

BAB V PENUTUP

5.1. Bahasan

Penelitian yang peneliti paparkan merupakan studi deskriptif gambaran *Loneliness* pada *Gamers Sky: Children of the Light*. Hasil dari penelitian yang peneliti lakukan menunjukkan bahwa mayoritas yang bermain *game Sky: Children of the Light* yang mengalami *loneliness* yang tinggi berjumlah 67 responden dengan persentase 31,9 %, selain itu terdapat 70 responden yang berada dalam kategori *loneliness* yang sedang dengan persentase 33,3 %. Sehingga dapat disimpulkan bahwa lebih banyak responden yang mengalami *loneliness* pada kategori tinggi dan sedang dalam penelitian ini.

Pada komponen *personality*, mayoritas responden berada dalam kategori tinggi dan sedang. Disimpulkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini sering merasa sendirian, tidak memiliki banyak kesamaan dengan orang-orang disekitarnya, tidak terbuka dan senang bergaul, merasa tidak ada orang yang benar-benar mengenal dan memahami responden. Komponen *personality* yang tidak berkembang dengan baik dapat menyebabkan kesulitan dalam menjalin hubungan interaksi sosial seperti kekurangan keterampilan sosial, ketakutan terhadap situasi sosial (Vaarala et al., 2013), menghindari kontak sosial (Rönkä et al., 2014), Memiliki hobi dan minat yang berbeda juga berkontribusi terhadap pengalaman lebih banyak kesepian. Faktor lain yang berhubungan dengan peningkatan tingkat kesepian adalah rendahnya harga diri, introversi, kesulitan dalam berteman, Tingkat selektif yang tinggi dalam hubungan sosial dan keraguan terkait diri sendiri (Vaarala et al., 2013).

Pada komponen *social desirability*, terdapat 82 responden yang berada dalam kategori sedang dengan persentase mencapai 39 %, jumlah tersebut hampir setengah dari total responden yang ada dalam penelitian ini. Selain itu terdapat 57 responden yang berada dalam kategori tinggi dan 56 responden yang berada dalam kategori rendah. Disimpulkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini memiliki *social desirability* yang sedang, hal tersebut menunjukkan bahwa responden seringkali merasa tidak selaras dengan orang-orang di sekitar responden,

maupun memiliki minat yang sama dengan orang disekitar. Tidak merasa menjadi bagian dari suatu kelompok, responden juga tidak merasa dekat dengan siapapun, maupun menemukan teman ketika diinginkan, responden juga merasa tidak ada orang yang dapat diajak bicara. Ada beberapa hal yang mempengaruhi *loneliness*, yaitu *social desirability* yang rendah karena dapat menyebabkan kesepian karena hal tersebut dapat membatasi peluang untuk membangun hubungan sosial (Perlman & Peplau, 1981). Berdasarkan hasil penelitian dari (Mo, 2019) *loneliness* dan *social desirability* berkorelasi negatif yang berarti seseorang yang memiliki *social desirability* yang rendah lebih rentan mengalami *loneliness* yang tinggi.

Pada komponen *depression*, mayoritas responden berada dalam kategori tinggi, sedang dan rendah. Jumlah responden dalam tiap kategori hampir terbagi secara rata, yang dalam hal ini terdapat 49 responden dalam kategori tinggi, 52 responden berada dalam kategori sedang dan 54 responden berada dalam kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini merasakan emosi negatif seperti sedih, putus asa, stress dan merasa rendah diri. Sehingga dapat disimpulkan bahwa banyak responden yang merasa kekurangan teman dan tidak ada orang yang bisa dituju atau diandalkan, responden juga merasa tersisihkan atau terasingkan dan hubungan dengan orang lain terasa tidak bermakna. Hubungan antara tingkat kesepian yang tinggi dan emosi negatif telah lama diketahui (Masi et al., 2011; S. Cacioppo et al., 2014). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa negatif dan depresi emosi secara longitudinal dan positif berhubungan dengan tingkat kesepian yang tinggi (J. T. Cacioppo et al., 2010).

Dalam tabulasi silang yang telah dilakukan, peneliti menemukan bahwa 34,2 % responden berusia 18 hingga 25 tahun berada dalam kategori *loneliness* yang tinggi, kemudian 34,2 % responden berusia 18 hingga 25 tahun dalam kategori *loneliness* yang sedang jika dibandingkan dengan kelompok usianya. Selain itu 52,4 % responden berusia 26 hingga 40 tahun berada dalam kategori *loneliness* yang rendah Dalam penelitian ini terdapat 2 responden yang tidak memberikan keterangan usia. Disimpulkan bahwa lebih banyak responden yang berusia 18 hingga 25 tahun mengalami *loneliness* pada kategori tinggi dan sedang dalam penelitian ini jika dibandingkan dengan kelompok usianya. Sedangkan mayoritas

kelompok usia 26 hingga 40 tahun cenderung berada pada kategori yang rendah jika dibandingkan dengan kelompok usianya. Remaja dan dewasa muda rentan mengalami *loneliness* karena ketidakstabilan kehidupan sosialnya, terkait perubahan di sekolah, eksplorasi identitas, atau fisik perubahan yang dapat membuat generasi muda rentan terhadap pengucilan (Qualter et al., 2013). Masa remaja penuh dengan ketegangan dalam kebutuhan untuk memiliki hubungan yang hangat dan kecenderungan individualis yang tinggi (Larson et al., 1996). Banyak remaja berjuang dalam upaya menemukan keseimbangan antara harapan-harapan yang berlawanan, yang mengarah pada *loneliness* (Qualter et al., 2015). Lalu, orang paruh baya mungkin sangat rentan terhadap *loneliness* didorong oleh status pekerjaan, pendapatan, perpisahan, atau berkurangnya ketersediaan waktu karena tanggung jawab pekerjaan dan perawatan (Beeson, 2003; Leeflang et al., 1992; Luhmann & Hawkey, 2016). Artinya, perbedaan kelompok usia cenderung memiliki tantangan dan hambatan yang berbeda-beda yang dapat menyebabkan *loneliness* (Jopling & Sserwanja, 2016).

