

**HUBUNGAN ANTARA KEPUASAN HIDUP DAN ADIKSI *GAME ONLINE*  
PADA INDIVIDU DEWASA AWAL**

**SKRIPSI**

**Sebagai Bagian dari Persyaratan untuk Memperoleh Derajat  
Sarjana S-1 Psikologi**



**Graciela Chelsea Tanita**

**19090000125**

**Fakultas Psikologi**

**Universitas Merdeka Malang**

**2023**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : Graciela Chelsea Tanita  
NIM : 19090000125  
Universitas : Merdeka Malang  
Fakultas : Psikologi  
Program Studi : Psikologi  
Judul Skripsi : Hubungan Antara Kepuasan Hidup Dan Adiksi *Game Online* Pada Individu Dewasa Awal

Malang, 24 Agustus 2023

### DISETUJUI DAN DITERIMA

Ketua Program Studi Psikologi

Dosen Pembimbing



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si



Dr. Fathul L. N., S.Psi., M.Si., Psikolog

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

**HUBUNGAN ANTARA KEPUASAN HIDUP DAN ADIKSI GAME ONLINE PADA  
INDIVIDU DEWASA AWAL**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Graciela Chelsea Tanita

19090000125

**Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji**

**Pada Tanggal 24 Agustus 2023**

Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji



Dr. Fathul L. N, S.Psi., M.Si., Psikolog

Sekretaris Penguji



M. Untung M, S.Psi., M.A., Ph.D

Anggota Penguji



Dra. Dewanti Ruparin Dyah S.Psi., M.Si

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana S-1 Psikologi

Malang, 24 Agustus 2023

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Graciela Chelsea Tanita  
Nomor Pokok : 19090000125  
Program Studi : Psikologi  
Bidang Kajian Skripsi : Psikologi Sosial  
Judul Skripsi : Hubungan Antara Kepuasan Hidup Dan Adiksi  
*Game online* Pada Individu Dewasa Awal.  
Lokasi Tempat Penelitian : Indonesia  
Alamat Rumah Asal : Jl. Putri Junjung Buih III No. 44 Gg. SMN,  
Palangkaraya, Kalimantan Tengah.  
No. Telp/Email : [graciela.tanita@student.unmer.ac.id](mailto:graciela.tanita@student.unmer.ac.id)

Dengan ini menyatakan bahwa saya benar-benar melakukan penelitian dan penulisan skripsi tersebut diatas benar-benar karya saya dan tidak melakukan plagiasi. Jika saya melakukan plagiasi maka saya bersedia untuk dicabut gelar dan akademik saya.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 24 Agustus 2023

  
  
Graciela Chelsea Tanita

## MOTTO

***“No one can help you, but Yourself.”***

“Selama ufuk masa depan itu masih tampak di cakrawala, jalan hidup yang kadang berbatu masih dapat dijalani”

Segala perkara dapat kutanggung di dalam Dia yang memberi kekuatan kepadaku.

(Filipi 4: 13)

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan:

Pertama, untuk diri saya sendiri yang sudah berjuang sejauh ini dan menyelesaikan Pendidikan akademik jenjang S1 dengan baik.

Kedua, untuk orang tua saya yang selalu memberikan *support* dan mendukung segala kegiatan perkuliahan saya, serta doa yang tiada hentinya. Terimakasih Pah, Mah sudah menjadi orang tua yang luar biasa dan kuat untuk membesarkan Chelsea hingga bisa menyelesaikan kuliah dengan gelar S.Psi. Semoga kedepannya kita selalu diberikan kesehatan sehingga *goals* yang Chelsea rencanakan akan terwujud dengan adanya dukungan mamah dan papah.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas Rahmat serta anugerah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Kepuasan Hidup Dengan Adiksi *Game online* Pada Individu Dewasa Awal” dengan keadaan sehat dan bersemangat. Skripsi ini disusun untuk memperoleh gelar sarjana Psikologi. Hingga selesainya proses pengerjaan skripsi ini, penulis tak terlepas dari banyaknya bantuan dari banyak pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ungkapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Kepada Tuhan Yesus Kristus, karena karena berkat dan Rahmat penyertaan-Nya, saya dapat melewati semua kesulitan dengan kuat dan hebat. Tidak lupa kepada Bunda Maria yang selalu menyertai serta juga menuntun langkah, sehingga apa yang saya lakukan dapat berbuah baik.
2. Ibu Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang. Terimakasih Ibu sudah membimbing kami dengan baik dan selalu memberikan kami semangat, semoga ibu selalu diberikan Kesehatan.
3. Ibu Ai Thuba Septa Priyanggasari., S.Psi., M.Psi., Psikolog. Selaku Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang. Terimakasih Ibu sudah memberikan saya ilmu baik didalam maupun diluar kelas.
4. Ibu Husnul Khotimah, S.Psi., MA. Selaku Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
5. Ibu Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si. Selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.

