

**HUBUNGAN ANTARA KEBOSANAN DI WAKTU LUANG
DAN *FLOW EXPERIENCE* TERHADAP KECENDERUNGAN
ADIKSI GAME ONLINE PADA MAHASISWA**



SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi**

Disusun Oleh:

Ramadhan Iqbal Asegaf

19107010108

Dosen Pembimbing:

Fitriana Widyastuti, S.Psi., M.Psi.

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2024

SURAT PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-468/Un.02/DSH/PP.00.9/03/2024

Tugas Akhir dengan judul : Hubungan Antara Leisure Boredom Dan Flow Experience Terhadap Kecenderungan Adiksi Game Online Pada Mahasiswa

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : RAMADHAN IQBAL ASEGAF
Nomor Induk Mahasiswa : 19107010108
Telah diujikan pada : Rabu, 21 Februari 2024
Nilai ujian Tugas Akhir : A/B

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Fitriana Widyastuti, S.Psi., M.Psi.
SIGNED

Valid ID: 65f8d17147156



Penguji I

Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi
SIGNED

Valid ID: 65f8b43890fec



Penguji II

Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psi.
SIGNED

Valid ID: 65f8c57f608a8



Yogyakarta, 21 Februari 2024
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 65f8834696016

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Hal : Persetujuan Skripsi

Kepada :

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga

Di Yogyakarta

Assalamualaikum Wr. Wb

Setelah memeriksa, mengarahkan dan mempertimbangkan perbaikan seperlunya, maka selaku pembimbing saya menyatakan bahwa skripsi mahasiswa :

Nama : Ramadhan Iqbal Asegaf

NIM : 19107010108

Prodi : Psikologi

Judul : Hubungan Antara Kebosanan Di Waktu Luang dan *Flow Experience* Terhadap Kecenderungan Adiksi Game Online Pada Mahasiswa

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar sarjana strata satu Psikologi.

Dengan ini saya harapkan mahasiswa tersebut segera dipanggil untuk mempertanggung jawabkan skripsinya dalam sidang munaqosyah. Demikian atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, Januari 2024
Pembimbing



Fitriana Widyastuti, S.Psi., M.Psi.

19910102 201903 2 012

SURAT KEASLIAN PENELITIAN

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ramadhan Iqbal Asegaf

NIM : 19107010108

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa dalam skripsi dengan judul "**Hubungan Antara *Leisure Boredom* Dan *Flow Experience* Terhadap Kecenderungan Adiksi Game Online Pada Mahasiswa**" adalah hasil karya peneliti sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi. Skripsi ini adalah hasil karya atau penelitian sendiri, bukan plagiasi dari karya lain atau penelitian orang lain. Tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang tertulis dalam naskah ini yang disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari dalam skripsi saya ditemukan bentuk plagiasi karya orang lain, maka saya bersedia menerima konsekuensi sesuai aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Yogyakarta, 12 Februari 2024

Yang menyatakan :



Ramadhan Iqbal Asegaf
NIM. 19107010108

MOTTO

“Man Jadda Wa Jadda”

Barangsiapa yang bersungguh - sungguh akan mendapatkannya.

مَنْ خَرَجَ فِي طَلَبِ الْعِلْمِ فَهُوَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ

“Barang siapa keluar untuk mencari Ilmu maka dia berada di jalan Allah “.

(HR. Turmudzi)

يُحِبُّ اللَّهُ الْعَامِلَ إِذَا عَمِلَ أَنْ تُحْسِنَ. رواه الطز ان نى

“Allah mencintai pekerjaan yang apabila bekerja ia menyelesaikannya dengan baik”.

“Lama memang, tapi itu caranya, semuanya harus dilewati seperti anak tangga, satu persatu, jangan lompat-lompatan, kalau lompat kemungkinan terpeleset-nya tinggi”

--Choirul Tanjung

Success is a bad teacher. Success seduces diligent people into thinking that they cannot fail.

--Bill Gates

“Untuk Diriku, terimakasih banyak sudah terus berjuang dan berusaha sebaik mungkin, walaupun orang-orang di sekitar seringkali menjatuhkan semangatmu. Suatu saat nanti kamu pasti akan bangga dengan segala usaha yang telah kamu lalui selama ini. Jangan pernah ragukan dirimu sendiri atau menyia-nyiaikan sedetikpun dari hidupmu, hidupmu terlalu singkat untuk itu kamu terlalu spesial untuk itu”.

--Ramdhan Iqbal Asegaf

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Rabbil 'Alamiin

Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan banyak kebaikan-Nya kepada saya, sehingga atas izin dan kuasa-Nya amanah ini dapat saya selesaikan

Puji syukur karena rahmat-Nya menghadirkan orang-orang baik, yang mendukung, menyemangati, serta mendoakan semua yang terbaik untuk saya.

Teruntuk tempat saya belajar dan menyusun langkah menuju impian,

*Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga
Yogyakarta*

Teruntuk Bapak, almarhum Ibu, Adikku dan Keluarga Besar

Terima kasih banyak untuk cinta, kepercayaan, dukungan, semangat dan do'a yang selalu menjadi kekuatan besar hingga kini.

Barakallahu Fiikum.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Rabbil ‘aalamiin, puji syukur kehadiran Allah SWT, atas limpahan Rahmat, Karunia, dan kasih sayang-Nya, sehingga penulis dapat menyusun skripsi ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, dan banyak kekurangan. Sehingga penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun untuk perbaikan skripsi ini.

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas dukungan, bimbingan, dan bantuan dari berbagai pihak, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan mudah dan lancar. Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada:

1. Bapak Prof. Dr.Phil. Al Makin, Sag., M.A. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Dr. Mochammad Sodik, M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga, beserta jajarannya.
3. Ibu Lisnawati, M.Psi., selaku Ketua Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Terima kasih banyak Ibu atas ilmu, bimbingan, serta dukungan yang diberikan selama kebersamaan proses perkuliahan di Program Studi Psikologi.

4. Ibu Fitriana Widyastuti, S.Psi., M.Psi., selaku Dosen Pembimbing Skripsi. Terima kasih Ibu untuk doa, masukan, dan kemudahan bimbingan serta dukungan yang tiada henti sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini. Besar sekali jasa Ibu bagi saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi selaku penguji pada seminar dan sidang proposal saya yang sudah memberikan banyak masukan untuk saya dalam memperbaiki skripsi saya menjadi lebih baik.
6. Pak Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psi. selaku penguji pada sidang proposal saya
7. Seluruh dosen dan staf Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, khususnya kepada dosen-dosen pengampu di program studi Psikologi.
8. Rekan-rekan mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta maupun teman-teman di luar kampus yang sudah bersedia menjadi partisipan dalam penelitian ini. Tanpa kalian semua, penelitian ini tidak mungkin dapat diselesaikan.
9. Kepada diri saya sendiri, terima kasih atas perjuangannya mengerjakan dan menyelesaikan tugas akhir skripsi ini. Walaupun di awal banyak malasny, tetapi ketika berkomitmen ingin lulus sesuai dengan target dirimu berjuang dengan cukup baik. Terima kasih.

10. Bapak dan almarhumah Ibu tercinta. Walaupun kita sudah berjauhan Ibu, masih ada Bapak yang selalu mendoakan agar anakmu dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Terima kasih motivasinya, terima kasih cinta kasihnya, aku bukan apa-apa tanpa Bapak dan Ibu.
11. Adeku tercinta Zhahra, mba Ihda, mba Aini, mba Puput, dan saudara sepupuku Reza, terima kasih selalu mendorongku untuk terus semangat mengerjakan skripsi dan tidak bermalas-malasan, terima kasih.
12. Temanku Fikri Wahyu Wahidan, Ahmad Bisyri dan teman-teman asrama takmir masjid UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang tidak bisa kusebut satu persatu pokoknya terimakasih kalian yang selalu memberikan hiburan kepadaku di tengah suntuknya mengerjakan skripsi.
13. Temanku Ahmad Alif Suryadarma, Azhari Akmal, Febry Yordan, Febian Pratama, Yanti Noor Fitria, Istifani, Zidny Azkiya, Hilma Raselya, dan Deviana terima kasih telah menjadi tempat bertanya dikala bingung dan saling membantu untuk sama-sama mengerjakan skripsi ini dengan baik.