Ada satu penjelasan bahwa perempuan kemungkinan lebih rentan mengalami *loneliness* karena faktor pubertas yang terjadi lebih awal pada perempuan. Selain itu, anak laki-laki cenderung tidak melaporkan rasa *loneliness*nya karena norma-norma maskulinitas yang dipaksakan secara budaya, yang diintensifkan pada masa remaja awal. Perempuan cenderung mampu untuk lebih mengembangkan jaringan sosial yang lebih besar dan lebih aktif, yang berpotensi melindungi mereka dari *loneliness* (Okun & Keith, 1998). Penelitian terdahulu telah menunjukkan bahwa pria lebih enggan dibandingkan wanita untuk mengakui perasaan *loneliness*nya (Borys & Perlman, 1985) dan laki-laki yang merasa *loneliness* lebih mendapat stigma dibandingkan perempuan yang merasa *loneliness* mengungkapkan perasaan yang sama (Lau & Gruen, 1992).

Di dalam penelitian ini juga membagi responden menjadi tiga kelompok masyarakat yang terdiri dari bekerja, pengangguran, pelajar atau mahasiswa. Bekerja merupakan kegiatan sehari-hari individu yang dilakukan secara rutin atas dasar kewajiban dan tanggung jawab untuk memenuhi kebutuhan dasar individu (Irsyad, 2013 :15). Sedangkan, Menurut Sukirno (1994), pengangguran atau tidak

bekerja adalah suatu keadaan dimana seseorang yang termasuk dalam angkatan kerja ingin memperoleh pekerjaan akan tetapi belum mendapatkannya. Lalu, Mahasiswa merupakan individu yang sedang menuntut ilmu di tingkat perguruan tinggi, baik perguruan tinggi negeri maupun swasta maupun lembaga yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa sendiri dipandang memiliki tingkat intelektualitas dan integritas yang tinggi, kecerdasan dan kritis dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak (Papilaya & Huliselan, 2016). Menurut Sinolungan (1997) pelajar atau peserta didik adalah setiap individu yang terikat dengan proses Pendidikan formal. dapat dilihat bahwa 34,1 % responden yang saat ini bekerja berada dalam kategori *loneliness* yang tinggi jika dibandingkan dengan responden yang bekerja lainnya. Kemudian 46,7 % dari 15 responden yang saat ini merupakan pengangguran berada dalam kategori *loneliness* yang sedang. Pada responden yang saat ini adalah seorang pelajar, 34,5 % responden berada dalam kategori *loneliness* yang sedang jika dibandingkan dengan responden yang merupakan pelajar juga. Kemudian ditemukan juga terdapat 32,7 % responden yang saat ini adalah pelajar berada dalam kategori *loneliness* yang tinggi. Menurut penelitian Diehl et al. (2018) Responden menemukan bahwa *loneliness* lazim terjadi pada mahasiswa, dengan 32,4% merasa *loneliness* sedang dan 3,2% merasa sangat *loneliness*. *Loneliness* secara emosional lebih umum terjadi dibandingkan *loneliness* sosial. Kedua variabel *loneliness* dikaitkan dengan sosiodemografi, terkait kesehatan, dan terkait transisi di dalam kehidupannya.

Kemudian jika dilihat sudah berapa lama responden bermain, ditemukan bahwa responden yang bermain kurang dari 1 tahun mengalami *loneliness* pada kategori tinggi dan sedang jika dibandingkan dengan responden lain yang juga bermain kurang dari 1 tahun. Sedangkan responden lainnya yang bermain selama 1 hingga 2 tahun, mayoritas responden berada pada kategori sedang jika dibandingkan dengan responden lainnya yang juga bermain dalam waktu yang sama. Kemudian responden yang bermain selama 2 hingga 3 tahun mayoritas berada pada kategori *loneliness* yang tinggi jika dibandingkan dengan responden lain yang bermain pada waktu yang sama. Selain itu, terdapat responden yang bermain selama 3 hingga 4 tahun, dalam hal ini responden lebih banyak berada pada

kategori sedang jika dibandingkan dengan responden lain yang bermain dalam waktu yang sama. Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Nebel & Ninaus (2022) mengidentifikasi korelasi positif yang sangat kecil namun signifikan antara frekuensi bermain *game* dan *loneliness*.

Dalam pertanyaan terbuka yang ditanyakan oleh peneliti, dapat ditemui berbagai pengalaman hubungan yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan dalam bermain *game* tersebut. Terdapat berbagai variasi jawaban yang diberikan oleh responden, akan tetapi peneliti dapat menyimpulkan kebanyakan responden merasakan hubungan yang tidak menyenangkan di dunia nyata, dan merasakan *loneliness* sehingga hal tersebut mungkin menjadi salah satu pendorong mereka untuk mencari hubungan sosial di dalam *game Sky: Children of the Light*. *Game* bisa menjadi salah satu alternatif untuk mengurangi *loneliness* dengan menyediakan lingkungan di mana individu merasa lebih terhubung dan dihargai. Namun, kesulitan dalam memulai hubungan baru dan merasa kurang dalam interaksi sosial juga memberikan pengaruh di dalam *game* meskipun dalam tingkat yang berbeda dibandingkan dengan dunia nyata. Apabila berdasarkan dari hasil kuesioner yang sudah diperoleh dapat ditemui berbagai pengalaman hubungan yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan di dunia nyata. Terdapat berbagai variasi jawaban yang diberikan oleh responden, akan tetapi peneliti dapat menyimpulkan bahwa banyak pengalaman hubungan yang menyenangkan di dunia nyata seperti memiliki keluarga yang baik, teman yang dapat diandalkan, pasangan yang baik. Namun ada beberapa juga menceritakan hanya memiliki kesulitan berinteraksi dengan orang lain di dunia nyata dan tidak memiliki hubungan yang menyenangkan di dunia nyata.

