

## Hubungan antara Intensitas Bermain *Roblox* terhadap Kesepian pada Mahasiswa

### The Relationship Between Roblox Playing Intensity and Loneliness Among University Students

Haani Keyza Grimonia\*

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya  
Email: [haani.22235@mhs.unesa.ac.id](mailto:haani.22235@mhs.unesa.ac.id)

Vania Ardelia

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya  
Email: [vaniaardelia@unesa.ac.id](mailto:vaniaardelia@unesa.ac.id)

#### Abstrak

Intensitas bermain game online semakin meningkat di kalangan mahasiswa, salah satunya melalui platform *Roblox* yang menyediakan ruang interaksi sosial virtual. Meskipun demikian, keterlibatan yang tinggi dalam game online diduga berkaitan dengan pengalaman kesepian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas bermain *Roblox* dengan tingkat kesepian pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Partisipan penelitian berjumlah 170 mahasiswa berusia 18–25 tahun yang bermain *Roblox* dan berasal dari beberapa universitas di Surabaya. Data dikumpulkan secara daring menggunakan skala intensitas bermain *Roblox* dan skala kesepian. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson dengan bantuan perangkat lunak JASP. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif yang rendah antara intensitas bermain *Roblox* dan kesepian ( $r = 0,278$ ;  $p < 0,05$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa intensitas bermain *Roblox* berkaitan dengan tingkat kesepian mahasiswa, meskipun kekuatan hubungannya tergolong lemah. Penelitian ini memberikan implikasi bahwa interaksi sosial virtual dalam game online belum sepenuhnya memenuhi kebutuhan afiliasi mahasiswa.

**Kata kunci :** Intensitas bermain *roblox*; kesepian; mahasiswa; *game online*

#### Abstract

*The intensity of online game playing has increased among university students, particularly through platforms such as Roblox that offer virtual social interaction. However, high engagement in online games has been associated with experiences of loneliness. This study aimed to examine the relationship between the intensity of playing Roblox and loneliness among university students. This study employed a quantitative correlational design. A total of 170 students aged 18–25 years from several universities in Surabaya who actively played Roblox participated in the study. Data were collected online using the Roblox playing intensity scale and a loneliness scale. Pearson correlation analysis was conducted using JASP software. The results indicated a low positive relationship between the intensity of playing Roblox and loneliness ( $r = 0.278$ ;  $p < 0.05$ ). These findings suggest that the intensity of playing Roblox is associated with students' loneliness, although the strength of the*

**Commented [RR1]:** Untuk keseluruhan, perhatikan kembali format pada template khususnya bagian before after dan ukuran font.

**Commented [RR2]:** Tidak perlu subjudul di bagian abstrak.

**Commented [RR3]:** Gunakan kapital hanya untuk kata pertama.

**Commented [RR4]:** Tidak perlu subjudul di bagian abstrak.

*relationship is weak. This study implies that virtual social interactions in online games may not fully satisfy students' affiliation needs.*

**Keywords :** Roblox playing intensity; loneliness; university students; online games

Commented [RR5]: Gunakan kapital hanya untuk kata pertama.

Article History	*corresponding author
<b>Submitted :</b>	
<b>Final Revised :</b>	
<b>Accepted :</b>	<p>This is an open access article under the <a href="#">CC-BY-SA</a> license Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</p>

Perkembangan teknologi digital pada era modern telah membawa perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, khususnya dalam pola interaksi sosial generasi muda. Internet memungkinkan individu untuk berkomunikasi, belajar, dan memperoleh hiburan tanpa batas ruang dan waktu (*borderless interaction*) (Putri, 2022; Setiawan, 2021). Mahasiswa sebagai kelompok usia dewasa awal merupakan salah satu kelompok yang paling intens memanfaatkan teknologi digital, baik untuk kepentingan akademik maupun hiburan (*digital entertainment*) (Hidayat & Pratama, 2020).