14. Teman-teman seperjuangan khususnya Psikologi D 2019 dan Kelompok KKN 108 Podorejo, terima kasih atas pengalaman belajar bersama selama kuliah.
15. Kepada teman terdekat sekaligus spesialku, 19107010109. Terima kasih banyak atas supportnya, terima kasih selalu menemani, terima kasih sudah hadir.
16. Semua orang yang bantu mendoakan, bantu menyebarkan kuesioner yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terima kasih.
17. Untuk Keluarga besar Biro Psikologi Metamorfosa yang menjadi rumah kedua untukku terimakasih banyak untuk Mba Afifatun Nisa, Mas Herlambang Wisnu, Mba Nur Azizah, Rafika Dewi Aisyah, Ahmad Alif Suryadarma, Elisa, Najma dan Athifa terima kasih telah menjadi tempat bertanya dikala bingung dan memberikan hiburan serta banyak sekali pelajaran berharga yang bisa saya ambil selama internship. Kalian adalah sumber *moodbooster* yang selalu menghibur selama menuliskan skripsi ini beserta wejangan-wejangannya.

**HUBUNGAN ANTARA KEBOSANAN DI WAKTU LUANG
DAN *FLOW EXPERIENCE* TERHADAP KECENDERUNGAN ADIKSI
GAME ONLINE PADA MAHASISWA**

Ramadhan Iqbal Asegaf

19107010108

INTISARI

Teknologi, khususnya internet, telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan modern, memengaruhi berbagai aspek seperti interaksi sosial, pekerjaan, dan layanan lainnya. Kecanduan ini memiliki dampak negatif seperti depresi, stres, isolasi sosial, dan penurunan prestasi akademik. Untuk melihat kaitan kebosanan di waktu luang dan *flow experience* terhadap kecenderungan adiksi game online pada mahasiswa. Dalam penelitian ini, peneliti memilih jenis penelitian kuantitatif dengan menerapkan metode kuantitatif korelasional. Penilaian adiksi game online biasanya dilakukan melalui pengisian skala *Online Game Addiction Questionnaire* LBS (*LBS-Leisure Boredom Scale*), dan *Flow Quistionnare*

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa pengguna game online di Yogyakarta yang berusia 18-25 tahun dengan kriteria diatas. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik nonprobability sampling yaitu snowball sampling Hasil perhitungan dengan. Skala adiksi game online memiliki reliabilitas 0.73. LBS 0.85, dan *flow experience* 0.876. Responden penelitian ini sebanyak 151 orang. Penelitian ini menguji hubungan antara kebosanan di waktu luang dan flow experience dengan kecenderungan adiksi game online pada mahasiswa. Hasilnya menunjukkan bahwa kebosanan di waktu luang berpengaruh signifikan terhadap adiksi game online, sementara *flow experience* tidak memiliki pengaruh yang signifikan. Temuan ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan adanya hubungan positif antara kebosanan di waktu luang dan kecenderungan adiksi game online. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan dalam jumlah sampel dan teknik pengambilan data yang dapat diperbaiki pada penelitian selanjutnya.

Kata Kunci : Adiksi, Flow Experience, Game Online, Mahasiswa, Kebosanan di Waktu Luang

**THE RELATIONSHIP BETWEEN BOREDOM IN LEISURE TIME
AND FLOW EXPERIENCE ON THE TENDENCY OF ONLINE GAME
ADDICTION IN COLLEGE STUDENTS**

Ramadhan Iqbal Asegaf

19107010108

ABSTRACT

Technology, particularly the internet, has become an indispensable part of modern life, affecting various aspects such as social interaction, work and other services. This addiction has negative impacts such as depression, stress, social isolation, and decreased academic performance. To see the relationship between boredom in leisure time and flow experience on the tendency of online game addiction in college students. In this study, researchers chose a quantitative research type by applying correlational quantitative methods. Assessment of online game addiction is usually done through filling out the Online Game Addiction Questionnaire scale. , then the LBS, and flow questionnaire

The population in this study were students who used online games in Yogyakarta aged 18-25 years with the above criteria. The technique used in this study is nonprobability sampling technique, namely snowball sampling. The online game addiction scale has a reliability of 0.73. LBS 0.85, and flow experience 0.876. The respondents of this study were 151 people. This study examines the relationship between boredom in leisure time and flow experience with the tendency of online game addiction in college students. The results show that boredom in leisure time has a significant effect on online game addiction, while flow experience has no significant effect. This finding is in line with previous research that shows a positive relationship between boredom in leisure time and online game addiction tendencies. Nevertheless, this study has limitations in the number of samples and data collection techniques that can be improved in future studies.

Keywords: Addiction, Flow Experience, Online Game, Student, Leisure Boredom

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iii
SURAT KEASLIAN PENELITIAN	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
INTISARI	xi
ABSTRACT.....	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR TABEL.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	17
A. Latar Belakang.....	17
B. Rumusan Masalah.....	28
C. Tujuan Penelitian.....	28
D. Manfaat Penelitian	28
1. Manfaat Teori.....	28
2. Manfaat Praktis.....	28
E. Keaslian Penelitian.....	30
1. Keaslian Penelitian.....	46
2. Keaslian Teori.....	46
3. Keaslian Alat Ukur	48
4. Keaslian Subjek Penelitian.....	49
BAB II DASAR TEORI	50
A. Adiksi Game Online	50
B. Kebosanan Di Waktu Luang.....	58

C. Flow Experience	60
D. Dinamika Hubungan Antara Kebosanan Di Waktu Luang Dan <i>Flow Experience</i> Terhadap Kecenderungan Adiksi Game Online Pada Mahasiswa....	65
E. Hipotesis	72
BAB III METODE PENELITIAN	73
A. Desain Penelitian	73
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	73
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	73
1. Adiksi Game Online	73
2. Kebosanan Di Waktu Luang	74
3. <i>Flow Experience</i>	75
D. Populasi dan Sample	76
E. Teknik Pengumpulan Data.....	78
F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	83
G. Teknik Analisis Data.....	86
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	88
A. Orientasi Kancan.....	88
B. Persiapan Penelitian	88
C. Pelaksanaan Penelitian.....	97
D. Hasil Penelitian	98
E. Pembahasan.....	120
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	130
DAFTAR PUSTAKA.....	133
LAMPIRAN.....	139

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Bagan Dinamika Hubungan Antara Kebosanan Di Waktu Luang Dan <i>Flow Experience</i> Terhadap Kecenderungan Adiksi Game Online Pada Mahasiswa.....	71
--	----

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Literature Review	30
Tabel 2. Blueprint skala Adiksi Game Online	78
Tabel 3. Blueprint skala Kebosanan Di Waktu Luang	81
Tabel 4. Blueprint skala <i>Flow Experience</i>	82
Tabel 5 Distribusi Aitem Skala Online Game Addiction Questionnaire	91
Tabel 6 Distribusi Aitem Skala Kebosanan Di Waktu Luang Sebelum Diseleksi.....	94
Tabel 7 Distribusi Aitem Skala Kebosanan Di Waktu Luang Setelah Diseleksi	95
Tabel 8 Distribusi Aitem Skala <i>Flow Experience</i>	96
Tabel 9 Reliabilitas Alat Ukur	97
Tabel 10 Deskripsi Partisipan Penelitian	98
Tabel 11 Deskriptif Statistik Hipotetik dan Empirik	102
Tabel 12 Norma Kategorisasi	102
Tabel 13 Kategorisasi Adiksi Media Sosial.....	103
Tabel 14 Kategorisasi Kebosanan Di Waktu Luang.....	103
Tabel 15 Kategorisasi <i>Flow Experience</i>	104
Tabel 16 Uji Normalitas.....	105
Tabel 17 Uji Multikolinearitas.....	106
Tabel 18 Uji Heteroskedastisitas	106
Tabel 19 Analisis Regresi Linier Berganda	108
Tabel 20 Uji Koefisien Determinasi	110