Hasil kuesioner yang sudah diperoleh, responden lebih banyak melakukan kegiatan lain atau melakukan hobi yang disukai seperti membaca, mendengarkan lagu, menyanyi, menggambar dan lain-lain. Hampir sepertiga responden memilih untuk melakukan hal yang disukai atau hobi ketika responden merasa kesepian. Selain itu, ada yang mengatakan tidak memiliki alternatif lain. Ditemui juga responden yang memilih untuk menikmati *loneliness* tersebut atau membiasakan diri untuk sendirian dan melakukan aktivitas lain di *game* tersebut. Tidak hanya itu,

beberapa responden memilih untuk menyibukkan diri dengan dunia nyata seperti bekerja, bergabung organisasi, mengerjakan tugas maupun bersosialisasi di dunia nyata. Terdapat penelitian terdahulu mengenai manfaat preventif dari keterlibatan seni seperti menyanyi dan menggambar dalam kaitannya dengan kesehatan mental. Aktivitas seperti membuat dan mendengarkan musik, menari, seni, dan mengunjungi situs budaya semuanya terkait dengan manajemen dan pencegahan stres, termasuk menurunkan tingkat stres biologis dalam kehidupan sehari-hari dan menurunkan kecemasan sehari-hari (Grossi et al., 2019; Martin et al. 2018; Linnemann et al., 2016; Linnemann et al., 2018; Panteleeva et al., 2018). Keaktifan individu dalam aktivitas yang berkaitan dengan seni juga dapat membantu mengurangi risiko berkembangnya penyakit mental seperti depresi pada masa remaja dan usia lanjut (Fancourt & Steptoe, 2019; Fancourt & Tymoszuk, 2019). Berpartisipasi dalam kegiatan seni dapat membangun harga diri, penerimaan diri, kepercayaan diri, dan harga diri (Ascenso et al., 2018; Grogan et al., 2014; Franklin, 1992), dimana hal-hal tersebut dapat membantu melindungi diri terhadap penyakit mental.

Dalam penelitian yang dilakukan Martončik & Lokša (2016) banyak pemain menggunakan *game MMORPG* untuk memenuhi kebutuhan sosialnya, yaitu tidak dapat memenuhi kepuasan interaksi di dunia nyata (Lo et al., 2005). Lalu, interaksi sosial yang terbentuk dalam lingkungan *game* setara dengan lingkungan di dunia nyata (Williams et al., 2006). Demikian pula ditemukan bahwa pemain MMORPG yang memiliki interaksi sosial dengan pemain lainnya merasa tidak terlalu kesepian; dan pada saat yang sama, komunikasi ini meningkatkan kesejahteraan sosial mereka.

Lalu, pada *Game Sky: Children of the Light* berfokus pada interaksi sosial yang positif yang menekankan aktivitas yang dilakukan secara co-op atau bersama seperti menyelesaikan *puzzle*, menyalakan lilin secara bersamaan, menggendong dan bergandeng tangan, serta mengeksplorasi dunia yang ada bersama teman-teman. Lalu, fitur utama yang menjadi *unique point* dari *game Sky: Children of the Light* adalah mekanisme terbang, dimana *gamers* dapat terbang sebebaskan mungkin tanpa ada batasan ruang dimana mekanisme ini memberikan kebebasan bagi *gamers*

untuk mengeksplorasi dunia *Sky: Children of the Light* yang begitu luas. Interaksi sosial merupakan aspek inti dan menjadi pembeda dari *game Sky: Children of the Light*. *Gamers* dapat menjalin persahabatan, berbagi pengalaman, dan berkolaborasi dengan orang lain untuk maju dan berkembang melalui permainan. Aspek *co-op* dari *game* ini mendorong pemain untuk saling membantu, membina komunitas yang positif dan suportif. Hal ini sejalan dengan penelitian Martončík & Lokša (2016), di dunia *online*, *gamers* bertemu orang-orang yang memiliki minat dan pengalaman yang sama sehingga lebih mudah untuk berpartisipasi dalam diskusi dan aktivitas lain. Lingkungan *online* memberi pemain, yang sering merasa cemas, ruang untuk masuk di mana individu dapat membentuk dan mengalami hubungan berkualitas tinggi, yang memenuhi kebutuhan individu untuk menjadi bagian; misalnya, juga dengan menjadi anggota dari berbagai *circle* pertemanan (Cole & Griffiths, 2007; Leung, 2011).

Loneliness dalam kaitannya dengan kesehatan mental juga menjadi perhatian lebih cakupannya pada gejala depresi, kualitas tidur, hingga kasus bunuh diri. Seseorang yang mengalami *loneliness* menderita gejala depresi dengan lebih parah, seperti yang dilaporkan bahwa individu kurang bahagia, kurang puas dan lebih pesimis (Singh & Kiran, 2013). *Loneliness* dan depresi lebih lanjut memiliki gejala yang sama seperti ketidakberdayaan dan rasa sakit. Pada pasien, yang *loneliness* dan depresi, *loneliness* berkorelasi positif dengan perasaan negatif dan penilaian negatif terhadap atribut kepribadian dan berkorelasi negatif dengannya. Telah terlihat bahwa ada hubungan antara gaya keterikatan tidak aman dan depresi. Beberapa penelitian lebih lanjut menunjukkan bahwa gaya keterikatan yang tidak aman meningkatkan kerentanan terhadap depresi. Kerentanan terhadap depresi dapat disebabkan karena *insecure attachment* mempunyai kecenderungan untuk mengembangkan harga diri yang rendah, kesulitan atau ketidakmampuan dalam mengembangkan dan memelihara hubungan dengan orang lain, keterampilan pemecahan masalah yang buruk, dan konsep diri yang tidak stabil.

