

# SUBJECTIVE WELL-BEING DAN PERILAKU KECANDUAN ONLINE GAMES PADA MAHASISWA

Claudia Dian Ratna Sari<sup>1</sup>, Christiana Hari Soetjningsih<sup>2</sup>  
<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana  
[Email: diandea16@gmail.com](mailto:diandea16@gmail.com), [soetji\\_25@yahoo.co.id](mailto:soetji_25@yahoo.co.id)

## Kronologi Naskah:

Naskah masuk: 7 Oktober 2020, direvisi 20 Oktober 2020, diterima 3 November 2020

---

**Abstract.** This study aimed to examine the relationship between Subjective Well-being and Online Games Addiction in college students. The participants were 63 SWCU Psychology Faculty students who played online games at least 3 hours a day, which were obtained by using a purposive sampling technique. The data collection method used the Subjective Well-being Scale was measured from 2 separate scales, namely the Manual for the Multidimensional Student Life Satisfaction Scale (MSLSS) to measure life satisfaction with a reliability coefficient value of 0.922 and the Scale of Positive and Negative Experience (SPANE) to measure affect. with a reliability coefficient value of 0.769. Online Games Addiction Scale with a reliability coefficient of 0.940, to measure addiction to online games. Data analysis used Pearson's product moment correlation technique. It showed  $r = -0.057$  and a significance value of 0.330 ( $p > 0.05$ ). There was no relationship between Subjective Well-being and addiction to online games among students.

**Keywords:** subjective well-being; online games addiction, students

---

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara Subjective Well-being dengan Kecanduan Online Games pada mahasiswa. Partisipan adalah 63 mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW yang bermain online games minimal 3 jam sehari, yang diperoleh dengan teknik purposive sampling. Metode pengumpulan data menggunakan Skala Subjective Well-being yang diukur dari 2 skala terpisah yaitu Manual for the Multidimensional Student Life Satisfaction Scale (MSLSS) untuk mengukur kepuasan hidup dengan nilai koefisien reliabilitas sebesar 0,922 dan Scale of Positive and Negative Experience (SPANE) untuk mengukur afek dengan nilai koefisien reliabilitas sebesar 0,769. Online Games Addiction Scale dengan nilai koefisien reliabilitas sebesar 0,940, untuk mengukur kecanduan online games. Analisis data dengan menggunakan teknik korelasi product moment dari Pearson menunjukkan  $r = -0,057$  dan nilai signifikansi 0,330 ( $p > 0,05$ ) yang berarti tidak ada hubungan antara Subjective Well-being dengan Kecanduan online games pada mahasiswa.

**Kata kunci:** subjective well-being, kecanduan online games, mahasiswa

---

Di era revolusi industri 4.0, masyarakat dunia sedang diperhadapkan pada perkembangan tren teknologi yang semakin maju. Salah satu tren teknologi yang sedang berkembang adalah jaringan internet. Internet sudah sering dijumpai dan mudah dikonsumsi oleh berbagai kalangan usia masyarakat di dunia. CNN melansir bahwa adanya riset oleh Perserikatan Bangsa-bangsa yang mencatat ada 3,9 miliar orang di dunia sebagai pengguna internet (CNN, 2018). Dengan adanya jaringan internet, masyarakat lebih dimudahkan untuk mengakses informasi dan berkomunikasi. Di Indonesia sendiri penggunaan internet juga tergolong tinggi. Menurut data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet, pengguna internet di Indonesia dari tahun 2018 sampai awal tahun 2019 meningkat hingga 10,12% (Teknokompas, 2019).

Salah satu pengguna internet terbanyak di Indonesia adalah mahasiswa. Hasil penelitian Ardiarsi, Stellarosa dan Silaban (2015) menjelaskan bahwa internet paling banyak diakses oleh mahasiswa dan umumnya waktu untuk mengakses internet rata-rata 5 jam perhari. Berkembangnya jaringan internet, semakin berkembang pula penggunaannya. Salah satu yang sedang menjadi tren teknologi di kalangan masyarakat kini khususnya

mahasiswa adalah penggunaan online games. Menurut Adam dan Rollings (2010), online games didefinisikan sebagai permainan (games) yang dapat diakses oleh banyak pemain, di mana mesin-mesin yang digunakan pemain dihubungkan oleh suatu jaringan. Singkatnya, online games merupakan permainan yang berbasis internet yang mampu menghubungkan antar pemainnya yang berbeda ruang dan jarak.