Tabel 21 Uji F	111
Tabel 22 Uji T	112
Tabel 23 Uji Berdasarkan Durasi	113
Tabel 24 Uji Beda Berdasarkan Durasi	114
Tabel 25 Uji Beda Berdasarkan Durasi	116
Tabel 26 Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin	116
Tabel 27 Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin	117
Tabel 28 Uji Beda Bada Berdasarkan Jenis Kelamin	118



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Teknologi mengalami kemajuan yang cepat dan telah menjadi bagian integral dari kehidupan manusia modern. Kemajuan ini tercermin dalam popularitas internet, yang digunakan dalam berbagai aspek seperti interaksi sosial, pekerjaan, dan layanan lainnya dalam era digital saat ini. Meskipun zaman digital membawa perubahan positif yang signifikan, tetapi juga menimbulkan beberapa masalah baru. Beberapa masalah tersebut dapat dikaitkan dengan kemunculan berbagai bentuk kriminalitas modern, seperti penyebaran berita palsu (hoax), manipulasi data, dan transformasi budaya yang masif. Meskipun media memberikan kemudahan dalam akses informasi yang selalu baru, namun juga membawa risiko tertentu.

Ini merupakan dampak dari adanya perkembangan internet di Indonesia tergolong sangat cepat dari tahun ke tahun. Peningkatan penggunaan internet semakin meningkat secara signifikan berkisar 14,23% dari total pengguna internet. Data juga menunjukkan bahwa total pengguna internet pada akhir kuartal 1 (Januari-Mei) tahun 2021-2022 adalah sebesar 210 juta jiwa, dengan tingkat penetrasi mencapai 77,02% dari total responden yang ada. Selain itu, survei APJII pada kuartal II (Juni-Desember 2022) menunjukkan bahwa mayoritas

pengguna internet di Indonesia, terutama dalam kategori pendidikan, memiliki tingkat penetrasi tertinggi yaitu 98,39%. Khususnya, kalangan perkuliahan, terutama mahasiswa, menunjukkan tingkat risiko yang tinggi terhadap kecanduan internet (APJII, 2022).

Banyak golongan yang terdampak perkembangan internet ini, diantaranya ialah para pelajar yang sedang menempuh pendidikan, terkhusus bagi para mahasiswa. Mahasiswa memiliki peran kedepannya menjadi penggerak dalam sebuah perubahan yang dapat bekerja nyata dikalangan masyarakat. Peran lainnya yaitu dari sisi peningkatan kualitas intelektual dan literasi bangsa serta perbaikan moral yang pada akhirnya membuat mahasiswa memiliki banyak problematika yang harus diselesaikan (Sialligan, 2011; Wulandari, 2012).

Melihat dari tugas yang diemban, mahasiswa sebagai *agent of change* merupakan bagian yang terpenting dalam lingkup pendidikan. Artinya mahasiswa sebagai generasi muda bangsa Indonesia harus mempunyai pendidikan yang memadai untuk memperkaya wawasan yang dimiliki agar membawa suatu perubahan bagi suatu bangsa. Bangsa yang kaya akan wawasan maka ia akan menjadi bangsa yang maju. Mahasiswa juga bertugas sebagai perubahan yang Awalnya tidak diketahui karena hasil kegiatan mengajar dan penerapan nilai-

nilai positif yang dikembangkan oleh kalangan profesional public dan privat.

Peran diatas yang harusnya diemban tadi jika tidak dibarengi dengan kesadaran penuh, akan membuat mahasiswa lari dari tugas yang diberikan. Idealnya, mahasiswa dapat melakukan perubahan pergerakan dalam berbagai aspek, seperti aspek sosial kemasyarakatan, pendidikan, pemerintahan, dan banyak lagi. Namun, fakta di lapangan membuktikan kalau mayoritas mahasiswa menghindari peran tersebut dan malah memilih untuk bermalas-malasan, salahsatunya dengan bermain game online.

Bermain game online telah menjadi fenomena yang signifikan dalam kehidupan banyak dikalangan mahasiswa. Bermain game online secara kontinu dapat menyebabkan adiksi. Adiksi game online memiliki dampak negatif terhadap kesejahteraan fisik, mental, dan akademik mahasiswa. Perhatian terhadap masalah adiksi game online semakin meningkat, terutama karena industri game yang secara khusus menargetkan populasi muda, termasuk mahasiswa. Studi penelitian ini membuka aspek lain yang saling berkaitan dengan game.

Fakta di lapangan menunjukkan bahwa kebiasaan pelarian oleh individu terhadap dunia nyata ke dunia maya akan menimbulkan efek adiksi jika terus menerus dilakukan dengan intens, sehingga membuat

seseorang akan mengalami kecenderungan adiksi internet terutama game online. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil dari mini survei yang telah dilakukan peneliti melalui *google form* menggunakan teknik pernyataan dikotomis yaitu pilihan jawaban hanya “Ya” atau “Tidak” dengan kriteria responden yakni berusia 18 – 25 tahun, minimal 1 jam atau lebih setiap hari. Total responden yang terpilih berjumlah 16 orang.

Berdasarkan hasil dari 16 responden yang mengisi *google form* dengan jawaban “Ya”, dapat dilihat dari aspek pertama yakni *salience* mendapatkan persentase sebesar 75%, lalu aspek *tolerance* mendapatkan persentase sebesar 93,8%, aspek *mood modification* mendapatkan angka sebesar 100%, kemudian aspek *withdrawal* mendapatkan angka 62,5%, pada aspek relapse mendapatkan angka sebesar 68,8% aspek *conflict* mendapatkan angka sebesar 81,3% dan aspek *problem* mendapatkan 86,6%.

Berdasarkan penemuan diatas, adiksi game online mahasiswa meningkat secara pesat, terlihat dari mayoritas memilih bermain game daripada aktivitas lain. Dampak lanjutannya dapat termasuk kesehatan mental, interaksi sosial, dan prestasi akademik. Penelitian menunjukkan adiksi ini bisa menyebabkan depresi, stres, dan isolasi sosial, isolasi sosial, kehilangan kontrol waktu, kesulitan akademis,

perasaan malu, ketergantungan, depresi, agresi, penurunan harga diri, dan narsisme. Studi menunjukkan 20.3% responden mengakui dampak negatifnya pada hubungan sosial dan keterampilan sosial yang rendah. (Loton, 2007; Xu et al., 2012; Kuittinen et al., 2007; Cole & Griffiths, 2007; Pratiwi et al., 2012)

Adiksi sendiri disebabkan karena beberapa faktor, salah satunya adalah *flow*, diantaranya adalah adanya keinginan bermain game online secara lebih lama. Mahasiswa yang jenuh disaat waktu senggang akan memilih untuk bermain game sebagai sarana untuk menghabiskan waktu ditambah lagi memang ada dukungan seperti jaringan internet yang baik dan tidak adanya kegiatan lain yang ingin dilakukan (Leung et al., 2017; Lin et al., 2015).

Setiap individu memiliki cara pandang dan interpretasi yang beragam mengenai game online berdasarkan intensitas dan dan jam terbang yang mereka alami, hal ini membuat individu akan merasa nyaman dan punya mampu memiliki pengalaman fokus dan keterlibatan dalam kegiatan yang disebut sebagai *flow experience*. Pada tahap ini, para pemain menjadi sepenuhnya terfokus dan terlibat dalam kegiatan bermain game, hingga tidak lagi sadar akan perubahan di sekitar mereka. karena fenomena ini membuat pelaku cenderung fokus pada kegiatan yang sedang dilakukan dan mengabaikan hal lain

di sekitarnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman *flow* ini memiliki dampak yang signifikan dalam konteks bermain game online (Lu et al., 2009).