Lalu, *loneliness* juga dikaitkan dengan kualitas tidur yang buruk dengan disfungsi siang hari seperti energi rendah, kelelahan. Namun *loneliness* tidak ada hubungannya dengan durasi tidur. Ketidaktifan seseorang di siang hari yang

lebih parah merupakan penanda kualitas tidur yang buruk, *loneliness* ditemukan berhubungan dengan disfungsi siang hari yang lebih parah. Sejumlah penelitian telah menunjukkan disfungsi siang hari yang lebih besar disertai dengan sering terbangun yang lebih banyak di malam hari karena *loneliness*, sehingga menunjukkan peran *loneliness* dengan kualitas tidur yang buruk (Raina et al., 2013).

Penelitian tentang bunuh diri telah mengungkapkan bahwa ada hubungan yang kuat antara ide bunuh diri, percobaan bunuh diri, dan *loneliness*. Prevalensi ide bunuh diri dan percobaan bunuh diri meningkat seiring dengan tingkat *loneliness*. Tiwari mengaitkan *loneliness* sebagai faktor penting dalam etiologi bunuh diri dan percobaan bunuh diri. Ia juga menganggap *loneliness* sebagai penyakit dan ingin memasukkan *loneliness* ke dalam klasifikasi gangguan kejiwaan (Tiwari, 2013).

Penelitian ini merupakan penelitian yang tidak sering ditemui di Indonesia, sehingga terdapat beberapa keterbatasan yang peneliti alami dalam prosesnya, diantaranya adalah sebagai berikut:

- a. Dalam prosesnya peneliti mengalami kesulitan dalam memilah data, karena peneliti memberikan pertanyaan yang kurang spesifik sehingga variasi dalam jawaban responden tidak bisa dikendalikan dan menghasilkan berbagai jawaban yang tidak terarah.
- b. Dalam proses pengambilan data, peneliti mengambil data melalui daring, sehingga peneliti tidak dapat memastikan apakah responden benar benar memahami maksud pertanyaan, dan instruksi yang diberikan. Peneliti juga tidak dapat memastikan apakah responden benar benar mengisi kuesioner yang diberikan atau tidak dan apakah responden mengisi dengan jujur dan tidak bercanda.

5.2. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, dapat disimpulkan bahwa individu yang berada di dalam usia dewasa awal (18 hingga 40 tahun) memiliki *loneliness* pada kategori tinggi dan sedang. Terdapat 13 responden dalam kategori *loneliness* yang sangat tinggi dengan persentase 6,2%, kemudian

terdapat 67 responden dalam kategori *loneliness* yang tinggi dengan persentase 31,9 %, selain itu terdapat 70 responden yang berada dalam kategori *loneliness* yang sedang dengan persentase 33,3 %. Ada 46 responden dalam kategori *loneliness* yang rendah dengan persentase 21,9 %, selain itu terdapat 14 responden yang berada dalam kategori *loneliness* yang sedang dengan persentase 6,7 %. Hal ini dibuktikan dengan komponennya yang pertama yaitu, *personality*, yang dalam hal ini mayoritas responden dalam kategori yang tinggi. Kemudian, pada komponen kedua yaitu, *social desirability*, mayoritas responden berada dalam kategori sedang. Hal tersebut berarti *social desirability* dimiliki responden tidak terlalu tinggi. Selain itu, pada komponen ketiga yaitu *depression*, mayoritas responden berada pada kategori tinggi, sedang, dan rendah terbagi rata.

Dalam penelitian ini peneliti menemukan bahwa mayoritas responden yang berusia 18 hingga 25 tahun mengalami *loneliness* pada kategori tinggi dan sedang, jika dibandingkan dengan kelompok usia yang sama. Selain itu, 52,4 % responden yang berusia 26 hingga 40 tahun berada pada kategori yang rendah jika dibandingkan dengan kelompok usia yang sama. Kemudian pada jenis kelamin laki-laki ditemui bahwa mayoritas berada pada kategori *loneliness* tinggi, sedang, dan rendah terbagi hampir rata berkisar 26 hingga 31 persen pada masing-masing kategori. Lalu, berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan jika dilihat pada pekerjaan responden, 34,1 % yang saat ini bekerja mengalami kategori *loneliness* yang tinggi jika dibandingkan dengan responden yang bekerja lainnya, sedangkan 7 dari 15 responden yang saat ini pengangguran berada pada kategori sedang. Kemudian, pada pelajar 34,5 % berada pada kategori sedang dan 32,7 % berada pada kategori tinggi. Selanjutnya, jika dilihat dari sudah berapa lama responden bermain, responden yang bermain kurang dari 1 tahun berada pada *loneliness* kategori tinggi (33%) dan sedang (32%) jika dibandingkan dengan responden lain yang bermain dalam kurun waktu yang sama. Sedangkan yang bermain 1-2 tahun mayoritas berada pada kategori sedang jika dibandingkan responden lain yang bermain pada kurun waktu yang sama. Untuk responden yang bermain 2-3 tahun mayoritas pada kategori tinggi dalam kelompok responden yang bermain dalam waktu yang sama dan untuk responden yang bermain 3-4 tahun lebih banyak pada

kategori sedang jika dibandingkan dengan kelompok responden yang bermain dalam waktu yang sama.