Salah satu online games yang marak diminati masyarakat adalah online games berbasis Massively Multiplayer Online Game (MMOs), Massively Multiplayer Online Role-Playing Games (MMORPGs) dan Multiplayer Online Battle Arena (MOBA). Online games tersebut merupakan game sedang berkembang dengan menghadirkan dunia visual dan auditori yang berbasis role play di mana pemain mampu menciptakan pemainnya sendiri (Griffiths dkk., 2005). Online games berbasis MMOs, MMORPGs dan MOBA yang sering dijumpai di kalangan mahasiswa sekarang ini adalah Mobile Legend, PUBG, Free Fire dan sebagainya. Dilansir dari artikel Teknotempo (Teknotempo, 2019), di tahun 2019 terdapat 49,98% pemain aktif online games berbasis MOBA yaitu Mobile Legends di Indonesia. Hal tersebut mengindikasikan banyak penduduk Indonesia menghabiskan waktunya untuk bermain online games jenis ini. Perilaku bermain online games ini memiliki dampak positif dan negatif.

Dampak positif dari penggunaan online games berbasis MMOs, MMORPG, dan MOBA ini yaitu adanya fitur room chat dan audio dimana para pemainnya dapat berkomunikasi meskipun berbeda jarak dan tempat. Dilengkapi fitur room chat ini, pemain dapat menjalin relasi dengan pemain lain atau anggota satu timnya. Hal tersebut yang membuat game online diminati oleh banyak orang khususnya mahasiswa. Penelitian Gentile (2009), pada remaja yang bersekolah di Amerika menunjukkan adanya hubungan antara bermain video game dengan perilaku prososial. Hal tersebut dikarenakan dalam permainan online games atau video game, pemain akan menemukan tim dan ada hubungan saling membantu demi kemenangan tim.

Meskipun demikian, online games juga memiliki dampak negatif. Anderson, dkk (2010) dalam penelitian longitudinalnya, pada remaja di negara Timur dan Barat mengungkapkan bahwa perilaku bermain online games atau video game memiliki korelasi positif dengan perilaku agresif. Jika online games ini sering dimainkan dan dalam jangka waktu yang lama cenderung akan menimbulkan efek candu pada pemainnya. Lemmens, Valkenburg dan Peter (2009), mendefinisikan perilaku kecanduan online games atau online games addiction sebagai penggunaan berlebihan dan kompulsif pada video game atau game komputer yang menyebabkan masalah sosial atau masalah emosional. Lemmens menjelaskan bahwa individu dapat dikatakan kecanduan online games jika mengalami beberapa dari komponen atau aspek kecanduan yaitu salience, mood modification, tolerance, withdrawal, conflict, relapse, dan problems.

Komponen kecanduan tersebut dialami dalam kurun waktu enam bulan sejak pertama kali bermain. Lemmens tidak menyebutkan tentang waktu yang dihabiskan individu untuk bermain online games, tetapi dia menyatakan bahwa individu dengan perilaku kecanduan online games akan menghabiskan lebih banyak waktunya untuk bermain online games, daripada mereka yang tidak kecanduan (Lemmens, dkk., 2009). Penelitian lain juga mengatakan, pemain yang terlibat terus-menerus akan permainan online games berbasis MOBA, akan memunculkan perilaku kecanduan atau gangguan (Nuyens, Deleuze, Maurage, Griffiths, Kuss, & Billieux, 2016). Dalam penelitiannya tentang kecanduan online games berbasis MMORPG, Griffiths dan Cole (2007) menjelaskan seseorang dikatakan kecanduan online games ketika pemain menghabiskan waktu 23 jam per minggu untuk bermain online games. Artinya, seseorang dapat dikatakan kecanduan online games apabila menghabiskan waktu bermain minimal 3 jam per hari.

Dalam penelitian ini peneliti melakukan wawancara awal dengan 10 subjek pengguna online games yang merupakan mahasiswa aktif Fakultas Psikologi UKSW. Hasil wawancara

menjelaskan bahwa tujuh dari sepuluh subjek menghabiskan waktu 2-3 jam perhari atau 21 jam per minggu untuk bermain online games, misalnya PUBG dan Mobile Legends. Sementara itu, tiga subjek lainnya menghabiskan waktu sebanyak 3-5 jam bahkan lebih dalam satu hari hanya untuk bermain online games. Selain itu, dari hasil wawancara terungkap bahwa alasan subjek bermain online games yang berlebihan, dikarenakan merasa puas ketika level bermain mereka meningkat atau dengan menjalin relasi sesama pemain di dunia virtual.