Mahasiswa berada pada fase perkembangan transisi dari remaja menuju dewasa awal (*emerging adulthood*), yang ditandai dengan tuntutan kemandirian, penyesuaian akademik, serta pembentukan relasi sosial yang lebih luas (Santrock, 2018). Pada fase ini, individu rentan mengalami permasalahan psikologis, salah satunya adalah kesepian (*loneliness*). Kesepian didefinisikan sebagai pengalaman subjektif yang muncul ketika terdapat kesenjangan antara hubungan sosial yang diharapkan dengan hubungan sosial yang dimiliki secara aktual (Peplau & Perlman, 1982; Russell, 1996). Dengan demikian, kesepian tidak selalu berkaitan dengan jumlah relasi sosial, melainkan lebih pada kualitas dan kedalaman hubungan interpersonal (Weiss, 1973).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kesepian pada mahasiswa berkaitan dengan penurunan kesejahteraan psikologis, meningkatnya stres, serta berkurangnya motivasi akademik (Nurhayati, 2023; Wahyuni & Prasetyo, 2022). Dalam upaya mengatasi perasaan tidak nyaman tersebut, mahasiswa sering menggunakan hiburan digital sebagai strategi coping, salah satunya melalui game online (*online gaming*) (Tewari, 2024). Game online menawarkan pengalaman interaktif, kompetitif, dan kolaboratif yang memungkinkan terbentuknya interaksi sosial *virtual* (*virtual social interaction*) (Ledbetter & Meisner, 2021; Yu & Kim, 2020).

Salah satu platform game online yang populer adalah *Roblox*. *Roblox* merupakan platform berbasis *user-generated content* yang memungkinkan pengguna untuk bermain, menciptakan konten, serta berinteraksi dengan pemain lain dalam dunia *virtual* (Han et al., 2023). Berbeda dengan game kompetitif seperti *first-person shooter* atau *multiplayer online battle arena*, *Roblox* menekankan aspek kreativitas, kolaborasi, dan interaksi sosial (Morreale, 2024; Wijaya, 2022). Karakteristik ini menjadikan *Roblox* tidak hanya sebagai permainan, tetapi juga sebagai bentuk media sosial digital.

Meskipun *Roblox* menyediakan ruang interaksi sosial *virtual*, intensitas bermain yang tinggi (*playing intensity*) dapat membawa konsekuensi psikologis tertentu. Intensitas bermain merujuk pada tingkat keterlibatan individu dalam aktivitas bermain game yang ditunjukkan melalui frekuensi, durasi, perhatian, dan keterlibatan emosi (Chaplin, 2004; Haqq, 2016; Rizki, 2021). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan berlebihan dalam *game online*

dapat mengurangi kualitas interaksi sosial di dunia nyata, sehingga berpotensi meningkatkan isolasi sosial dan kesepian (Jung et al., 2025; Widiantoro, 2025).

Penelitian sebelumnya banyak menemukan hubungan positif antara kesepian dan kecenderungan kecanduan *game online*. Lestari dan Dewi (2024) serta Embang, Afiati, dan Anggawijayanto (2024) menunjukkan bahwa individu dengan tingkat kesepian yang tinggi cenderung menggunakan *game online* sebagai bentuk pelarian emosional. Fitriani (2023) juga menemukan bahwa frekuensi dan durasi bermain *game* berperan sebagai prediktor signifikan munculnya gangguan bermain *game*.

Namun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu lebih berfokus pada *game* kompetitif atau kecanduan *game* secara umum. Penelitian yang secara spesifik mengkaji *Roblox* sebagai platform sosial dan kreatif dalam kaitannya dengan kesepian masih relatif terbatas (Han et al., 2023; Hung & Li, 2024). Padahal, karakteristik *Roblox* yang menekankan interaksi sosial dan kolaborasi memungkinkan dinamika psikologis yang berbeda dibandingkan *game* kompetitif (Yang, 2023).

Berdasarkan celah penelitian tersebut (*research gap*), penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara intensitas bermain *Roblox* dengan tingkat kesepian pada mahasiswa. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris dalam pengembangan kajian psikologi sosial dan psikologi perkembangan, khususnya terkait penggunaan *game* online berbasis sosial dan dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa di era digital.

## Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Pendekatan ini bertujuan untuk menguji hubungan antara intensitas bermain *Roblox* dan tingkat kesepian pada mahasiswa melalui pengumpulan data berbentuk angka yang dianalisis menggunakan teknik statistik inferensial. Variabel penelitian diukur secara objektif menggunakan instrumen psikometrik terstandar.

Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui kuesioner berbasis *Google Form* yang disebarluaskan melalui media sosial dan jaringan akademik. Desain korelasional dipilih karena penelitian ini tidak melibatkan manipulasi variabel, melainkan berfokus pada identifikasi arah dan kekuatan hubungan antarvariabel.

### Sampel / Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif yang bermain *game* online *Roblox* dan sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi di Kota Surabaya. Mengingat luasnya populasi tersebut, maka populasi terjangkau dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang dapat diakses oleh peneliti melalui penyebaran kuesioner secara daring. Karakteristik populasi dalam penelitian ini meliputi mahasiswa aktif, berusia 18–25 tahun, serta memiliki pengalaman bermain *Roblox*.

**Commented [RR6]:** Perhatikan kembali penulisan subbab pada template.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Kriteria partisipan dalam penelitian ini adalah: (1) mahasiswa aktif perguruan tinggi di Surabaya, (2) berusia 18–25 tahun, dan (3) aktif bermain *game* *Roblox*. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh 170 partisipan yang dinilai telah memenuhi karakteristik penelitian dan mampu merepresentasikan populasi yang diteliti.

**Tabel 1. Analisis Deskriptif berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
Laki-laki	24	14%
Perempuan	146	86%
<b>Total</b>	<b>170</b>	<b>100%</b>

Responden dalam penelitian ini didominasi oleh mahasiswa perempuan sebanyak 146 orang (86%), sedangkan mahasiswa laki-laki berjumlah 24 orang (14%). Komposisi ini menunjukkan bahwa partisipasi penelitian sebagian besar berasal dari perempuan, yang kemungkinan mencerminkan distribusi populasi dalam jaringan penyebarluasan kuesioner atau kecenderungan mahasiswa perempuan untuk lebih aktif berpartisipasi dalam survei daring.

**Tabel 2. Analisis Deskriptif berdasarkan usia**

Usia	Jumlah	Presentase
18	29	17.06%
19	32	18.82%
20	39	22.94%
21	42	24.71%
22	18	10.59%
23	6	3.53%
24	2	1.18%
25	2	1.18%
<b>Total</b>	<b>170</b>	<b>100%</b>

Responden dalam penelitian ini berada pada rentang usia 18–25 tahun. Mayoritas responden berusia 21 tahun (24.71%), diikuti oleh usia 20 tahun (22.94%) dan 19 tahun (18.82%). Sementara itu, responden berusia 18 tahun mencakup 17.06% dari total partisipan. Kelompok usia di atas 22 tahun memiliki proporsi yang lebih kecil, yaitu 10.59% pada usia 22 tahun, 3.53% pada usia 23 tahun, serta masing-masing 1.18% pada usia 24 dan 25 tahun. Distribusi ini menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan berada pada usia awal dewasa, yang umumnya merupakan kelompok mahasiswa aktif pada jenjang pendidikan tinggi. Hal ini selaras dengan karakteristik populasi penelitian, yaitu mahasiswa aktif perguruan tinggi .

### Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan kuesioner berbasis *Google Form*. Metode ini dipilih untuk memudahkan distribusi kuesioner serta menjangkau partisipan

**Commented [RR7]:** Perhatikan kembali penulisan subbab pada template.

secara lebih luas dan efisien. Kuesioner disebarluaskan melalui media sosial dan jaringan akademik dengan memperhatikan kesesuaian partisipan terhadap kriteria penelitian.