6. Ibu Deasy Christia Sera, S.Psi., M.Si. Selaku Sekertaris Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
7. Ibu Ritna Sandri, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen wali saya. Ibu terimakasih sudah membantu saya selama perkuliahan ini sehingga selalu diberikan kelancaran. Selain itu, Ibu juga memberikan banyak kesempatan untuk saya belajar mengeksplor diri didalam maupun diluar kampus. Terutama menjadi tester di Lembaga Psikologi Terapan.
8. Bapak Dr. Fathul Lubabin Nuqul, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing utama saya yang telah membantu membimbing saya dengan sabar sehingga skripsi ini diselesaikan dengan baik. Bapak memang terbaik, terimakasih Pak untuk semangat dan berbagai penjelasannya selama bimbingan karena sangat membantu saya.
9. Bapak M. Untung Manara, S.Psi., M.A., Ph.D selaku dosen pembimbing kedua, yang selalu membantu saya memperbaiki susunan penulisan hingga menjadi lebih baik daripada sebelumnya. Terimakasih pak untuk ilmu yang bapak berikan, akan menjadi bekal yang luar biasa dan akan saya terapkan untuk Pendidikan saya selanjutnya.
10. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang yang mohon maaf saya tidak dapat menyebutkan satu per satu, namun tidak mengurangi rasa syukur telah memberikan ilmu yang berarti selama proses perkuliahan berlangsung.
11. Kepada orang tua saya, Bapak Dr. Marselinus Heriteluna, S.Kp., M.A. dan Ibu Justina Indriani, S.Pd. Terimakasih pah, mah sudah menjadi *support system* terbesar dalam keadaan susah dan senang dalam proses mendapatkan gelar S.Psi. Terimakasih sudah membesarkan

Chelsea dengan banyak kasih sayang dan cinta yang tulus, yang tidak bisa dibalas setimpal dengan apapun. Semoga Papah dan Mamah selalu diberikan Kesehatan dan umur yang Panjang agar dapat selalu menuntun dan menemani saya hingga menjadi orang yang sukses dalam segala hal. *I love You Both, Forever!!* Tuhan Yesus Memberkati.

12. Kepada adik tercinta, Gianina Sidney Karuehni dan Gregory Rafael Sean Heriteluna yang selalu memberikan semangat, hiburan serta doa untuk saya. Semoga kalian tumbuh menjadi anak yang baik ya dek, capai impian kalian dengan banyak belajar dan bersyukur. Tuhan Yesus Memberkati dek<3
13. Terimakasih untuk sahabat tercinta, Raudhatus Sholehah, Dita Az-zahra Gunawan, dan Aldonny Leonardo yang sejak SMA selalu menjadi sumber kebahagiaan dan hiburan untuk saya. Segala keluh kesah selama kuliah di perantauan selalu saya tumpahkan kepada mereka bagaimana pun keadaannya. Love you guys, sehat selalu yaa..
14. Kepada "*gvrrll gang reborn*" yang beranggotakan Roro, Ateh, El, Ipon, Lal, dan Asti yang selalu membantu, menyemangati dan menemani dari maba hingga akhir kuliah. Terima kasih sudah memberi cerita baru selama perkuliahan ini. Sampai bertemu dan sukses selalu kawan.
15. Terimakasih kepada "Kesmen Uwu" grup ini dibentuk saat kuliah online yang beranggotakan Nobel, Alvin, Tika, Vinan, Mahar yang selama perkuliahan selalu memberikan canda tawa, ilmu dan pelajaran yang banyak dan bermanfaat., Terimakasih guys terutama selama masa pandemi, kalian sumber bahagiaku walaupun banyak stress nya. See you on top, ingat kalo sudah jadi juragan jangan sulit dihubungi!!