Penelitian yang dilakukan Griffiths (2012) membuktikan bahwa keterlibatan pemain dalam permainan online games ini jika dilakukan terus menerus menghasilkan masalah secara klinis yang signifikan. Masalah klinis ini sebagai manifestasi gejala diagnosis Internet Gaming Disorder (IGD) dalam DSM-V (Hu, Stavropoulos, Anderson, Scerri & Colland, 2019). Untuk melihat sebab dari perilaku kecanduan online games ini perlu diketahui faktor-faktor yang memengaruhi perilaku kecanduan tersebut. Menurut Mentzoni dkk (2011) dalam penelitiannya pada pemuda dengan perilaku kecanduan online games di Norwegia menunjukkan hubungan yang signifikan dengan rendahnya tingkat kepuasan (life satisfaction), yang merupakan aspek dari subjective well-being (SWB) dan tingginya tingkat kecemasan juga depresi.

Menurut Diener (1984), SWB didefinisikan sebagai evaluasi kognitif dan afektif dari segala hal yang dialami individu dari kehidupannya. Evaluasi ini merupakan reaksi emosional terhadap peristiwa dan penilaian kognitif tentang kepuasan serta pemenuhan. Sementara itu, penelitian lain justru mengungkap tentang perilaku agresi memiliki korelasi positif dengan perilaku kecanduan pada individu yang memainkan online games dengan unsur kekerasan (Setiawati & Gunando, 2019). Hasil penelitian tersebut menjelaskan alasan subyek penelitian adalah dengan bermain online games dapat menyalurkan kemarahan dan sementara itu mengurangi tingkat agresi.

Penelitian-penelitian tentang perilaku kecanduan online games menunjukkan adanya kontribusi dari rendahnya kesejahteraan subjektif dari individu. Khususnya subyek penelitian

ini adalah mahasiswa, yang tinggal di perantauan dan memiliki berbagai persoalan berkaitan dengan tanggung jawab di perkuliahan. Tak jarang banyak mahasiswa yang merasa tidak puas dengan kehidupannya atau hanya sekedar butuh dihargai. Perasaan tersebut dapat menggambarkan rendahnya kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. Alasan-alasan yang sering ditemui inilah yang mendorong mahasiswa dengan perlahan menarik diri dari kehidupan nyata (*withdrawal*). Penarikan diri dari kehidupan nyata mendorong untuk mencari pelarian dengan bermain online games terus menerus. Bagi mereka, kehidupan di dalam online games lebih menyenangkan daripada kehidupan nyata.

Keterkaitan variabel penelitian ini didukung oleh hasil penelitian Gaetan, Bonnet & Pedinielli (2012). Penelitian yang dilakukan pada remaja di Jerman menunjukkan ada hubungan antara kesejahteraan subjektif yang rendah dengan munculnya perilaku kecanduan online games. Lebih lanjut, Gaetan dkk (2012) menjelaskan remaja yang kecanduan online games ini cenderung menganggap bahwa kehidupan pribadinya kurang memuaskan, sehingga mereka melakukan pelarian untuk mencari kepuasan di dalam dunia virtual, yaitu online games. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Molinos (2016) dengan menyebar survey online tentang kesejahteraan, kecanduan video game atau online games dan kecanduan internet, melalui hasil uji alat tes menunjukkan adanya korelasi negatif antara kesejahteraan dengan perilaku kecanduan video game atau online games. Hasil tersebut menjelaskan bahwa semakin rendah tingkat kesejahteraan maka semakin meningkat perilaku bermain online games dan mencapai tahap kecanduan.

Penelitian selanjutnya juga membuktikan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kesejahteraan subjektif dengan perilaku kecanduan online games (Widiarto, 2018). Penelitian tersebut dapat menjelaskan bahwa individu dengan perilaku kecanduan online game, dimotivasi karena kekurangan perasaan bahagia atau kurang puas akan kehidupan yang dijalani. Kurangnya perasaan bahagia atau puas inilah bentuk perasaan