### **Analisis Data**

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan perangkat lunak JASP versi 0.95.14 *for Windows*. Data yang telah terkumpul terlebih dahulu dianalisis melalui uji asumsi sebelum dilakukan pengujian hipotesis. Uji asumsi yang digunakan meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal, dengan menggunakan inspeksi visual melalui *Q–Q Plot* serta pemeriksaan nilai *standardized residual*. Selanjutnya, uji linearitas dilakukan untuk memastikan bahwa hubungan antara variabel intensitas bermain *Roblox* dan kesepian bersifat linear, yang dianalisis melalui inspeksi visual pada *scatter plot Residual vs. Predicted*.

Setelah seluruh asumsi terpenuhi, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis korelasi *Pearson*, yang bertujuan untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. Variabel independen dalam penelitian ini adalah intensitas bermain *Roblox*, sedangkan variabel dependen adalah kesepian pada mahasiswa. Pemilihan analisis korelasi Pearson didasarkan pada tujuan penelitian yang ingin menguji hubungan linier antara dua variabel kuantitatif serta kesesuaian data yang memenuhi asumsi statistik parametrik.

### **Hasil**

#### *1. Hasil Analisis Statistik Deskriptif*

Analisis data penelitian dilakukan menggunakan bantuan perangkat lunak JASP, dengan hasil analisis deskriptif sebagai berikut:

**Tabel 3. Analisis Deskriptif Statistik**

	<b>Intensitas Bermain <i>Roblox</i></b>		<b>Kesepian</b>	
	<b>Perempuan</b>	<b>Laki-laki</b>	<b>Perempuan</b>	<b>Laki-laki</b>
N	146	24	146	24
Mean	36.78	34.88	43.96	43.96
Standar Deviasi	6.75	7.73	10.69	8.55
Jangkauan	31	27	49	35
Nilai Minimum	20	23	18	24
Nilai Maksimum	51	50	67	59

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada Tabel di atas, jumlah partisipan yang dianalisis adalah 170 orang, terdiri dari 146 perempuan dan 24 laki-laki. Rata-rata intensitas bermain *Roblox* pada mahasiswa perempuan ( $M = 36.78$ ) lebih tinggi dibandingkan mahasiswa laki-laki ( $M = 34.88$ ). Hal ini menunjukkan bahwa, dalam penelitian ini, mahasiswa perempuan cenderung memiliki frekuensi bermain yang sedikit lebih besar dibandingkan mahasiswa laki-laki. Sementara itu, tingkat kesepian pada kedua kelompok terlihat memiliki nilai rerata yang sama, yaitu 43.96. Namun, nilai standar deviasi untuk kelompok perempuan ( $SD = 10.69$ ) lebih tinggi dibandingkan laki-laki ( $SD = 8.55$ ), yang berarti variasi skor kesepian pada perempuan lebih beragam. Dengan demikian, perbedaan gender tidak menunjukkan perbedaan rerata

**Commented [RR8]:** Perhatikan kembali penulisan subbab pada template.

kesepian yang berarti, tetapi penyebaran datanya mengindikasikan heterogenitas yang lebih besar pada responden perempuan. Secara keseluruhan, pembagian analisis berdasarkan jenis kelamin memberikan gambaran tambahan bahwa meskipun perempuan memiliki intensitas bermain yang sedikit lebih tinggi, tingkat kesepian pada kedua kelompok relatif setara.

## 2. Uji Asumsi Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk memastikan apakah data pada masing-masing variabel mengikuti distribusi normal sebelum dianalisis lebih lanjut. Pengujian ini menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov* melalui perangkat lunak JASP versi 0.95.14 for windows.