Secara defenisi, *flow experience* adalah sebuah pengalaman yang terjadi saat individu sudah melakukan suatu kegiatan di waktu lengang. Hal ini merujuk pada waktu di mana individu tidak memiliki kewajiban tertentu dan memiliki kesempatan untuk melakukan kegiatan sesuai dengan keinginannya (Kara et al., 2014). Pada dasarnya, aktivitas yang akan dikerjakan di waktu lengang bagi mahasiswa ialah kegiatan yang menyenangkan dan membuat ia bisa membunuh rasa jenuh yang dialami.

Flow experience adalah keadaan dimana orang-orang yang terlibat di dalam suatu kegiatan sehingga tidak ada hal lain yang penting; pengalaman itu sendiri sangat menyenangkan sehingga orang akan melakukan kegiatan tersebut bahkan dengan biaya yang cukup mahal untuk dapat melakukan kegiatan tersebut (Csikszentmihalyi, 2008).

Ketika seseorang merenungkan lebih jauh mengenai apa yang membuat hidup terasa lebih berharga, individu tersebut cenderung bergerak melampaui kenangan yang menyenangkan dan mulai untuk mengingat peristiwa lainnya secara tumpang tindih namun bagi

individu tersebut terasa menyenangkan (Csikszentmihalyi, 2008). Ketika sedang berada dalam *flow*, biasanya kita tidak akan merasakan kebahagiaan, alasan sederhananya karena ketika sedang berada dalam *flow*, seseorang hanya akan merasakan apa yang relevan dengan aktivitas yang dilakukan tersebut (Csikszentmihalyi, 2008).

Hal ini dibuktikan dengan studi yang telah dilakukan bahwa *flow* memiliki kontribusi terkait dengan adiksi bermain game online. (Wu et al., 2013; Wan & Chiou 2006). Melangkah lebih jauh dan berpendapat bahwa pengalaman *flow experience* itu sendiri memiliki keterkaitan dengan adiksi bermain game online. Namun, beberapa penelitian dalam literatur telah mengeksplorasi hubungan antara *flow experience* dan kecanduan game online. Keinginan gamer online untuk menghidupkan kembali pengalaman *flow experience* mengarah ke perilaku berulang diantara gamer online dan bahwa perilaku keterlibatan berulang ini dapat menyebabkan kecenderungan adiktif, yang selanjutnya ditegaskan bahwa *flow experience* adalah adiksi atau kecanduan game online (Wu et al., 2013). Akibatnya, individu cenderung membunuh rasa bosan yang dihadapi mereka dengan beragam kegiatan.

Faktor lain yang menyebabkan adiksi game online ialah kebosanan di waktu luang. Hal ini didorong oleh ketidakmampuan

seseorang untuk menemukan sesuatu yang menarik untuk seseorang lakukan. Mahasiswa idealnya punya banyak cara menghilangkan kebosanan dengan berbagai aktivitas. Tetapi yang terjadi ialah banyaknya waktu luang ini dapat menyebabkan rasa bosan karena kurangnya kegiatan yang menarik. Kebosanan di waktu luang punya kaitan erat dengan penilaian seseorang dalam menilai kegiatan yang ia lakukan. Hal ini terjadi diakibatkan adanya ketidakcocokan antara perasaan yang individu alami saat itu dengan kegiatan yang dilakukan, Kebosanan di waktu luang sendiri hanya memiliki satu aspek saja, yakni kesinambungan antara seberapa banyak kegiatan tersebut dilakukan, apa yang dirasakan selama melakukan kegiatan, dan seberapa baik kegiatan tersebut bagi dirinya (Iso-Ahola & Weissinger, 1990).

Kebosanan di waktu luang merupakan fenomena di mana individu merasa cemas karena merasa tidak ada arti atau tujuan dalam aktivitas atau situasi tertentu, yang menyebabkan perasaan tidak puas, mudah tersinggung, gelisah, stres, dan merasa terjebak (Tattakuna, 2016). Fenomena kebosanan di waktu luang terjadi ketika seseorang merasa bahwa waktu luang yang banyak untuk mendapatkan apa yang mereka inginkan tidak maksimal (Martin et al., 2006; Wang et al., 2020).

Fase ini terjadi saat individu memiliki waktu luang namun tidak ada kegiatan yang dilakukan. Hal ini menyebabkan rasa bosan yang memerlukan adanya aktivitas yang dapat memenuhi kebutuhan psikologis individu. Oleh karena itu, semakin tinggi tingkat kebosanan individu saat waktu luang, semakin tinggi risiko individu mengalami kecanduan terhadap smartphone. (Bian & Leung, 2015). Mayoritas orang disaat ingin menghilangkan rasa jenuhnya akan memilih melakukan kegiatan yang sama sekali tidak mereka senangi dikarenakan bingung dalam menentukan kegiatan apa yang cocok untuknya. Selain itu, cenderung sulit menyelesaikan kegiatan tersebut karena mereka merasa kegiatan tersebut tidak memiliki makna dan tidak memberikan cukup stimulasi (Iso-Ahola & Weissinger, 1990; Teng et al., 2014).

Terkadang, seseorang menghadapi kesulitan dalam mengisi waktu kosong yang dihadapi dan memunculkan rasa was-was dan cemas sehingga mendorong adanya kebosanan serta rasa tidak puas terombang-ambing dalam kebingungan (Wegner, 2011), yang biasa disebut sebagai "*leisure boredom*". Rasa bosan di waktu luang adalah perasaan cemas dan tidak menyenangkan selama memiliki waktu luang (Wegner, 2011). Tingkat kebosanan di waktu luang membuat

seseorang memiliki hubungan terkait seberapa bosan dan seberapa banyak waktu lengang yang dimiliki.

Kebosana di waktu luang yang tinggi memiliki kaitan dengan banyak pengaruh yang buruk yang dialami seperti kecanduan terhadap internet dan bermain game, maupun yang lebih ekstrim seperti penggunaan obat-obatan terlarang (Biolcati et al., 2018; Leung, 2008). Dari sisi pendidikan, kebosanan di waktu luang memiliki pengaruh dengan tingkat kemampuan pelajar untuk dapat berkonsentrasi dan penurunan tingkat kesejahteraan hidup (Wang et al., 2020; Wegner et al., 2008).

Hal ini dikuatkan dengan studi terdahulu yang menyatakan bahwa semakin besar rasa jenuh yang dimiliki seseorang, maka akan semakin besar ia untuk menggunakan gadget secara berlebihan (Leung, 2008). Studi lainnya menunjukkan bahwa kebosanan di waktu luang adalah salah satu penyebab seseorang bisa kecanduan gadget di kalangan mahasiswa (T. T. C. Lin & Chiang, 2017). Ancaman dari kebosanan di waktu luang adalah bahwa hal itu dapat menyebabkan jenis kecanduan atau kecanduan yang berbeda. Misalnya, hubungan positif antara kebosanan waktu di waktu luang dan kecanduan ponsel ditemukan di kalangan anak muda dan dewasa muda berusia antara 14-20 tahun di Hong Kong (Leung, 2008).

Melihat paparan diatas, Studi keterkaitan antara kebosanan dalam waktu senggang dan *flow experience* (pengalaman fokus dan keterlibatan dalam kegiatan) dengan kecenderungan adiksi game online belum banyak diteliti. Pemahaman yang lebih mendalam tentang kebosanan di waktu luang dan *flow experience* dapat memberikan wawasan yang berharga tentang kondisi psikologis yang mungkin mempengaruhi kecenderungan seseorang terhadap adiksi game online.

Dengan demikian, penelitian ini memberikan gambaran yang lebih nyata mengenai adiksi game online dimana dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan program pencegahan dan intervensi terkait adiksi game online pada mahasiswa. Dengan memahami hubungan antara kebosanan di waktu luang, *flow experience*, dan kecenderungan adiksi game online, langkah-langkah dapat diambil untuk mengurangi risiko adiksi game online dan mempromosikan pengalaman yang lebih seimbang dalam kehidupan. Maka peneliti ingin melihat lebih mendetail mengenai hubungan antara kebosanan di waktu luang dan *flow experience* dengan kecenderungan adiksi game online pada mahasiswa?

B. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada Hubungan Antara Kebosana Di Waktu Luang Dan *Flow Experience* Terhadap Kecenderungan Adiksi Game Online Pada Mahasiswa?”.