kurang sejahtera secara subjektif. Kepuasan diri yang rendah juga mampu menjelaskan bahwa aspek psikologis dalam diri individu yang kurang berfungsi (Heiden, Braun, Muller & Egloff, 2019). Sebaliknya, penelitian lain justru memiliki korelasi positif antara kebahagiaan dan perilaku bermain online games (Johnson, Scholes, Jones & Carras 2013). Dalam penelitian tersebut juga menyebutkan orang yang bahagia pun bermain online games dan justru dengan bermain online games mereka merasa lebih bahagia serta memiliki perasaan positif. Penelitian tersebut didukung oleh gagasan bahwa anonimitas dan fantasi dunia game membebaskan pemain dari sejarah kehidupan nyata dan situasi sosial mereka, memungkinkan mereka untuk menjadi lebih seperti orang yang mereka inginkan (Bessiere, Seay & Kiesler 2007).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara SWB dengan perilaku kecanduan online games (online games addiction) pada mahasiswa aktif Fakultas Psikologi UKSW. Penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran sebagai kajian ilmu dalam penelitian-penelitian selanjutnya di bidang Psikologi dan kaitanya dengan dunia teknologi yang semakin berkembang. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi sarana untuk membantu pendidik dan mahasiswa sendiri untuk mengembangkan pengetahuan terkait dengan SWB, serta upaya-upaya untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif.

## **Metode**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional untuk meneliti hubungan antara SWB dengan perilaku kecanduan online games (online games addiction) pada mahasiswa aktif Fakultas Psikologi UKSW. Teknik pengambilan sampel penelitian menggunakan purposive sampling (Azwar, 2018) dengan kriteria yang dibuat peneliti berdasarkan teori dan penelitian sebelumnya, antara lain sebagai berikut: 1). Mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW dan masih berstatus aktif kuliah. 2). Memainkan online games bergenre MMOPRG, MMO's atau MOBA. 3). Durasi

bermain online games minimal 3 jam per hari atau sama dengan 23 jam per minggunya. Hal tersebut berdasarkan penelitian Griffiths, dimana seseorang dikatakan kecanduan online games MMPORGs ketika pemain menghabiskan waktu 23 jam per minggu untuk bermain online games (Cole & Griffiths, 2007).

Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 63 mahasiswa yang memenuhi kriteria penelitian. Proses pengambilan data penelitian dimulai dari observasi yang sudah dilakukan peneliti pada tahun 2019 akhir untuk melihat fenomena. Kemudian peneliti menyebar pra-kuisisioner kepada seluruh mahasiswa aktif Fakultas Psikologi di setiap angkatan. Pra kuisisioner ini bertujuan melihat dan mengumpulkan data pengguna online games. Setelah peneliti mendapatkan data pengguna online games yang sesuai dengan kriteria, peneliti menyebarkan kuisisioner penelitian atau skala penelitian melalui via google form ke partisipan penelitian, yaitu mahasiswa aktif Fakultas Psikologi UKSW dimulai dari tanggal 16 Juni 2020 hingga tanggal 20 Juli 2020. Instrumen dalam penelitian ini berisi dua skala, yaitu skala SWB dan online games addiction. Peneliti menggunakan Game Addiction Scale yang dikembangkan Lemmens (Lemmens Valkenburg & Peter, 2012) dan dibuat berdasarkan tujuh aspek kecanduan, Analisis butir untuk menyeleksi aitem yang memiliki daya diskriminasi yang baik menggunakan nilai koefisien korelasi butir-total  $> 0,25$  (Azwar, 2012).

Dalam uji reliabilitas dengan menggunakan Alpha Cronbach untuk skala Game Addiction Scale diperoleh nilai koefisien sebesar 0,940 dan terdapat 46 aitem yang baik. Peneliti memakai dua skala terpisah untuk mengukur variabel SWB yang diadaptasi dan disesuaikan dalam penelitian. Skala yang pertama untuk mengukur kepuasan hidup menggunakan skala MSLSS (Manual for the Multidimensional Student Life Satisfaction Scale) yang dikembangkan oleh Huebner (2001) dan didasarkan atas teori SWB oleh Diener (1984). Untuk skala MSLSS (Manual for the Multidimensional Student Life Satisfaction Scale) (Huebner, 2001),



merupakan skala sikap model Likert yang dirancang untuk memberikan penilaian kepuasan hidup yang diukur dari 5 domain (diri, keluarga, teman, sekolah dan lingkungan) dengan nilai koefisien reliabilitas sebesar 0,922 dengan jumlah 31 butir terpakai. Sedangkan skala yang kedua untuk mengukur afek adalah SPANE (Scale of Positive and Negative Experience) yang juga dikembangkan oleh Diener, dkk (2009). Skala SPANE (Scale of Positive and Negative Experience) memiliki skor koefisien reliabilitas sebesar 0,769 dengan 10 butir yang dipakai.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini correlation product moment dari Pearson, untuk membuktikan hubungan antara SWB dengan online games addiction pada mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW. Analisis data ini dilakukan dengan bantuan SPSS for window versi 20.00.