16. Terima kasih kepada “Partner Movie” dan “Info Lokon” yang beranggotakan Ruru, Dinduy, Ateh, Linting, Yos, Mando, Bram, Theo, Grace dan Kak Rina. Terima kasih sudah menjadi teman nonton film sejak maba dan memberikan hari-hari indah selama berkuliah, kumpul di kos lokon dan siap sedia selalu menemani kehabutan. Sukses selalu yaa kesayangankuuu.
17. Terimakasih kepada Team BSM Choir yang selama ini selalu menghibur dan menyemangati penulis. Tante Sasha yang selalu membawa penulis jalan-jalan sambil belajar, dengan *dresscode* yang selalu senada, Kak Iko, Kak Aidil, Kak Aska, Ce Van, Dendy, Eren, Odila dan lainnya yang tidak bisa disebut satu persatu. Terimakasih ya guys, semua pengalaman yang penulis dapat dari kalian semuanya luar biasa. Kalian semua orang-orang kuat yang pernah penulis kenal.
18. Terimakasih untuk mas Richard Elia Harianto, A.Md.Li., S.Psi yang sudah saya anggap sebagai kakak saya, terimakasih atas segala bantuan dan juga pengalaman baik yang membangun. Semoga mas jadi sukses selaluu. Selain itu, teman-teman diluar kampus yang selalu memberikan dorongan serta menemani penulis selama berkuliah, Made, Mey, Rico jadi tempat bertukar pikiran dan curhat selama perkuliahan offline maupun online.
19. Untuk diriku sendiri yang sudah mau berjuang dan akhirnya tidak menyerah, kamu hebat ci. Sehat dan kuat selalu ya, banyak hal baik yang menanti di masa depan<3

## KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, kerana senantiasa memberi rahmat serta anugrahnya-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul "Hubungan Antara Kepuasan Hidup Dan Adiksi *Game Online* Pada Individu Dewasa Awal" dengan baik dan lancar tanpa adanya hambatan maupun gangguan darimanapun. Adapun penulisan skripsi ini bertujuan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.

Penulis menyadari bahwasanya masih terdapat banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini, baik dari segi kalimat maupun susunannya. Sehingga, penulis dengan sangat terbuka menerima saran maupun masukan dari pembaca agar dapat menyempurnakan skripsi ini dengan baik. Adapun penulisan ini dibuat semoga dapat bermanfaat untuk pembaca kelak sebagai suatu bahan informasi tambahan serta referensi dalam penulisan skripsi nantinya. Selanjutnya, penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada pihak-pihak terkait dalam penyusunan skripsi ini dan mengucapkan permohonan maaf yang sebesar-besarnya apabila terdapat kesalahan dalam penulisan.

Malang, 24 Agustus 2023

  
Graciela Chelsea Tanita

## DAFTAR ISI

|  |       |
|--|-------|
| LEMBAR PERSETUJUAN.....                          | ii    |
| LEMBAR PENGESAHAN .....                          | iii   |
| SURAT PERNYATAAN .....                           | iv    |
| MOTTO .....                                      | v     |
| HALAMAN PERSEMBAHAN .....                        | vi    |
| UCAPAN TERIMAKASIH.....                          | vii   |
| KATA PENGANTAR .....                             | xi    |
| DAFTAR ISI.....                                  | xii   |
| DAFTAR TABEL.....                                | xv    |
| DAFTAR GAMBAR.....                               | xvi   |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                            | xvii  |
| INTISARI .....                                   | xviii |
| <i>ABSTRACT</i> .....                            | xix   |
| BAB I PENDAHULUAN.....                           | 1     |
| A. Latar Belakang .....                          | 1     |
| B. Rumusan Masalah .....                         | 8     |
| C. Tujuan dan Manfaat.....                       | 8     |
| D. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya.....   | 9     |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA .....                      | 11    |
| A. Kepuasan Hidup.....                           | 11    |
| 1. Definisi Kepuasan Hidup.....                  | 11    |
| 2. Aspek Kepuasan Hidup .....                    | 13    |
| 3. Faktor yang Mempengaruhi Kepuasan Hidup ..... | 14    |
| B. Adiksi <i>Game online</i> .....               | 15    |
| 1. Pengertian Adiksi <i>Game online</i> .....    | 15    |
| 2. Aspek Adiksi <i>Game online</i> .....         | 17    |
| 3. Faktor-faktor Adiksi <i>Game online</i> ..... | 18    |
| 4. Gejala Adiksi <i>Game online</i> .....        | 19    |
| 5. Intensitas Adiksi <i>Game online</i> .....    | 19    |
| C. Dewasa Awal.....                              | 20    |
| 1. Definisi Dewasa Awal .....                    | 20    |