C. Tujuan Penelitian

Untuk melihat kaitan kebosanan di waktu luang dan *flow experience* terhadap kecenderungan adiksi game online pada mahasiswa.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teori

Hasil dari penelitian ini diharapkan menambah literasi dalam kancan keilmuan psikologi. Khususnya di bidang *Cyber Psychology* dan, *Psikologi Klinis* yang berkaitan dengan *leisure boredom*, *flow experience* dan adiksi *game online*.

2. Manfaat Praktis

Manfaat langsung yang akan dirasakan dengan penelitian ini ialah :

a. Bagi Subjek Penelitian

Memberikan manfaat bagi subjek penelitian dalam hal informasi dan evaluasi diri terkait dengan hubungan antara

kebosanan di waktu luang dan *flow experience* terhadap kecenderungan adiksi game online pada mahasiswa. Subjek penelitian dapat memetakan mengenai faktor-faktor tersebut dan bagaimana hal tersebut dapat mempengaruhi diri mereka sendiri.

b. Bagi Mahasiswa

Sebagai bahan evaluasi dan langkah preventif dampak adiksi bermain game online, kebosanan di waktu luang, dan *flow experience*

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menjadi rujukan yang mengangkat topik tentang adiksi *game online* agar dapat mengembangkan dasar penelitian *eksperimental* (intervensi) maupun psikoedukasi untuk mengetahui hubungan antara kebosanan di waktu luang dengan *flow experience* terhadap adiksi game online pada mahasiswa. Namun dengan menekankan sudut pandang, variabel dan alat ukur yang berbeda

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Literature Review

No	Nama Peneliti	Judul	Tahun	<i>Grand Theory</i>	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
1	Mario Rizky Yuwono & Stefani Virlia	<i>Leisure Boredom Affects Gaming Disorder on Emerging Adult Smartphone Users</i>	2022	Teori <i>Leisure Boredom</i> dari Wegner (2011), Chen dan Leung (2015), Leung dan Zhang (2016)	Kuantitatif Korelasional	Skala <i>Leisure Boredom Scale</i> (LBS) dan <i>Internet Gaming Disorder - 20 Test</i> (IGD 20 Test).	Partisipan dalam penelitian ini adalah remaja yang berusia antara 18 hingga 25 tahun, tinggal di Surabaya, dan bermain game di smartphone	Penelitian ini mengungkapkan adanya rasa bosan saat waktu luang dapat menjadi prediktor terhadap kecenderungan gangguan bermain game pada pengguna smartphone yang berusia muda.

							setidaknya a satu kali dalam sehari.	
2	Winda Diona Putri, Devi Rusli	Pengaruh <i>Leisure Boredom</i> Terhadap <i>Phubbing</i> Pada Remaja DI Kota Padang	2021	Teori <i>Leisure Boredem</i> dari Ling dan Chiang (2017).	Kuantitatif	Menggunakan alat ukur yang diadaptasi oleh Viviyanti (2019) disusun berdasarkan dimensi dari Iso- Aloha dan Wissinger (1990) <i>Leisure Boredom Scale</i> (LBS).	Partisipan dalam penelitian ini adalah remaja yang tinggal di kota Padang, dengan rentang usia antara 12 hingga 20 tahun. Jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 100	Ditemukan adanya korelasi antara <i>leisure boredom</i> dan fenomena <i>phubbing</i> pada remaja di kota Padang. <i>Leisure boredom</i> mempengaruh i <i>phubbing</i> sebesar 16,6%, sedangkan 83,4% dipengaruhi oleh faktor- faktor lain.

							orang, terdiri dari 35 laki-laki dan 65 perempuan.	
3	Azti Verina Noor Azizah Kosasih, Sarbini, Agus Mulyana	<i>Leisure Boredom</i> dan Religiusitas: Pengaruhnya terhadap Kecenderungan Adiksi Internet	2021	Teori <i>Leisure Boredom</i> Iso-Aloha dan Weisseinger (1990) Religiusitas dari Huber dan Huberi (2014) dan Adiksi Internet dari Kara (2019)	Kuantitatif kausalitas	Alat ukur pertama adalah Leisure Boredom Scale dari Iso-Aloha dan Weisseinger (1990) untuk mengukur leisure boredom. Untuk mengukur religiusitas, alat ukur yang	Subjek sebanyak 265 orang. Bertempat di di UIN Sunan Gunung Jati Bandung	<i>Leisure boredom</i> dan tingkat religiusitas memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecenderungan adiksi internet pada mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Bersama-sama, leisure boredom dan



digunakan adalah The Centrality of Religiosity Scale dari Huber dan Huber (2014). Adiksi internet diukur menggunakan Internet Addiction Test versi Indonesia dari Rakhmat (2018).

tingkat religiusitas memberikan pengaruh sebesar 5.3% terhadap kemungkinan seseorang mengalami adiksi internet. Namun, hasil tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat 94.7% faktor lain selain leisure boredom dan religiusitas yang dapat mempengaruhi adiksi internet seseorang.

4	Namyun Kila, Junhyoung Kimb, Jaesung Parkc and Chungsup Leed	<i>Leisure boredom, leisure challenge, smartphone use, and emotional distress among U.S. college students: are they interrelated?</i>	2021	Teori <i>Leisure Challenge</i> dari Barnett (2005). Penggunaan smartphone dari Bian & Leung (2015) teori emortional distress dari Twenge (2018)	Kuantitatif	<i>Leisure Boredom and Challenge</i> dari Barnett (2005) Penggunaan smartphone milik Bian & Leung (2015) dan Leung (2008) <i>Emotional Distress (i.e. Depression, Anxiety, and Stress-[DAS])</i>	881 orang dengan 63 persen wanita	Dari hasil penelitian ini, dapat dilihat bahwa ada hubungan positif antara <i>leisure boredom</i> dengan penggunaan smartphone dan emotional distress. Sementara itu, <i>leisure challenge</i> memiliki hubungan negatif dengan penggunaan smartphone dan emotional distress. Selain itu, penggunaan
---	--	---	------	---	-------------	--	-----------------------------------	--





smartphone juga terkait dengan pengurangan tekanan emosional. Temuan ini mengindikasikan bahwa pengalaman kebosanan dalam waktu luang dapat menjadi faktor yang berperan dalam penggunaan smartphone yang berlebihan dan tekanan emosional pada mahasiswa, seperti

								depresi, kecemasan, dan stres. Sebaliknya, pengalaman tantangan dalam waktu luang dapat mengurangi penggunaan smartphone dan tekanan emosional yang dirasakan oleh mereka.
5	Reky Wiryanto Bongso, Citra Kusuma Dewi	Pengaruh Flow Experience, Perceived Enjoyment, Performance Expectancy, Effort Expectancy, Social	2021	Teori Flow Experience dari Chen (2018), Perceived enjoyment dari Meriviki et al. (2016). Performance Expectancy dari Harnadi (2017).	Kuantitatif	Deskriptif kausal antara variabel yang ada	100 orang pemain di game Mobile gaame Kota kita	Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa variabel <i>Flow Experience</i> memiliki persentase skor sebesar 64,47%, yang

Influence,
Dan
Facilitating
Conditions
Terhadap
Behavioral
Intention
Pemain
Mobile
Game Kota
Kita

Effort
Expectancy
Dari Ghalandari
(2012), Social
Influence
(2017),
Facilitating
Conditions dari
Handari (2017).
Behavioral
Intention
Dari Putri (2018)

termasuk
dalam
kategori
cukup baik.
Selanjutnya,
analisis
deskriptif
menunjukkan
persentase
skor sebesar
73,34% untuk
variabel
performance
expectancy,
yang masuk
dalam
kategori baik.
Variabel
effort
expectancy
juga memiliki
hasil analisis
deskriptif
dengan
persentase
skor sebesar