**Tabel 4. Hasil Uji Normalitas**

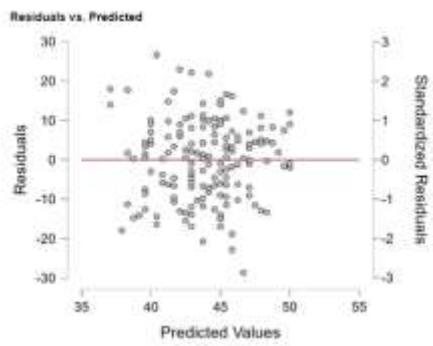
Variabel	Sig (p)	Interpretasi
Intensitas Bermain	0.601	Distribusi data normal
Roblox		
Kesepian	0.385	Distribusi data normal

Hasil analisis menunjukkan bahwa variabel Intensitas Bermain Roblox memiliki nilai signifikansi  $p = 0,601$  sedangkan variabel Kesepian memiliki nilai signifikansi  $p = 0,385$ . Karena kedua nilai  $p$  berada di atas batas signifikansi 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa distribusi data pada kedua variabel bersifat normal. Dengan demikian, asumsi normalitas terpenuhi sehingga analisis statistik parametrik dapat digunakan dalam penelitian ini.

## 3. Uji Linearitas

Uji linearitas dalam penelitian ini dilakukan melalui perangkat lunak JASP versi 0.95.14 for Windows dengan melihat pola antara nilai prediksi dan residual.

**Gambar 1. Hasil Uji Linearitas**



Hasil uji linearitas melalui *scatterplot Residuals vs. Predicted* menunjukkan bahwa titik-titik residual tersebar secara acak di sekitar garis horizontal tanpa membentuk pola kurva tertentu. Pola sebaran acak ini menunjukkan tidak adanya penyimpangan dari hubungan linear, sehingga asumsi linearitas dalam penelitian ini terpenuhi (Sugiyono, 2019).

## 4. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara Intensitas Bermain Roblox dan Kesepian pada mahasiswa. Analisis dilakukan menggunakan regresi sederhana melalui JASP versi 0.95.14 for Windows.

**Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis**

Variabel	Koefisien Korelasi (r)	Sig.
Intensitas Bermain <i>Roblox</i> dan Kesepian	0.278	0.000 < 0.05

Berdasarkan hasil analisis korelasi Pearson, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar  $r = 0.278$  dengan nilai signifikansi  $p < 0.05$ . Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas bermain Roblox dan tingkat kesepian. Berdasarkan kriteria interpretasi Cohen (1988), nilai tersebut berada dalam kategori hubungan sedang dan menunjukkan arah hubungan positif. Dengan demikian, semakin tinggi intensitas bermain Roblox, maka semakin tinggi tingkat kesepian yang dialami mahasiswa.

Commented [RR9]: Perbaiki format penulisan.

## Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis korelasi Pearson, ditemukan adanya hubungan positif yang rendah antara intensitas bermain Roblox dan tingkat kesepian pada mahasiswa ( $r = 0.278$ ;  $p < 0.05$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa intensitas bermain Roblox cenderung berkaitan dengan tingkat kesepian mahasiswa, di mana mahasiswa dengan intensitas bermain Roblox yang lebih tinggi umumnya juga menunjukkan tingkat kesepian yang lebih tinggi, meskipun kekuatan hubungannya tergolong lemah. Nilai koefisien determinasi ( $r^2$ ) sebesar 0,077 menunjukkan bahwa intensitas bermain Roblox berkaitan dengan sekitar 7,7% variasi tingkat kesepian, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel yang diteliti. Hal ini mengindikasikan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat terbatas dan tidak berdiri sendiri, sehingga kesepian pada mahasiswa tidak dapat dijelaskan hanya melalui intensitas bermain game online.

Uji normalitas menunjukkan residual terdistribusi normal, dan uji linearitas melalui scatterplot *Residuals vs. Predicted* menunjukkan sebaran titik yang acak tanpa pola tertentu, yang mengindikasikan bahwa hubungan antara intensitas bermain *Roblox* dan kesepian bersifat linear. Dengan demikian, hasil korelasi yang diperoleh dapat diinterpretasikan secara statistik. Secara deskriptif, sebagian besar responden berada pada kategori intensitas bermain *Roblox* sedang (35,29%) dan kesepian sedang (38,82%). Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki keterlibatan bermain *Roblox* yang cukup seimbang, namun tetap mengalami perasaan kesepian pada tingkat menengah. Kondisi ini mengindikasikan bahwa interaksi sosial virtual dalam game belum sepenuhnya memenuhi kebutuhan relasional mahasiswa. Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya keterkaitan antara kesepian dan aktivitas bermain *game online*. Lestari dan Dewi (2024) serta Embang, Afiati, dan Anggawijayanto (2024) menemukan bahwa individu dengan tingkat kesepian yang lebih tinggi cenderung memiliki keterlibatan yang lebih besar dalam aktivitas *game online*. Fitriani (2023) dan Widiantoro (2025) juga menunjukkan bahwa penggunaan *game* yang intens berkaitan dengan meningkatnya isolasi sosial.