|  |           |
|--|-----------|
| 2. Tugas Perkembangan Dewasa Awal .....  | 22        |
| D. Keterkaitan antara Adiksi <i>Game online</i> dan Kepuasan Hidup Dewasa Awal ..... | 22        |
| E. Kerangka Pemikiran Penelitian.....  | 24        |
| F. Hipotesis Penelitian .....  | 24        |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>  | <b>25</b> |
| A. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel.....                                   | 25        |
| 1. Identifikasi Variabel.....  | 25        |
| 2. Definisi Operasional Variabel.....  | 25        |
| B. Subjek Penelitian.....  | 27        |
| 1. Populasi.....   | 28        |
| 2. Sampel .....  | 29        |
| 3. Teknik Pengambilan Data.....  | 30        |
| C. Cara Pengumpulan Data .....   | 30        |
| 1. Skala Adiksi <i>Game online</i> .....   | 31        |
| 2. Skala Kepuasan Hidup .....  | 32        |
| 3. Validitas dan Reliabilitas .....  | 32        |
| D. Desain Penelitian.....  | 33        |
| E. Cara Analisis Data.....   | 35        |
| 1. Uji Asumsi.....   | 35        |
| a. Uji Normalitas .....  | 35        |
| b. Uji Linieritas .....  | 36        |
| c. Uji Hipotesis.....  | 37        |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>                                  | <b>38</b> |
| A. Deskripsi Subjek Penelitian .....   | 38        |
| B. Deskripsi dan Reliabilitas Data .....   | 42        |
| 1. Deskripsi Data .....  | 42        |
| 2. Validitas Skala .....   | 44        |
| 3. Reliabilitas Skala .....  | 47        |
| C. Hasil .....   | 48        |
| 1. Hasil Uji Normalitas .....  | 48        |
| 2. Hasil Uji Linieritas .....  | 49        |
| 3. Hasil Uji Hipotesis.....  | 50        |
| D. Pembahasan .....  | 51        |

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| BAB V PENUTUP .....                | 59 |
| A. Kesimpulan.....                 | 59 |
| B. Saran.....                      | 59 |
| 1. Bagi Subjek Penelitian.....     | 59 |
| 2. Bagi Peneliti Selanjutnya ..... | 60 |
| 3. Bagi Masyarakat Luas .....      | 60 |
| DAFTAR PUSTAKA.....                | 62 |
| LAMPIRAN .....                     | 65 |

## DAFTAR TABEL

|  |    |
|--|----|
| Tabel 1 Pemberian Skor Skala Likert.....   | 31 |
| Tabel 2 Distribusi Aitem Skala Adiksi <i>Game online</i> .....                   | 32 |
| Tabel 3 Distribusi Aitem Skala <i>Satisfaction With Life Scale</i> (SWLS).....   | 33 |
| Tabel 4 Kriteria Indeks Koefisien dari Alpha Cornbach .....                      | 34 |
| Tabel 5 Karakteristik Responden berdasarkan Usia .....                           | 39 |
| Tabel 6 Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin.....                   | 39 |
| Tabel 7 Karakteristik Responden berdasarkan Domisili .....                       | 40 |
| Tabel 8 Karakteristik Responden berdasarkan Pekerjaan.....                       | 41 |
| Tabel 9 Karakteristik Responden berdasarkan Jenis <i>Game</i> .....              | 41 |
| Tabel 10 Karakteristik Responden berdasarkan Durasi Bermain <i>Game online</i> . | 42 |
| Tabel 11 Hasil Analisis Deskriptif Statistik.....                                | 43 |
| Tabel 12 Formula Kategorisasi Skor Penelitian .....                              | 43 |
| Tabel 13 Kategorisasi Skor Adiksi <i>Game online</i> .....                       | 44 |
| Tabel 14 Kategorisasi Skor Kepuasan Hidup.....                                   | 44 |
| Tabel 15 Hasil Uji Validitas .....   | 45 |
| Tabel 16 Blue Print Skala Adiksi <i>Game online</i> .....                        | 46 |
| Tabel 17 Blue Print Skala <i>Satisfaction With Life Scale</i> (SWLS) .....       | 48 |
| Tabel 18 Reliabilitas .....  | 49 |
| Tabel 19 Uji Normalitas.....   | 50 |
| Tabel 20 Uji Linieritas .....  | 51 |
| Tabel 21 Uji Hipotesis.....  | 51 |