## **H a s i l**

Setelah dilakukan uji reliabilitas dan uji daya diskriminasi aitem, maka peneliti melakukan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas dan uji linieritas variabel. Untuk variabel SWB peneliti mengubahnya dari skor kasar menjadi z-score agar skor yang didapat terstandarisasi. Akan tetapi hasil dari z-score masih ditemui skor dengan nilai negatif. Kemudian untuk menghilangkan skor dengan nilai negatif maka z-score diubah menjadi t-score (Semestapsikometrika, 2017). Setelah semua skor dari skala SWB menjadi t-score, peneliti mendapatkan skor total SWB dengan rumus  $(t\text{-score SPANE-P} - t\text{-score SPANE-N}) + t\text{-score MSLSS}$ . Rumus tersebut diadaptasi dari penghitungan SWB Diener (2009). Menurut Azwar (2012), menyebutkan skor standar (standard-scores) adalah skor mentah yang telah diubah menjadi bentuk lain berdasarkan penyimpangannya.

Tabel 1  
 Kategorisasi Skor Empirik Subjective Well-being

No.	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase	Mean
1.	Tinggi	$74,04 = x = 112$	11	17,46 %	
2.	Sedang	$36,52 = x = 74,03$	34	53,97 %	50
3.	Rendah	$-1 = x = 36,51$	18	28,57 %	
Jumlah			63	100 %	

Dari tabel dapat dilihat terdapat 18 subyek yang memiliki Subjective well-being dengan kategori rendah (28,57%), kemudian ada 34 subyek dengan Subjective well-being yang sedang (53,97%), dan terdapat 11 subyek dengan Subjective well-being yang tinggi (17,46%). Sedangkan untuk rata-rata sebesar 50 berada pada kategori sedang.

Tabel 2  
 Kategorisasi Skor Empirik Perilaku Kecanduan Online Games

No.	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase	Mean
1.	Tinggi	$154,68 = x = 191$	14	22,22 %	
2.	Sedang	$118,34 = x = 154,67$	35	55,56 %	135
3.	Rendah	$82 = x = 118,33$	14	22,22 %	
Jumlah			63	100 %	

Tabel di atas berisi kategori skor dari variable perilaku kecanduan online game(online games addiction) dari 63 subjek yang menunjukkan tingkat kategori dari rendah, sedang dan tinggi. Dapat diketahui bahwa subyek dengan tingkat kecanduan online games yang rendah sebanyak 14 orang (22,22%), subyek dengan tingkat kecanduan online games yang sedang sebanyak 35 orang (55,56%) dan 14 subyek dengan kecanduan online games

yang rendah (22,22%). Tabel diatas juga menunjukkan rata-rata sebesar 135 yang berada pada kategori sedang.

Tabel 3  
[Uji Normalitas]

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			SWB	Kecanduan Online Games
N			63	63
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean		50.02	134.70
	Std. Deviation		21.790	24.115
	Absolute		.094	.069
Most Extreme Differences	Positive		.094	.069
	Negative		-.045	-.063
Kolmogorov-Smirnov Z			.747	.550
Asymp. Sig. (2-tailed)			.632	.923

Hasil penghitungan uji Kolmogrov-Smirnov Z untuk SWB diperoleh besar K-S Z = 0,747 dan asymp.sig. = 0,632 ( $p > 0,05$ ) dan variabel kecanduan online games memiliki nilai K-S Z = 0,550 dan asymp.sig = 0,923 ( $p > 0,05$ ). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa variabel SWB dan kecanduan online games sama-sama berdistribusi normal.

Tabel 4  
[Uji Linearitas]

ANOVA Table					Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
		(Combined)			30734.103	60	512.235	.457	.879
Kecanduan Online Games * SWB	Between Groups	Linearity			210.558	1	210.558	.188	.707
		Deviation from Linearity			30523.545	59	517.348	.462	.876
	Within Groups				2240.500	20	1120.250		
	Total				32974.603	62			

Hasil pengujian linieritas menunjukkan skor F beda = 0,836 dan skor signifikansi sebesar 0,694 ( $p > 0.05$ ), yang berarti hubungan kedua variabel linier.