Ditinjau dari teori kebutuhan afiliasi McClelland (1987), manusia memiliki kebutuhan mendasar untuk menjalin hubungan yang bermakna. Interaksi sosial dalam *Roblox* bersifat fungsional dan berbasis permainan, sehingga kedalaman emosional yang diperoleh relatif terbatas. Kondisi ini dapat membantu menjelaskan mengapa intensitas bermain *Roblox* berkaitan dengan tingkat kesepian mahasiswa. Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, penelitian ini menggunakan desain potong lintang (*cross-sectional*) sehingga data hanya dikumpulkan pada satu waktu dan tidak memungkinkan untuk mengetahui dinamika hubungan antarvariabel dari waktu ke waktu. Kedua, karakteristik responden dalam penelitian ini didominasi oleh mahasiswa perempuan, sehingga komposisi jenis kelamin belum seimbang. Kondisi ini berpotensi memengaruhi gambaran

hubungan antara intensitas bermain *Roblox* dan kesepian, mengingat adanya perbedaan karakteristik penggunaan *game online* dan pengalaman kesepian berdasarkan jenis kelamin. Selain itu, penelitian ini hanya berfokus pada satu jenis *game online*, yaitu *Roblox*, sehingga hasil penelitian belum mencerminkan keseluruhan variasi pengalaman bermain game online pada mahasiswa.

Commented [RR10]: Ukuran font 11.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara intensitas bermain *Roblox* dan tingkat kesepian pada mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki intensitas bermain *Roblox* lebih tinggi cenderung menunjukkan tingkat kesepian yang lebih besar. Temuan ini menunjukkan bahwa keterlibatan yang terlalu tinggi dalam aktivitas *game online* tidak selalu memberikan manfaat sosial, dan pada beberapa kondisi justru dapat meningkatkan perasaan terisolasi. Selain itu, temuan ini menguatkan pandangan bahwa interaksi sosial virtual di dalam *game* belum mampu menggantikan kebutuhan relasional yang bersifat langsung dan emosional. Dengan demikian, intensitas bermain *Roblox* menjadi salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam memahami dinamika kesepian pada mahasiswa.

## Saran

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain longitudinal agar hubungan antara intensitas bermain *game* dan kesepian dapat dipahami secara lebih mendalam dari waktu ke waktu, serta mempertimbangkan variabel tambahan seperti dukungan sosial, regulasi emosi, dan motif bermain *game* guna memperoleh gambaran yang lebih komprehensif, di samping memperluas karakteristik sampel pada kelompok usia maupun jenis *game* yang berbeda untuk meningkatkan generalisasi temuan. Bagi mahasiswa, pengelolaan waktu bermain *game* secara seimbang dengan aktivitas sosial langsung perlu diperhatikan agar kebutuhan relasional tetap terpenuhi, sehingga bermain *game* dapat berfungsi sebagai sarana hiburan yang adaptif tanpa menggantikan interaksi sosial di dunia nyata. Sementara itu, pihak kampus atau lembaga pendidikan diharapkan dapat menyediakan layanan konseling serta program peningkatan kesejahteraan psikologis yang mendukung pembentukan relasi sosial yang sehat, disertai dengan program literasi digital dan manajemen waktu sebagai langkah preventif untuk meminimalkan risiko kesepian akibat penggunaan *game online* secara berlebihan.