76,4%, yang termasuk dalam kategori baik. Variabel social influence dalam penelitian ini menunjukkan hasil analisis deskriptif dengan persentase skor sebesar 65,05%, yang masuk dalam kategori cukup baik. Selain itu, variabel facilitating conditions dalam penelitian ini memiliki

								hasil analisis deskriptif dengan persentase skor sebesar 75,75%, yang masuk dalam kategori baik.
6	Zhengpei Wang, Xue Yang, Xiaolu Zhang	Relationships among boredom proneness, sensation seeking and smartphone addiction among Chinese college students: Mediating roles of pastime, Flow Experience	2020	Teori <i>Boredom proneness</i> dari Isacescu and Danckert (2018), sensation seeking dari Wang et al (2018), peran hobi dari Chen et al (2017), <i>Flow Experience</i> dari Liu et al (2016), Regulasi diri dari Gökçearslan et al., (2016), dan Penggunaan smartphone menggunakan Smartphone	Kuantitatif	<i>Boredom proneness</i> dari Isacescu and Danckert (2018), sensation seeking dari Wang et al (2018) peran hobi dari Chen et al (2017), <i>Flow Experience</i> dari Liu et	442 mahasiswa China	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecenderungan rasa bosan (<i>boredom proneness</i>) memiliki pengaruh yang positif terhadap kecanduan smartphone. Namun, berbeda dengan harapan, hasil

and self-
regulation

Addiction Scale-
Short Version
(SAS-SV) (2013)



al (2016),
Regulasi
diri dari
Ge
okçearslan
et al.,
(2016), dan
Penggunaa
n
smartphone
menggunakan
Smartphon
e Addiction
Scale-Short
Version
(SAS-SV)
(2013)

penelitian
menunjukkan
bahwa tidak
ada hubungan
yang
signifikan
antara
keinginan
mencari
sensasi
(sensation
seeking) dan
kecanduan
smartphone.
Selain itu,
hobi dan
regulasi diri
memiliki efek
mediasi pada
hubungan
antara
kecenderunga
n rasa bosan
dan
kecanduan
smartphone.

							Sementara itu, pengaruh dari keinginan mencari sensasi terhadap kecanduan smartphone sepenuhnya terhubung dengan pengalaman aliran (<i>flow experience</i>) dan regulasi diri.	
7	Ivan Kurnia, Muhartini Salim, Sularsih Anggrawati, Aprima Widanti,	Pengaruh Enjoyment, Flow Experience, Trust Terhadap Intention To Play Pada Game	2019	Teori Flow Experience dari Csikszentmihalyi (1977) dan Lee (2009).	Kuantitatif	Skala yang digunakan adalah analisis regresi linier berganda menggunakan Uji-t.	Partisipan dalam penelitian ini adalah pemain game PUBG Mobile yang	Ditemukan bahwa enjoyment memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap niat untuk

	Ilsya Hayadi	Playerunknown's Battlegrounds Mobile di Bengkulu					berada di Bengkulu . Jumlah total sampel dalam penelitian ini adalah 140 pemain game PUBG Mobile di Bengkulu .	bermain. <i>Flow experience</i> juga memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap niat untuk bermain. Selain itu, trust memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap niat untuk bermain pada pemain game PUBG Mobile di Bengkulu.
8	Rizky Purnomo Adji	Pengalaman <i>Flow Experience</i> pada	2017	Teori <i>Flow Experience</i> Csikszentmihalyi (1997)	Kuantitatif	Skala yang digunakan memakai <i>Flow</i>	Subjek penelitian adalah 50 profesio	Dari total 39 orang profesional gamers yang



	Churnawana, Fanni Putri Diantina	<i>Professional Gamers Online</i> Kota Bandung				<i>Experience State Scale</i> 2 (FSS).	nal gamer di kota Bandung.	menjadi subjek penelitian, sebanyak 78% dari mereka mengalami pengalaman <i>flow experience</i> saat bermain game online, sementara 22% sisanya tidak mengalami pengalaman <i>flow</i> .
9	Lestari Ayu dan Sahat Saragih	Interaksi Sosial dan Konsep Diri Dengan Kecanduan Game Online Pada	2016	Teori Kecanduan Game online dari Rochman (2011)	Kuantitatif	Skala yang digunakan adalah analisis regresi. Sebelum melakukan analisis	Partisipan dalam penelitian ini adalah pria dewasa muda dengan	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara interaksi

		Dewasa Awal				regresi, pertama-tama dilakukan uji asumsi data penelitian. Uji asumsi yang dibuat dalam penelitian ini meliputi uji normalitas dan uji linearitas.	rentang usia antara 18 hingga 40 tahun, yang memiliki minat dalam bermain game online, baik itu game PC maupun game di perangkat seluler.	sosial dan konsep diri dalam konteks kecanduan game online.
10	Lisa Wegner	Through the lens of a peer: understanding leisure boredom and risk	2011	Teori <i>Leisure Boredom</i> dari Wagner dkk (2006 & 2008)	Kualitatif	Dokumentasi	5 Partisipan (3 Perempuan dan 2 Laki-laki berusia 15-18	<i>Leisure Boredom</i> memiliki kaitan kuat dengan lingkungan terutama di kalangan

behaviour in
adolescence

tahun).
Tempatnya
di Cape
Town,
Afrika
Selatan

bawah di
strata sosial.
Studi ini telah
menunjukkan
bahwa waktu
luang
merupakan
masalah
pekerjaan di
kalangan
remaja, yang
mungkin
terjadi dalam
waktu luang
mereka.



1. Keaslian Penelitian

Pada penelitian terdahulu mengenai topik adiksi atau kecanduan game online yang berhubungan dengan kebosanan di waktu luang telah cukup banyak diteliti. Begitupun dengan variabel *flow experience*. Namun, penelitian yang mengaitkan secara langsung antara kebosanan di waktu luang dan *flow experience* pada mahasiswa di Indonesia masih terbilang minim. Untuk itu pada penelitian sebelumnya variabel bebas tersebut masih diteliti secara terpisah. Maka pada penelitian ini peneliti berupaya untuk menelitinya secara bersamaan dari kedua variabel bebas tersebut yakni kebosanan di waktu luang dan *flow experience* dengan variabel tergantung adiksi game online. Selain itu situasi dan kondisi yang baru mengenai game online juga menjadi salah satu nilai lebih pada penelitian ini, yang mana topik-topik terkait kondisi pada saat ini yaitu game merupakan salah satu media yang berkembang pesat di era zaman ini. Sehingga penelitian ini memiliki keaslian dari segi topik berdasarkan tiga variabel, dan situasi serta kondisi yang terbaru.

2. Keaslian Teori

Definisi mengenai konstruk adiksi game online yang peneliti pilih pada penelitian ini yakni dari Griffiths & Davies

(2005). Pada penelitian sebelumnya cukup banyak yang telah menggunakan teori ini. Hal ini dikarenakan teori yang diuraikan dengan singkat sehingga menurut peneliti lebih mudah dipahami. Dalam teorinya, Griffiths & Davies (2005) membagi menjadi tujuh aspek besar yang lebih kompleks dibanding teori yang lain. Teori ini cocok digunakan karena telah mewakili konteks adiksi game online pada penelitian ini.

Kemudian untuk variabel bebas kebosanan di waktu luang peneliti memilih menggunakan teori dari Iso-Ahola & Weissinger (1990) Selain teori ini pernah digunakan pada penelitian sebelumnya, aspek-aspek yang ada dalam teori ini telah sesuai dengan konteks penelitian ini. Dimana dalam teorinya aspek yang disebutkan oleh Iso-Ahola & Weissinger (1990) mewakili informasi yang ingin diteliti pada penelitian ini.

Sedangkan variabel *flow experience* menggunakan pengembangan teori dan aspek yang dicetuskan oleh Csikszentmihalyi (1975). Kemudian aspek-aspek *flow experience* dalam teori tersebut menggunakan teorinya yang terbagi menjadi sembilan aspek. Berdasarkan studi literatur, teori *flow experience* ini termasuk teori yang cukup luas dan telah berhasil dapat dipraktekkan di berbagai bidang termasuk pada bidang pendidikan,

cyberpsychology, bidang kerja dan lain sebagainya. Dalam bidang pendidikan dan *cyberpsychology*, teori ini juga sering dipakai untuk mengukur *flow*. Mengingat pada teori ini membagi menjadi beberapa aspek, sehingga mampu mengungkapkan variabel bebas *flow experience* yang sesuai dalam konteks penelitian ini.