5.3. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, terdapat beberapa saran yang peneliti dapat berikan:

a. Bagi Responden Penelitian

Melalui penelitian ini diharapkan responden dapat menyadari *loneliness* baik yang disadari maupun tidak disadari. Dari penelitian ini, peneliti berharap supaya responden mampu menjalin hubungan yang lebih baik dan lebih sehat di dunia *game* atau dunia maya maupun dunia nyata. Saran lainnya adalah bagi responden untuk membangun batasan bagi diri sendiri dan memahami batasan yang dibuat oleh orang lain. Selanjutnya, responden dapat lebih memahami kondisi atau situasi sehingga dapat merespon dengan lebih serius yang berakibat pada lancar atau tidaknya sebuah penelitian.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat melanjutkan penelitian ini, dengan dikaitkan atau dihubungkan dengan variabel baru seperti: *immersion* pada dunia *game* ataupun hubungan interpersonal antar *player* di suatu *game* terlepas *game* apapun itu. Harapan peneliti kepada peneliti lanjutan adalah supaya penelitian ini menginspirasi untuk berkulit dalam dunia *game* yang dikaitkan dengan psikologi. Lalu, peneliti selanjutnya dapat membuat pertanyaan yang lebih spesifik tetapi tetap mengandung pertanyaan terbuka sehingga dapat mengeksplorasi respon dari responden supaya data yang didapatkan lebih melimpah dan sesuai dengan yang diharapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2019). *Metode Penelitian Psikologi* (2nd ed.). Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Ascenso, S., Perkins, R., Atkins, L., Fancourt, D., & Williamon, A. (2018). Promoting well-being through group drumming with mental health service users and their carers. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, *13*(1), 1484219. <https://doi.org/10.1080/17482631.2018.1484219>
- Baron, R. A., Medya, R., Djuwita, R., Kristiaji, W. C., & Byrne, D. (2005). *Psikologi Sosial* (10th ed.). Erlangga.
- Beaton, D. E., Bombardier, C., Guillemin, F., & Ferraz, M. B. (2000). Guidelines for the Process of Cross-Cultural Adaptation of Self-Report Measures. *Spine*, *25*(24), 3186–3191. <https://doi.org/10.1097/00007632-200012150-00014>
- Beeson, R. A. (2003). Loneliness and depression in spousal caregivers of those with Alzheimer's disease versus non-caregiving spouses. *Archives of Psychiatric Nursing*, *17*(3), 135–143. [https://doi.org/10.1016/S0883-9417\(03\)00057-8](https://doi.org/10.1016/S0883-9417(03)00057-8)
- Bonebrake, K. (2003). College Students' Internet Use, Relationship Formation, and Personality Correlates. *CyberPsychology & Behavior*, *5*(6), 551–557. <https://doi.org/10.1089/109493102321018196>
- Bonetti, L., Campbell, M. A., & Gilmore, L. (2010). The Relationship of Loneliness and Social Anxiety with Children's and Adolescents' Online Communication. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *13*(3), 279–285. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0215>
- Borys, S., & Perlman, D. (1985). Gender Differences in Loneliness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *11*(1), 63–74. <https://doi.org/10.1177/0146167285111006>
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., & Thisted, R. A. (2010). Perceived social isolation makes me sad: 5-year cross-lagged analyses of loneliness and depressive symptomatology in the Chicago Health, Aging, and Social Relations Study. *Psychology and Aging*, *25*(2), 453–463. <https://doi.org/10.1037/a0017216>
- Cacioppo, S., Capitano, J. P., & Cacioppo, J. T. (2014). Toward a neurology of loneliness. *Psychological Bulletin*, *140*(6), 1464–1504. <https://doi.org/10.1037/a0037618>
- Dayakisni, T., & Hudaniah. (2015). *Psikologi Sosial*.
- Diehl, K., Jansen, C., Ishchanova, K., & Hilger-Kolb, J. (2018). Loneliness at Universities: Determinants of Emotional and Social Loneliness among Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *15*(9), 1865. <https://doi.org/10.3390/ijerph15091865>
- Fancourt, D., & Steptoe, A. (2019). Effects of creativity on social and behavioral adjustment in 7- to 11-year-old children. *Annals of the New York Academy of Sciences*, *1438*(1), 30–39. <https://doi.org/10.1111/nyas.13944>