## Daftar Pustaka

- Chaplin, J. P. (2004). Dictionary of psychology (3rd ed.). Dell Publishing.
- Chen, H., Li, X., & Sun, Y. (2021). Social interaction in online games and psychological well-being. *Computers in Human Behavior*, 115, 106610. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106610>
- Cohen, J. (1988). Statistical power analysis for the behavioral sciences (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Embang, R., Afiati, N., & Anggawijayanto, E. (2024). Loneliness and online gaming addiction among university students. *Journal of Behavioral Addictions*, 13(1), 45–56. <https://doi.org/10.1556/2006.2024.00005>
- Fitriani, N. (2023). Intensitas bermain game online dan internet gaming disorder pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 12(2), 89–101. <https://doi.org/10.20473/jpkkm.v12i2.2023.89>
- Han, S., Liu, Y., & Gao, Z. (2023). User-generated virtual worlds and social interaction

- in Roblox. *New Media & Society*, 25(11), 3124–3143. <https://doi.org/10.1177/1461444822112231>
- Haqq, A. A. (2016). Intensitas bermain game online dan dampaknya terhadap perilaku sosial remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 5(2), 134–142.
- Hidayat, R., & Pratama, A. (2020). Digital entertainment dan perilaku mahasiswa. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 9(1), 22–31. <https://doi.org/10.22146/jish.2020.9.1.22>
- Hung, L., & Li, J. (2024). Online gaming as social media: Psychological outcomes of Roblox use. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 27(2), 101–108. <https://doi.org/10.1089/cyber.2023.0127>
- Jung, Y., Kim, S., & Park, H. (2025). Excessive online gaming and social isolation among young adults. *Computers in Human Behavior Reports*, 9, 100278. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100278>
- Lestari, D., & Dewi, R. (2024). Kesepian dan kecanduan game online pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Sosial*, 21(1), 55–66. <https://doi.org/10.7454/jps.2024.21.1.55>
- McClelland, D. C. (1987). *Human motivation*. Cambridge University Press.
- Morreale, J. (2024). Creativity and social play in Roblox communities. *Games and Culture*, 19(3), 387–404. <https://doi.org/10.1177/15554120231214567>
- Nurhayati, S. (2023). Kesepian dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 12(2), 144–155. <https://doi.org/10.30996/persona.v12i2.2023.144>
- Park, E., & Lee, S. (2020). Online games and virtual social interaction. *Computers in Human Behavior*, 108, 106328. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106328>
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy*. Wiley.
- Putri, A. R. (2022). Media digital dan perubahan interaksi sosial mahasiswa. *Jurnal Komunikasi*, 14(1), 67–78. <https://doi.org/10.21107/ilkom.v14i1.2022.67>
- Rizki, M. A. (2021). Pengembangan skala intensitas bermain game online. *Jurnal Psikometri*, 6(1), 1–12.
- Russell, D. (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](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2)
- Santrock, J. W. (2018). *Life-span development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Setiawan, W. (2021). Internet dan interaksi sosial generasi muda. *Jurnal Sosiologi Digital*, 3(2), 45–56.
- Sugiyono. (2019). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Alfabeta.
- Tewari, S. (2024). Digital gaming as coping strategy among college students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 22(1), 233–247. <https://doi.org/10.1007/s11469-023-01012-4>

- Wahyuni, S., & Prasetyo, A. (2022). Kesepian dan motivasi akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 11(1), 77–88. <https://doi.org/10.21831/jpp.v11i1.2022.77>
- Weiss, R. S. (1973). Loneliness: The experience of emotional and social isolation. MIT Press.
- Widiantoro, D. (2025). Online gaming intensity and social isolation in young adults. *Asian Journal of Social Psychology*, 28(1), 66–78. <https://doi.org/10.1111/ajsp.12567>
- Wijaya, R. (2022). Roblox sebagai media sosial digital. *Jurnal Media dan Budaya Digital*, 4(2), 101–112.
- Yang, H. (2023). Competitive gaming versus social gaming: Psychological differences. *Psychology of Popular Media*, 12(4), 415–426. <https://doi.org/10.1037/ppm0000412>

Commented [RR11]: Ukuran font 13.