3. Keaslian Alat Ukur

Pada penelitian ini menggunakan tiga alat ukur, yaitu adiksi *game online*, kebosanan di waktu luang dan *flow experience*. Variabel terikat pada penelitian ini yang akan dipilih untuk mengukur adiksi *game online* yakni peneliti menggunakan adaptasi alat ukur *Online Game Addiction Questionnaire* berdasarkan teori dari Jap et.al. (2013). Selain alat ukur ini telah diadaptasi dengan baik dan diterbitkan di jurnal bereputasi, alat ukur ini juga telah diuji dengan subjek yang sama yakni mahasiswa. Selain itu, melihat isi aitem yang ada pada alat ukur ini, peneliti merasa telah sesuai dengan konteks penelitian ini, didukung dengan nilai reliabilitas dan validitasnya yang bagus.

Sedangkan alat ukur pada variabel kedua yaitu kebosanan di waktu luang peneliti memodifikasi alat ukur dari dimensi yang dikemukakan oleh Viviyanti (2019) yang dimana menggunakan aspek dari Iso-Ahola & Weissinger (1990).

Sedangkan variabel ketiga *flow experience* peneliti memodifikasi dari dimensi berdasarkan teori dari Kiatsakared & Chen (2022) yang dimana menggunakan aspek dari Csikszentmihalyi (1990).

4. Keaslian Subjek Penelitian

Berdasarkan studi literatur yang telah dilakukan, penelitian dengan topik yang sama melibatkan responden dari tingkatan pendidikan pada mahasiswa perguruan tinggi. Sementara itu, pada penelitian ini, peneliti memilih subjek dari mahasiswa perguruan tinggi yang berada di wilayah Yogyakarta. Responden pada penelitian ini juga belum pernah dilakukan penelitian dengan topik yang serupa. Penulis dalam penelitian ini memilih subjek dalam rentang usia 18-25 tahun atau bisa disebut dengan usia *emerging adulthood* yang berada di Yogyakarta. *Emerging adulthood* adalah masa transisi dari remaja akhir menjadi dewasa awal. Partisipasi pada penelitian ini juga belum pernah dilakukan penelitian dengan topik serupa yakni kecenderungan adiksi game online pada mahasiswa.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini menemukan bahwa terdapat hubungan positif antara kebosanan di waktu luang dengan kecenderungan adiksi bermain game online. sementara itu pada variabel *flow experience* tidak berpengaruh terhadap kecenderungan adiksi game online. Sehingga dalam penelitian ini hanya menemukan hubungan secara parsial antara kebosanan di waktu luang dan adiksi game online. dalam penelitian ini menemukan bahwa variabel kebosanan di waktu luang dapat memberikan sumbangan efektif sebesar 13,9% terhadap kecenderungan adiksi game online.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan:

1. Pengguna Game online
 - a. Kesadaran dan pemahaman tentang risiko adiksi game online perlu ditingkatkan di kalangan mahasiswa. Institusi pendidikan dan lembaga yang terkait dapat menyediakan informasi yang jelas dan pendidikan mengenai risiko adiksi game online, serta

memberikan pedoman yang sehat dalam menggunakan waktu luang untuk mencegah kemungkinan adiksi.

- b. Penting untuk menciptakan variasi, tantangan, dan makna dalam aktivitas waktu luang mahasiswa. Menyediakan berbagai kegiatan dan kesempatan untuk eksplorasi minat dan bakat yang berbeda dapat membantu mengatasi kebosanan di waktu luang dan mengurangi kecenderungan adiksi game. Selain itu, mempromosikan aktivitas yang memberikan pengalaman *flow experience* positif juga penting.
- c. Penggunaan game online yang sehat dan bertanggung jawab perlu ditekankan. Mengembangkan kesadaran tentang batas waktu bermain, pengaturan prioritas, dan pentingnya menjaga keseimbangan antara aktivitas game online dengan kehidupan sosial, akademik, dan fisik yang sehat.

2. Penelitian Selanjutnya

Hasil temuan dari penelitian ini dapat dijadikan referensi tambahan terkait topik adiksi game online dan kebosanan di waktu luang serta *flow experience* dengan mempertimbangkan faktor lain yang mempengaruhinya. Kemudian bagi peneliti selanjutnya dapat mencari kelompok sampel yang berbeda dan mencoba dengan menambah variabel-variabel lain yang tidak diteliti dalam

penelitian ini. Dengan mengimplementasikan saran-saran di atas, diharapkan dapat membantu dalam mencegah dan mengurangi kecenderungan adiksi game online pada mahasiswa, sehingga meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.



DAFTAR PUSTAKA

- APJII. (2022). *Pengguna Jasa Internet Indonesia* .
- Azwar, S. (2012). *Metode Penelitian*. Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Pustaka Belajar.
- Bian, M., & Leung, L. (2015). *Linking Loneliness, Shyness, Smartphone Addiction Symptoms, and Patterns of Smartphone Use to Social Capital*. *Social Science Computer Review*, 33(1), 61–79. <https://doi.org/10.1177/0894439314528779>
- Biolcati, R., Mancini, G., Pupi, V., & Mugheddu, V. (2018). Facebook Addiction: Onset Predictors. *Journal of Clinical Medicine*, 7(6), 118. <https://doi.org/10.3390/jcm7060118>
- Bongso, R. W., & Dewi, C. K. (2020). Pengaruh Flow Experience, Perceived Enjoyment, Performance Expectancy, Effort Expectancy, Social Influence, Dan Facilitating Conditions Terhadap Behavioral Intention Pemain Mobile Game Kota Kita. *EProceedings of Management*, 7(1).
- Campbell, A., Converse, P. E., & Rodgers, W. L. (1976). *he quality of American life: Perceptions, evaluations, and satisfactions*. Russell Sage Foundation.
- Chaplin. (2006). *Kamus Lengkap Psikologi* (K. Kartono, Ed.). RajaGrafindo Persada.
- Churnawan, R. P. A., & Diantina, F. P. (2017). PENGALAMAN FLOW EXPERIENCE PADA PROFESSIONAL GAMERS GAME ONLINE KOTA BANDUNG. *Spesia* , 3(2).
- Cole, H., & Griffiths, M. D. (2007). Social Interactions in Massively Multiplayer Online Role-Playing Gamers. *CyberPsychology & Behavior*, 10(4), 575–583. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9988>
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond Boredom and Anxiety*. Jossey-Bass Publishers.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: the psychology of optimal experience*. Harper & Row.

- Egbert, J. (2003). A Study of Flow Experience Theory in the Foreign Language Classroom. *The Modern Language Journal*, 87(4), 499–518. <https://doi.org/10.1111/1540-4781.00204>
- Engeser, S., & Schiepe-Tiska, A. (2012). Historical Lines and an Overview of Current Research on Flow. In *Advances in Flow Experience Research* (pp. 1–22). Springer New York. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-2359-1_1
- Florian Brühlmann. (2023). Gamification From the Perspective of Self-Determination Theory and Flow. *University of Basel*.
- Ghozali, I. (2013). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS. 21 Update PLS Regresi*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 23* (8th ed.). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS. 25*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- GRIFFITHS, M. D., & DAVIES, M. N. O. (2005). Videogame addiction: does it exist? In *Handbook of computer game studies*. MIT.
- Hussain, Z., & Griffiths, M. D. (2009). Excessive use of Massively Multi-Player Online Role-Playing Games: A Pilot Study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 7(4), 563–571. <https://doi.org/10.1007/s11469-009-9202-8>
- Iso-Ahola, S. E., & Weissinger, E. (1990). Perceptions of Boredom in Leisure: Conceptualization, Reliability and Validity of the Leisure Boredom Scale. *Journal of Leisure Research*, 22(1), 1–17. <https://doi.org/10.1080/00222216.1990.11969811>
- Jackson, S. A. (2012). Flow. In *The Oxford Handbook of Human Motivation* (pp. 127–140). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195399820.013.0008>
- Jap, T., Tiatri, S., Jaya, E. S., & Suteja, M. S. (2013). The Development of Indonesian Online Game Addiction Questionnaire. *PLoS ONE*, 8(4), e61098. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0061098>