Tabel 5  
[Uji Korelasi antara SWB dan Perilaku Kecanduan Online

Correlations			
TSWB	Pearson Correlation	1	-.057
	Sig. (1-tailed)		.330
	N	63	63
Kecanduan OnlineGames	Pearson Correlation	-.057	1
	Sig. (1-tailed)	.330	
	N	63	63

### Diskusi

Hasil analisis kategorisasi empirik menunjukkan bahwa 55,56% subjek yang kecanduan online games berada pada kategori sedang. Sedangkan, hasil uji korelasi antara kedua variabel menunjukkan koefisien korelasi =  $-0,057$  dan nilai signifikansi  $0,330$  ( $p > 0,05$ ), maka tidak terdapat hubungan antara SWB dengan kecanduan online games. Berdasarkan analisis data tersebut diketahui bahwa SWB dengan kecanduan online games (online games addiction) tidak memiliki hubungan yang signifikan. Artinya tinggi atau rendahnya perilaku kecanduan online games belum tentu diikuti tinggi rendahnya SWB. Hasil penelitian ini bertentangan dengan penelitian Widiarto (2018), yang menyatakan adanya hubungan negatif yang signifikan antara SWB dengan kecanduan online games. Secara teoritik perilaku kecanduan dapat dijelaskan sebagai suatu patologis pada individu dengan perilaku bermain online games atau video games secara berlebihan dan kompulsif (Griffiths & Davies, 2005).

Individu dengan perilaku kecanduan online games akan menghabiskan waktunya lebih banyak bermain online games, dan cenderung meninggalkan aktivitas harus dikerjakan. Hasil penelitian lainnya mengatakan perilaku kecanduan online games

dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal yaitu hubungan dengan teman sebaya. Berdasarkan wawancara dengan lima partisipan mengenai alasan bermain online games hingga larut dikarenakan adanya pengaruh ajakan teman sebayanya dan motivasi untuk naik peringkat dalam setiap turnamen atau pertarungan (dalam online games). Hal tersebut juga didukung oleh penelitian Yee (2006), yang menjelaskan bahwa individu dengan kecanduan online games ini dipengaruhi oleh faktor hubungan (relationship) dengan teman-teman yang juga bermain online games.

Keinginan pemain dalam meningkatkan pangkat dalam setiap permainan ini meningkatkan penggunaan online games hingga kecanduan. Kenaikan pangkat dalam bermain online games ini merupakan bentuk penghargaan bagi diri sendiri atas pencapaian dan juga rasa kompetisi yang tinggi. Faktor tersebut diteliti dalam penelitian Yee (2007), mengatakan bahwa motivasi seseorang bermain online games hingga taraf candu karena adanya komponen pencapaian (achievement), sosial (social), dan pelarian (immersion). Perilaku bermain online games menjadi kesenangan tersendiri yang membuat pemainnya bahagia apabila pemain mencapai tingkat tertinggi atau rank. Di sisi lain, kurangnya kontrol atau pengawasan baik dari luar seperti orang tua juga berkaitan dengan munculnya perilaku kecanduan online games (Scott & Amstrong, 2013). Sehingga, perilaku kecanduan online games ini bisa dipengaruhi oleh faktor-faktor diluar dari individu yang bermain online games.

Dari data yang sudah diperoleh diketahui bahwa hipotesis penelitian ini ditolak, sehingga penulis menyimpulkan ada variabel sekunder yang membuat hal itu terjadi. Variabel sekunder ini antara lain kondisi lingkungan subyek yang beragam, kondisi, emosi subyek sementara mengisi kuisisioner, serta faktor lain seperti susahny komunikasi langsung dengan subyek dan lamanya waktu pengisian kuisisioner online. Hal-hal tersebut penulis dapatkan ketika menyebarkan kuesisioner, dimana digunakannya kuisisioner via online yang cukup berbeda apabila disebar secara langsung. Oleh karena hal tersebut, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan menyertakan variabel-variabel lain.

## Kesimpulan

Kesimpulan penelitian yaitu tidak terdapat hubungan antara SWB dengan perilaku kecanduan online games. Secara deskriptif diketahui bahwa sebagian besar (53,97 %) mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW memiliki tingkat SWB yang berada pada taraf sedang dan sebagian besar (55,65 %) memiliki tingkat kecanduan online games pada taraf sedang.