## DAFTAR GAMBAR

|  |    |
|--|----|
| Gambar 1 Kerangka Pemikiran Penelitian ..... | 24 |
|--|----|

## DAFTAR LAMPIRAN

|  |    |
|--|----|
| Lampiran 1 Hasil Penilaian <i>Expert Judgment</i> .....                            | 65 |
| Lampiran 2 Skala <i>Try Out</i> .....  | 68 |
| Lampiran 3 Tabulasi Data Skala <i>Try Out</i> .....                                | 75 |
| Lampiran 4 Validitas Data.....   | 78 |
| Lampiran 5 Skala Adiksi <i>Game online</i> dan Kepuasan Hidup .....                | 81 |
| Lampiran 6 Tabulasi Data Skala.....  | 86 |
| Lampiran 7 Reliabilitas Skala Penelitian .....                                     | 92 |
| Lampiran 8 Deskripsi Data, Hasil Uji Normalitas, Uji Linieritas dan Uji Korelasi . | 94 |
| Lampiran 9 Hasil Turnitin dan Daftar Riwayat Hidup .....                           | 98 |

# HUBUNGAN ANTARA KEPUASAN HIDUP DAN ADIKSI *GAME ONLINE* PADA INDIVIDU DEWASA AWAL

**Graciela Chelsea Tanita**

Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang

[graciela.tanita@student.unmer.ac.id](mailto:graciela.tanita@student.unmer.ac.id)

## INTISARI

Individu pada usia dewasa awal, memiliki tanggungjawab yang besar sehingga sering menemukan persoalan. Persoalan hidup memicu seseorang mencari hiburan dengan mengakses produk internet salah satunya *Game online*. Pada usia dewasa awal adiksi tidak baik karena prioritas untuk memenuhi kebutuhan dan mempersiapkan masa depan dapat terbengkalai karena bermain game. Individu yang memiliki tingkat kepuasan hidup rendah cenderung melarikan diri dengan penggunaan *game online* yang berlebihan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara Kepuasan Hidup dan Adiksi *Game online* pada individu dewasa awal. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan model korelasional. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Adiksi *Game online* dan *Satisfaction With Life Scale* (SWLS). Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 96 orang, yang dipilih menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria yang telah ditentukan. Hasil menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang antara kepuasan hidup dan adiksi *game online* yang menunjukkan  $r = -0,127$  dan  $p = 0,219$  ( $p < 0,05$ ). Sehingga berdasarkan perhitungan hasil korelasi tersebut, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini ditolak. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dan teori-teori yang telah dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang antara kepuasan hidup dan adiksi *game online* pada individu dewasa awal.

**Kata Kunci:** Adiksi *Game online*, Kepuasan Hidup, Dewasa Awal

# **RELATIONSHIP BETWEEN LIFE SATISFACTION AND ONLINE GAME ADDICTION IN EARLY ADULT**

**Graciela Chelsea Tanita**

*Faculty Of Psychology University Of Merdeka Malang*

[graciela.tanita@student.unmer.ac.id](mailto:graciela.tanita@student.unmer.ac.id)

## **ABSTRACT**

*Individuals in early adulthood carry significant responsibilities and often encounter various life issues. These life challenges may lead them to seek entertainment by accessing internet products, including online games. However, excessive online gaming addiction during early adulthood can be detrimental as it may hinder prioritizing essential needs and preparing for the future. Individuals with low life satisfaction tend to escape through excessive online gaming. This research examines the relationship between Life Satisfaction and Online Gaming Addiction among young adults. The study employs a quantitative approach with a correlational model. The research instruments used are the Online Gaming Addiction Scale and the Satisfaction With Life Scale (SWLS). The sample size in this study is 96 individuals, selected through non-probability sampling using Purposive Sampling based on predefined criteria. The results show no significant relationship between life satisfaction and online gaming addiction, with a correlation coefficient of  $r = -0.127$  and  $p = 0.219$  ( $p < 0.05$ ). Consequently, based on the correlation calculation, the hypothesis proposed in this study is rejected. Based on the conducted research and the presented theories, it can be concluded that there is no significant relationship between life satisfaction and online gaming addiction among young adults.*

**Keywords: Online Gaming Addiction, Life Satisfaction, Early Adulthood**