- Fancourt, D., & Tymoszuk, U. (2019). Cultural engagement and incident depression in older adults: evidence from the English Longitudinal Study of Ageing. *British Journal of Psychiatry*, 214(4), 225–229. <https://doi.org/10.1192/bjp.2018.267>
- Feist, J., Feist, G. J., & Roberts, T.-A. (2013). *Theories of Personality* (8th ed.). McGraw-Hill Education.
- Franklin, M. (1992). Art Therapy and Self-Esteem. *Art Therapy*, 9(2), 78–84. <https://doi.org/10.1080/07421656.1992.10758941>
- Fromme, J. (2003). *Computer Games as a Part of Children's Culture*. <https://www.researchgate.net/publication/220200724>
- Gank Content Team. (2023, March 8). *What is a Gamer? Understanding a Gaming Enthusiast*. https://ganknow.com/blog/gamer/#What_is_a_Gamer
- Griffiths, M. (2010). Online video gaming: What should educational psychologists know? *Educational Psychology in Practice*, 26(1), 35–40. <https://doi.org/10.1080/02667360903522769>
- Grogan, S., Williams, A., Kilgariff, S., Bunce, J., Heyland, J. S., Padilla, T., Woodhouse, C., Cowap, L., & Davies, W. (2014). Dance and body image: young people's experiences of a dance movement psychotherapy session. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 6(2), 261–277. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2013.796492>
- Grossi, E., Tavano Blessi, G., & Sacco, P. L. (2019). Magic Moments: Determinants of Stress Relief and Subjective Wellbeing from Visiting a Cultural Heritage Site. *Culture, Medicine, and Psychiatry*, 43(1), 4–24. <https://doi.org/10.1007/s11013-018-9593-8>
- Guglielmucci, F., Monti, M., Franzoi, I. G., Santoro, G., Granieri, A., Billieux, J., & Schimmenti, A. (2019). Dissociation in Problematic Gaming: a Systematic Review. *Current Addiction Reports*, 6(1), 1–14. <https://doi.org/10.1007/s40429-019-0237-z>
- Gunarsa, S. D. (1991). *Psikologi Praktis: Anak, Remaja, dan Keluarga* (7th ed.). PT. Gunung Mulia.
- Hofer, M., & Rieger, D. (2018). On being Happy through Entertainment. In *The Routledge Handbook of Positive Communication* (pp. 120–128). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315207759-13>
- Horriagan, J. B. (n.d.). *New Internet Users: What They Do Online, What They Don't, and Implications for the 'Net's Future*.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (5th ed.). Erlangga.
- Iacovides, I., & Mekler, E. D. (2019). The Role of Gaming During Difficult Life Experiences. *Proceedings of the 2019 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, 1–12. <https://doi.org/10.1145/3290605.3300453>
- Irsyad, Rivai, 2013, "Manajemen Sumber Daya Manusia Untuk Perusahaan", Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Joinson, A. N. (2001). Self-disclosure in computer-mediated communication: The role of self-awareness and visual anonymity. *European Journal of Social Psychology*, 31(2), 177–192. <https://doi.org/10.1002/ejsp.36>

- Jopling, K., & Sserwanja, I. (2016). *Loneliness Across The Life Course - A Rapid Review Of The Evidence*.
https://scholar.google.com/scholar_lookup?title=Loneliness%20across%20the%20life%20course%3A%20A%20rapid%20review%20of%20evidence&author=K.%20Jopling&publication_year=2016
- Kardefelt-Winther, D. (2014). Problematizing excessive online gaming and its psychological predictors. *Computers in Human Behavior*, *31*, 118–122.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.017>
- Kardefelt-Winther, D., Heeren, A., Schimmenti, A., van Rooij, A., Maurage, P., Carras, M., Edman, J., Blaszczynski, A., Khazaal, Y., & Billieux, J. (2017). How can we conceptualize behavioural addiction without pathologizing common behaviours? *Addiction*, *112*(10), 1709–1715.
<https://doi.org/10.1111/add.13763>
- Kim, J., Larose, R., & Peng, W. (2009). Loneliness as the cause and the effect of problematic Internet use: the relationship between Internet use and psychological well-being. *Cyberpsychology & Behavior: The Impact of the Internet, Multimedia and Virtual Reality on Behavior and Society*, *12*(4), 451–455. <https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0327>
- King, L. A. (2011). *Psikologi umum: Sebuah Pandangan Apresiatif*. McGraw-Hill.
- Kosa, M., & Uysal, A. (2020). *Four Pillars of Healthy Escapism in Games: Emotion Regulation, Mood Management, Coping, and Recovery* (pp. 63–76).
https://doi.org/10.1007/978-3-030-37643-7_4
- Kurniawati, R., & Harmaini, H. (2020). Kecanduan Game Online dan Empati pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, *16*(1), 65.
<https://doi.org/10.24014/jp.v16i1.7810>
- Larson, R. W., Richards, M. H., Moneta, G., Holmbeck, G., & Duckett, E. (1996). Changes in adolescents' daily interactions with their families from ages 10 to 18: Disengagement and transformation. *Developmental Psychology*, *32*(4), 744–754. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.32.4.744>
- Lau, S., & Gruen, G. E. (1992). The Social Stigma of Loneliness: Effect of Target Person's and Perceiver's Sex. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *18*(2), 182–189. <https://doi.org/10.1177/0146167292182009>
- Leeflang, R. L. I., Klein-Hesselink, D. J., & Spruit, I. P. (1992). Health effects of unemployment—I. Long-term unemployed men in a rural and an urban setting. *Social Science & Medicine*, *34*(4), 341–350.
[https://doi.org/10.1016/0277-9536\(92\)90294-Z](https://doi.org/10.1016/0277-9536(92)90294-Z)
- Leung, L. (2011). Loneliness, social support, and preference for online social interaction: the mediating effects of identity experimentation online among children and adolescents. *Chinese Journal of Communication*, *4*(4), 381–399.
<https://doi.org/10.1080/17544750.2011.616285>
- Levine, D. (2000). Virtual attraction: What rocks your boat. In *Cyberpsychology and Behavior* (Vol. 3, Issue 4, pp. 565–573).
<https://doi.org/10.1089/109493100420179>
- Linnemann, A., Strahler, J., & Nater, U. M. (2016). The stress-reducing effect of music listening varies depending on the social context.