## Saran

Selanjutnya, saran dalam penelitian ini untuk meningkatkan SWB pada mahasiswa dapat dilakukan dengan melakukan kegiatan-kegiatan pengembangan diri. Mahasiswa diharapkan lebih membangun hubungan komunikasi langsung (relationship) baik dengan teman sebaya maupun keluarga, yang mana bisa menjadi alternatif meningkatkan SWB. Penelitian selanjutnya diharapkan mengaitkan variabel SWB dengan variabel lain.

## Daftar Pustaka

- Adam, E., & Rolling, A. (2010). *Fundamentals of game design*. (2nd ed.). Barkeley, CA: New Riders.
- Anderson, C. A., Shibuya, A., Ihori, N., Swing, E. L., Bushman, B. J., Sukamoto, A., & Saleem, M. (2010). Violent video game effects on aggression, empathy, and prosocial behavior in Eastern and Western Countries: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 136 (2), 151-173. doi:10.1037/a0018251.
- Ardiasi, G. R., Stellarosa, Y., & Silaban, M. W. (2015). Literasi media internet dikalangan Mahasiswa. *Humaniora*, 6(4), 470-482
- Azwar, S. (2012). *Metode Penelitian*. Yogyakarta. PustakaPelajar.
- Azwar, S. (2018). *Metode Penelitian Psikologi: Edisi ke II*. Yogyakarta: PustakaPelajar.
- Bessiere, K., Seay, A. F., & Kiesler, S. (2007). The ideal elf: Identity exploration in world of warcraft. *Cyberpsychology & Behavior*, 10,530-535. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.99994>.
- CNN. (2018, Desember). 3,9 Miliar Orang di Dunia Telah Terhubung Internet. Diunduh dari <https://www.cnnindonesia.com/teknologi/20181210094556-192->

- 352374/39-miliar-orang-di-dunia-telah-terhubung-internet
- Cole, H., & Griffiths, M. D. (2007). Social interactions in massively multiplayer online role-playing gamers. *Cyberpsychology & Behavior*, 10(4), 575-584. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9988>
- Diener, E. D. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin* 95(3), 542-575.
- Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., & Oishi, S. (2009). Prof. Ed. Diener. In *Assessing well-being* (pp. 247-266). University of Illinois: Springer, Dordrecht.
- Gaetan., Bonnet, A., & Pedinielli J. (2012). Self perception and life satisfaction in video game addiction in young adolescents. (11-14) Years Old. *Psychophatologic, L'Encephale* 38(6), 513-518.
- Gentile, D. A. (2009). Pathological video-game use among youth ages 8 to 18: A national study. *Psychological Science*, 20,94-602. doi:10.1111/j.1467-9280.2009.02340.x.
- Griffiths, M. D., & Davies, M. N. O. (2005). Videogame addiction: Does it exist?.J. Goldstein & J. Raessens (Eds.), *Handbook of Computer Game Studies* (pp. 359– 368). Boston: MIT Press.
- Griffiths, M. D. (2010). The role of context in online gaming excess and addiction: Some case study evidence. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 8, 119-125.
- Griffiths, M. D., & Whitty, M. W. (2010). Online behavioral tracking in internet gambling research: Ethical and methodological issues. *International Journal of Internet Research Ethics*, 3, 104-117.
- Griffiths, M. D. (2012). Technological trends and the psychosocial impacton gambling. *Casino & Gaming International*, 7(1), 77-80.
- Heiden, M. J., Braun, Kai. W., Muller & Egloff, B. (2019). The association between video gaming and psychological functioning. *Frontiers in psychology*.<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01731>.
- Hu, E., Stavropoulos, V., Anderson, A., Scerri, M., &Colland, J. (2019). Internet gaming disorder: Feeling the flow of social games. *Addictive Behaviors Reports* . <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2018.10.004>.
- Huebner, S.E. (2001). Manual for the multidimensional student life satisfaction scale. Diunduh dari [https://ww2.cas.sc.edu/psyc/sites/default/files/directory\\_files/huebslssmanual\\_0.pdf](https://ww2.cas.sc.edu/psyc/sites/default/files/directory_files/huebslssmanual_0.pdf).
- Johnson, D., Scholes, L., Jones, C. M., & Carras, M. C. (2013). *Videogames and wellbeing: A comprehensive review*. Melbourne: Young and Well Cooperative Research Centre.