- Kara, M., Dumanoglu, Y., Altiok, H., Elbir, T., Odabasi, M., & Bayram, A. (2014). Seasonal and spatial variations of atmospheric trace elemental deposition in the Aliaga industrial region, Turkey. *Atmospheric Research*, *149*, 204–216. <https://doi.org/10.1016/j.atmosres.2014.06.009>
- Kil, N., Kim, J., Park, J., & Lee, C. (2021). Leisure boredom, leisure challenge, smartphone use, and emotional distress among U.S. college students: are they interrelated? *Leisure Studies*, *40*(6), 779–792. <https://doi.org/10.1080/02614367.2021.1931414>
- Kiatsakared, P., & Chen, K.-Y. (2022). The Effect of Flow Experience on Online Game Addiction during the COVID-19 Pandemic: The Moderating Effect of Activity Passion. *Sustainability*, *14*(19). <https://doi.org/10.3390/su141912364>
- Kuittinen, J., Kultima, A., Niemelä, J., & Paavilainen, J. (2007). Casual games discussion. *Proceedings of the 2007 Conference on Future Play - Future Play '07*, 105. <https://doi.org/10.1145/1328202.1328221>
- Kurnia, I., Salim, M., Anggrawati, S., Widanti, A., & Hayadi, I. (2019). PENGARUH ENJOYMENT, FLOW EXPERIENCE, TRUST TERHADAP INTENTION TO PLAY PADA GAME PLAYERUNKNOWN'S BATTLEGROUNDS (PUBG) MOBILE DI BENGKULU. *Jurnal Ilmiah Ekonomi Bisnis*, *24*(3), 251–261. <https://doi.org/10.35760/eb.2019.v24i3.2173>
- Leung, L. (2008). LINKING PSYCHOLOGICAL ATTRIBUTES TO ADDICTION AND IMPROPER USE OF THE MOBILE PHONE AMONG ADOLESCENTS IN HONG KONG. *Journal of Children and Media*, *2*(2), 93–113. <https://doi.org/10.1080/17482790802078565>
- Leung, L., Liang, J., & Zhang, Y. (2017). Media Addiction. In *The International Encyclopedia of Media Effects* (pp. 1–14). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781118783764.wbieme0173>
- Lin, C. C., Chiu, A. A., Huang, S. Y., & Yen, D. C. (2015). Detecting the financial statement fraud: The analysis of the differences between data mining techniques and experts' judgments. *Knowledge-Based Systems*, *89*, 459–470. <https://doi.org/10.1016/j.knosys.2015.08.011>

- Lin, T. T. C., & Chiang, Y. H. (2017). Investigating predictors of smartphone dependency symptoms and effects on academic performance, improper phone use and perceived sociability. *International Journal of Mobile Communications*, 15(6), 655. <https://doi.org/10.1504/IJMC.2017.10005647>
- Loton, D. (2007). *Problem Video Game Playing, Self Esteem and Social Skills: An Online Study*. Australia: Victoria University. .
- Lu, Y., Zhou, T., & Wang, B. (2009). Exploring Chinese users' acceptance of instant messaging using the theory of planned behavior, the technology acceptance model, and the flow experience theory. *Computers in Human Behavior*, 25(1), 29–39. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2008.06.002>
- Martin, M., Sadlo, G., & Stew, G. (2006). The phenomenon of boredom. *Qualitative Research in Psychology*, 3(3), 193–211. <https://doi.org/10.1191/1478088706qrp066oa>
- Pratiwi, P. C., Andayani, T. R., & Karyanta, N. A. (2012). Perilaku Adiksi Game Online Ditinjau dari Efikasi Diri Akademik dan Keterampilan Sosial pada Remaja di Surakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa Surakarta: Universitas Sebelas Maret*, 1(2), 1–15.
- Rochmah, S. (2011). *pengaruh komunikasi interpersonal dan loneliness terhadap adiksi games online*. UIN Syarif Hidayatullah.
- Serdar, E., Demirel, M., Demirel, D., & Kaya, A. (2022). The Relationship between Leisure Attitude and Smartphone Addiction: Example of Sports Science Students. *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 21(1).
- Sherer, J. (2023, January). *Internet Gaming*. APA.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R & D*. CV Alfabeta.
- Tattakuna, N. (2016). *Game online dan mahasiswa (Studi tentang respon mahasiswa atas keberadaan game online)*. Universitas Gadjah Mada Yogyakarta. .
- Udiarto, F., & Astuti, K. (2019). HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN KECANDUAN INTERNET PADA SISWA SMA DI

TEMANGGUNG. *The 9 Th University Research Colloquium*, 9(3).

- Wan, C.-S., & Chiou, W.-B. (2006a). Psychological Motives and Online Games Addiction: A Test of Flow Experience Theory and Humanistic Needs Theory for Taiwanese Adolescents. *CyberPsychology & Behavior*, 9(3), 317–324. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.317>
- Wan, C.-S., & Chiou, W.-B. (2006b). Why Are Adolescents Addicted to Online Gaming? An Interview Study in Taiwan. *CyberPsychology & Behavior*, 9(6), 762–766. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.762>
- Wang, Z., Yang, X., & Zhang, X. (2020). Relationships among boredom proneness, sensation seeking and smartphone addiction among Chinese college students: Mediating roles of pastime, Flow Experience and self-regulation. *Technology in Society*, 62, 101319. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2020.101319>
- Wegner, L. (2011). Through the lens of a peer: understanding leisure boredom and risk behaviour in adolescence. 19© *SA Journal of Occupational Therapy South African Journal of Occupational Therapy*, 41(1).
- Wegner, L., Flisher, A. J., Chikobvu, P., Lombard, C., & King, G. (2008). Leisure boredom and high school dropout in Cape Town, South Africa. *Journal of Adolescence*, 31(3), 421–431. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2007.09.004>
- Weinstein, A., & Lejoux, M. (2010). Internet Addiction or Excessive Internet Use. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 277–283. <https://doi.org/10.3109/00952990.2010.491880>
- Wijayanto, R. (2018). HUBUNGAN KECANDUAN GAME ONLINE TERHADAP KECEMASAN AKADEMIK SISWA KELAS 2 SMP NEGERI 1 MUNTILAN. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(7).
- Wu, T.-C. (Emily), Scott, D., & Yang, C.-C. (2013). Advanced or Addicted? Exploring the Relationship of Recreation Specialization to Flow Experience Experiences and Online Game Addiction. *Leisure Sciences*, 35(3), 203–217. <https://doi.org/10.1080/01490400.2013.780497>

- Xu, Z., Turel, O., & Yuan, Y. (2012). Online game addiction among adolescents: motivation and prevention factors. *European Journal of Information Systems*, 21(3), 321–340. <https://doi.org/10.1057/ejis.2011.56>
- Yee, N. (2006). Motivations for Play in Online Games. *CyberPsychology & Behavior*, 9(6), 772–775. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.772>
- Young, K. (2009). Understanding Online Gaming Addiction and Treatment Issues for Adolescents. *The American Journal of Family Therapy*, 37(5), 355–372. <https://doi.org/10.1080/01926180902942191>
- Yunalis, R., & Latifa, R. (2021). HOW TO INCREASE ACADEMIC FLOW EXPERIENCE IN MATH STUDY: THE INFLUENCE OF SELF EFFICACY, SOCIAL SUPPORT AND ACHIEVEMENT MOTIVATION. *EDOCOUNS*.
- Yuwono, M. R., & Virlia, S. (2022). Leisure Boredom Affects Gaming Disorder on Emerging Adult Smartphone Users. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 37(1). <https://doi.org/10.24123/aipj.v37i1.2324>