- Psychoneuroendocrinology*, 72, 97–105.
<https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2016.06.003>
- Linnemann, A., Wenzel, M., Grammes, J., Kubiak, T., & Nater, U. M. (2018). Music Listening and Stress in Daily Life—a Matter of Timing. *International Journal of Behavioral Medicine*, 25(2), 223–230.
<https://doi.org/10.1007/s12529-017-9697-5>
- Liu, M., & Peng, W. (2009). Cognitive and psychological predictors of the negative outcomes associated with playing MMOGs (massively multiplayer online games). *Computers in Human Behavior*, 25(6), 1306–1311.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.06.002>
- Lo, S.-K., Wang, C.-C., & Fang, W. (2005). Physical Interpersonal Relationships and Social Anxiety among Online Game Players. *CyberPsychology & Behavior*, 8(1), 15–20. <https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.15>
- Luhmann, M., & Hawkley, L. C. (2016). Age differences in loneliness from late adolescence to oldest old age. *Developmental Psychology*, 52(6), 943–959.
<https://doi.org/10.1037/DEV0000117>
- Martin, L., Oepen, R., Bauer, K., Nottensteiner, A., Mergheim, K., Gruber, H., & Koch, S. (2018). Creative Arts Interventions for Stress Management and Prevention—A Systematic Review. *Behavioral Sciences*, 8(2), 28.
<https://doi.org/10.3390/bs8020028>
- Martončik, M. (2015). e-Sports: Playing just for fun or playing to satisfy life goals? *Computers in Human Behavior*, 48, 208–211.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.01.056>
- Martončik, M., & Lokša, J. (2016). Do World of Warcraft (MMORPG) players experience less loneliness and social anxiety in online world (virtual environment) than in real world (offline)? *Computers in Human Behavior*, 56, 127–134. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.11.035>
- Masi, C. M., Chen, H.-Y., Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2011). A Meta-Analysis of Interventions to Reduce Loneliness. *Personality and Social Psychology Review*, 15(3), 219–266.
<https://doi.org/10.1177/1088868310377394>
- Mayasari, R. (2018). Perbedaan Tingkat Kesepian dan Kesejahteraan Subjektif pada Individu yang Tinggal Jauh dari Keluarga Ditinjau Melalui Kepemilikan Hewan Peliharaan. *Psikoborneo*, 6(1), 23–29.
- McGoldrick, M., Preto, N. A. G., & Carter, B. A. (2015). *The Expanding Family Life Cycle: Individual, Family, and Social Perspectives*.
- McKenna, K. Y. A., & Bargh, J. A. (2000). Plan 9 From Cyberspace: The Implications of the Internet for Personality and Social Psychology. *Personality and Social Psychology Review*, 4(1), 57–75.
https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0401_6
- McKenna, K. Y. A., Green, A. S., & Gleason, M. E. J. (2002). Relationship Formation on the Internet: What's the Big Attraction? *Journal of Social Issues*, 58(1), 9–31. <https://doi.org/10.1111/1540-4560.00246>
- Mo, T. S. (2019). The Interrelationship of Loneliness, Social Desirability and Academic Achievement in Myanmar Adolescents: Viewing Social

- Desirability From Adjustment Approach. *European Journal of Education Studies*, 5(11), 187–197. <https://doi.org/10.5281/zenodo.2588263>
- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the Internet. *Computers in Human Behavior*, 19(6), 659–671. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(03\)00040-2](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(03)00040-2)
- Muttaqin, V. A., Hidayati, I. A., & Hidayati, A. (2022). Pengalaman Kesenian Pada Mahasiswa Rantau Selama Pandemi Covid-19. *Psikostudia*, 11(4), 587–602. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v11i4>
- Nebel, S., & Ninaus, M. (2022). Does Playing Apart Really Bring Us Together? Investigating the Link Between Perceived Loneliness and the Use of Video Games During a Period of Social Distancing. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.683842>
- Okun, M. A., & Keith, V. M. (1998). Effects of Positive and Negative Social Exchanges with Various Sources on Depressive Symptoms in Younger and Older Adults. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 53B(1), P4–P20. <https://doi.org/10.1093/geronb/53B.1.P4>
- Oliver, M. B., Bowman, N. D., Woolley, J. K., Rogers, R., Sherrick, B. I., & Chung, M.-Y. (2016). Video games as meaningful entertainment experiences. *Psychology of Popular Media Culture*, 5(4), 390–405. <https://doi.org/10.1037/ppm0000066>
- Pallant, J. (2016). *SPSS Survival Manual* (6th ed.).
- Panicker, J., & Sachdev, R. (2014). *Relations Among Loneliness, Depression, Anxiety, Stress, and Problematic Internet Use*. Impact.
- Panteleeva, Y., Ceschi, G., Glowinski, D., Courvoisier, D. S., & Grandjean, D. (2018). Music for anxiety? Meta-analysis of anxiety reduction in non-clinical samples. *Psychology of Music*, 46(4), 473–487. <https://doi.org/10.1177/0305735617712424>
- Papilaya, J. O., & Huliselan, N. (2016). Identifikasi Gaya Belajar Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Undip*, 15(1), 56–63.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. In S. Duck & R. Gilmour (Eds.), *Personal relationships in disorder* (pp. 31-56). London: Academic Press.
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). *Loneliness : A Sourcebook of Current Theory, Research, and Therapy* (Vol. 36). John Wiley & Sons Inc.
- Peplau, L. A. (1985). Loneliness research: Basic concepts and findings. In I. G. Sarason & B. R. Sarason (Eds.), *Social support: Theory, research and application* (pp. 270-286). Boston: Martinus Nijhof.
- Permana, A. (2018). *10 Game MMORPG Android Terbaik Untuk Gamer "Pemalas."* <https://gamebrott.com/10-game-mmorpg-android-terbaik-untuk-gamer-pemalas>
- Plante, C. N., Gentile, D. A., Groves, C. L., Modlin, A., & Blanco-Herrera, J. (2018). Video games as coping mechanisms in the etiology of video game addiction. *Psychology of Popular Media Culture*, 8(4), 385–394. <https://doi.org/10.1037/ppm0000186>

- Priyambodo, A. D. (2021, August 14). *Ini Bedanya Seorang Pro Player dengan Gamer*. <https://skor.id/post/ini-bedanya-seorang-pro-player-dengan-gamer-01390139>
- Putra, D. R. (2012). *Hubungan antara Kesepian dengan Kecenderungan Kecanduan Internet pada Dewasa Awal*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Qualter, P., Brown, S. L., Rotenberg, K. J., Vanhalst, J., Harris, R. A., Goossens, L., Bangee, M., & Munn, P. (2013). Trajectories of loneliness during childhood and adolescence: Predictors and health outcomes. *Journal of Adolescence*, 36(6), 1283–1293.
<https://doi.org/10.1016/J.ADOLESCENCE.2013.01.005>
- Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R., Van Roekel, E., Lodder, G., Bangee, M., Maes, M., & Verhagen, M. (2015). Loneliness Across the Life Span. <https://doi.org/10.1177/1745691615568999>, 10(2), 250–264.
<https://doi.org/10.1177/1745691615568999>
- Rahayu, N. (2011). *Pengaruh Loneliness Terhadap Internet Addiction*.
- Rahman, A., Putri, I. P., & Nurfebriaraning, S. (2016). Pengaruh Word of Mouth Terhadap Brand Image DOTA 2 pada Mahasiswa Universitas Telkom. *E-Proceeding of Management*, 3(1). www.Harianjogja.com
- Rahman, J. O. & Nursalim, M. (2021). Studi kepustakaan faktor-faktor penyebab kecanduan game online “mobile legends” pada siswa sekolah menengah atas. *Jurnal BK Unesa*, 12(1), 93-100.
- Rahmi. (2015). *Gambaran Tingkat Kesepian pada Lansia di Panti Tresna Werdha Pandaan*.
- Raina, S., Raina, S., Chander, V., Grover, A., Singh, S., & Bhardwaj, A. (2013). Identifying risk for dementia across populations: A study on the prevalence of dementia in tribal elderly population of Himalayan region in Northern India. *Annals of Indian Academy of Neurology*, 16(4), 640.
<https://doi.org/10.4103/0972-2327.120494>
- Ritterfeld, U., & Weber, R. (2006). *Video Games for Entertainment and Education*. <http://www.seriousgameworksummit.com/>
- Rivai, H.V. (2011). Manajemen sumber daya manusia untuk perusahaan; dari teori ke praktek / H. Veithzal Rivai, Ella Jauvani Sagala.
- Rogers, R., Woolley, J., Sherrick, B., Bowman, N. D., & Oliver, M. B. (2017). Fun Versus Meaningful Video Game Experiences: A Qualitative Analysis of User Responses. *The Computer Games Journal*, 6(1–2), 63–79.
<https://doi.org/10.1007/s40869-016-0029-9>
- Rönkä, A. R., Rautio, A., Koironen, M., Sunnari, V., & Taanila, A. (2014). Experience of loneliness among adolescent girls and boys: Northern Finland Birth Cohort 1986 study. *Journal of Youth Studies*, 17(2), 183–203.
<https://doi.org/10.1080/13676261.2013.805876>
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20–40.
https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2

- Russell, D. W., & Pang, Y. C. (2016). Loneliness. In *Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (pp. 1–3). Springer International Publishing.
https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_1085-1
- Santrock, J. (2013). *Adolescence*.
- Santrock, J. W. (2017). *Life-Span Development* (16th ed.). McGraw-Hill Education.
- Schneider, L. A., King, D. L., & Delfabbro, P. H. (2018). Maladaptive Coping Styles in Adolescents with Internet Gaming Disorder Symptoms. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 16(4), 905–916.
<https://doi.org/10.1007/s11469-017-9756-9>
- Singh, B., & Kiran, U. V. (2013). *Loneliness among elderly women*.
www.ijhssi.org
- Sinolungan (1997) Psikologi Perkembangan Peserta Didik, Jakarta: Gunung Agung
- Stuart, G. W. (2007). *Buku Saku Keperawatan Jiwa* (5th ed.). EGC.
- Sudarman, A. (2010). *Kesepian pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan*.
<http://www.gunadarma.ac.id>
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Alfabeta.
- Sukirno, S. 1994. Pengantar Teori Ekonomi Makro. Jakarta: Raja Grafindo
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2006). *Social Psychology* (12th ed.). New Jersey Pearson.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2009). *Psikologi sosial*.
- Tidwell, L. C., & Walther, J. B. (2002). Computer-Mediated Communication Effects on Disclosure, Impressions, and Interpersonal Evaluations: Getting to Know One Another a Bit at a Time. *Human Communication Research*, 28(3), 317–348. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.2002.tb00811.x>
- Tiwari, S. (2013). Loneliness: A disease? *Indian Journal of Psychiatry*, 55(4), 320. <https://doi.org/10.4103/0019-5545.120536>
- Vaarala, M., Määttä, K., & Uusiautti, S. (2013). College students' experiences of and coping with loneliness - possibilities of peer support. *International Journal of Research Studies in Education*, 2(4).
<https://doi.org/10.5861/ijrse.2013.510>
- Valkenburg, P. M., Peter, J., & Schouten, A. P. (2006). Friend networking sites and their relationship to adolescents' well-being and social self-esteem. *Cyberpsychology and Behavior*, 9(5), 584–590.
<https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.584>
- We Are Social. (2023). *THE POWER OF PLAY: GEN Z'S CURE TO LONELINESS*. <https://wearesocial.com/uk/blog/2023/06/the-power-of-play-gen-zs-cure-to-loneliness/>
- Williams, D., Ducheneaut, N., Xiong, L., Zhang, Y., Yee, N., & Nickell, E. (2006). From Tree House to Barracks. *Games and Culture*, 1(4), 338–361.
<https://doi.org/10.1177/1555412006292616>