HUBUNGAN ANTARA *SELF ESTEEM* DENGAN KECANDUAN *GAME ONLINE* PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

Anggun Julia Safitri[1], Indah Sukmawati[2], Azmatul Khairiah Sari[3] , Nilma Zola[4]

[1,2,3,4]*Universitas Negeri Padang*
E-mail : [1]anggunsafitrii1607@gmail.com, [2]indah.s@fip.unp.ac.id

ABSTRACT

Online game addiction among adolescents is a concern that warrants attention because of its potential implications for various aspects of life, particularly psychological well-being. One factor that may be associated with online game addiction is self-esteem, which refers to an individual's evaluation of their own worth. This study aimed to examine the relationship between self-esteem and online game addiction among students at SMP Negeri 21 Padang City. A quantitative approach with a correlational research design was employed. The sample consisted of 244 students selected through purposive sampling based on the criterion of playing online games for at least three hours per day. Data were collected using self-esteem and online game addiction instruments and analyzed using Spearman's rank correlation. The results showed that students' self-esteem was in the high category, with a mean score of 112.25, whereas online game addiction was in the moderate category, with a mean score of 86.14. The correlation analysis revealed a statistically significant negative relationship between self-esteem and online game addiction (r_s= -0.403; $p < 0.001$). This finding indicates that higher self-esteem is associated with lower levels of online game addiction. The findings are expected to serve as a reference for guidance and counseling teachers in providing services to develop students' self-esteem and help them manage their online gaming time responsibly.

Keywords : *Self Esteem, Online Game Addiction, Junior High School Students.*

ABSTRAK

Kecanduan *game online* pada remaja merupakan permasalahan yang perlu mendapat perhatian karena berkaitan dengan berbagai aspek kehidupan, termasuk kondisi psikologis. Salah satu faktor yang diduga berkaitan dengan kecanduan *game online* adalah *self-esteem* yaitu penilaian individu terhadap dirinya sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-esteem* dengan kecanduan *game online* pada siswa SMP Negeri 21 Kota Padang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Sampel penelitian berjumlah 244 siswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria bermain *game online* minimal tiga jam per hari. Data dikumpulkan melalui instrumen *self-esteem* dan kecanduan *game online*, kemudian dianalisis menggunakan korelasi *Spearman Rank*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-esteem* siswa berada pada kategori tinggi dengan skor rata-rata 112,25, sedangkan kecanduan *game online* berada pada kategori sedang dengan skor rata-rata 86,14. Hasil uji korelasi menunjukkan hubungan negatif dan signifikan antara *self-esteem* dengan kecanduan *game online* (r_s= -0,403; $p < 0,001$). Artinya, semakin tinggi *self-esteem* siswa, semakin rendah kecenderungan kecanduan *game online*. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi guru bimbingan dan konseling dalam memberikan layanan untuk mengembangkan *self-esteem* dan membantu siswa mengelola waktu bermain *game online* secara bijak.

Kata Kunci : *Self Esteem, kecanduan Game Online, siswa SMP*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi dan komunikasi semakin pesat, dan pemanfaatannya menjangkau berbagai lapisan masyarakat dari semua golongan, kelompok umur, dan tingkat pendidikan. Salah satunya produk teknologi dan komunikasi yang terus berkembang dan mudah diakses adalah *game online*. *Game online* menawarkan hiburan, tantangan, pencapaian, serta kesempatan untuk berinteraksi dengan pemain lain dari seluruh dunia (Difaul K et al., 2023). Beberapa genre permainan yang sangat populer dan banyak diunduh di *playstore* adalah *Free Fire*, *Mobile Legends*, dan *PUBG* yang memadukan elemen eksplorasi, strategi tim, serta pertahanan hidup. Dan juga dilengkapi dengan berbagai fitur karakter, *skin*, serta fitur menarik lainnya yang membuat pemain tertarik untuk terus bermain (Romadany & Dananier, 2024).

Di Indonesia, fenomena jumlah pemain *game online* menunjukkan peningkatan dalam beberapa tahun terakhir. Berdasarkan laporan *We Are Social* dan data *Digital Report* dari *Hootsuite* mencatat bahwa jumlah pemain *game online* di Indonesia melonjak dari 44,1 juta pada tahun 2019 menjadi sekitar 180 juta pada tahun 2022, hal ini berarti sekitar 64,5% penduduk di Indonesia bermain *game online* (Nuraeni et al., 2025). Kelompok usia yang paling banyak memainkan *game online* adalah remaja, yaitu sebesar 64,45% remaja laki-laki dan 47,85% remaja perempuan usia 12-22 tahun (Hastani & Budiman, 2022).

Tingginya keterlibatan remaja dalam aktivitas bermain *game online* perlu menjadi perhatian karena remaja berada pada tahap perkembangan yang sangat menentukan pembentukan identitas diri (Santrock, 1998). Menurut Prayitno (2006), tugas perkembangan remaja meliputi (1) menjalin hubungan dengan teman sebaya, (2) menjalankan peranan sosial sesuai dengan jenis kelamin, (3) mampu menerima kondisi fisik, (4) memperoleh kebebasan emosional dari orang tua dan dewasa lainnya, (5) mempunyai kemampuan kemampuan kemandirian secara ekonomi, (6) kemampuan untuk menentukan karir dan mempersiapkan diri dalam karir, (7) meningkatkan kemampuan intelektual, (8) mempunyai rasa tanggung jawab terhadap tingkah laku sosial (9) mempunyai nilai dan etika dalam bertingkah laku. Kegagalan dalam memenuhi tugas perkembangan dapat menimbulkan hambatan psikologis dan sosial (Paputungan, 2023). Dalam proses pencapaian tugas ini, karakteristik remaja yang cenderung memiliki rasa ingin tahu tinggi, mudah terpengaruh oleh teman sebaya serta membuat mereka sangat rentan terhadap dampak negatif teknologi digital, termasuk bermain *game online* (Sarwono, 2004). Apabila aktivitas bermain *game* dilakukan secara berlebihan dan tidak terkendali, maka dapat berkembang menjadi kecanduan *game online* (Firdaus et al., 2026).

Kecanduan *game online* merupakan tingkah laku yang ingin terus memainkan *game online* dan tidak dapat dikontrol atau tidak mempunyai kekuatan dalam menghentikannya (Young, 1996). Menurut laporan *International Classification of Diseases* (ICD-11) edisi ke-11 memasukkan kecanduan *game* sebagai salah satu penyakit yang terdaftar oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Bahkan, kecanduan *game online* resmi masuk sebagai gangguan kesehatan jiwa (Wihantama & Purnomo, 2024). Seseorang yang mengalami kecanduan *game online* hampir tidak menyadari bahwa telah menghabiskan waktu berjam-jam, bahkan mencapai durasi 3 jam atau lebih (Rahman et al., 2022). Sejalan dengan pendapat tersebut, menurut Young & Abreu (2011) mengkategorikan individu sebagai kecanduan *game online* apabila menghabiskan waktu bermain lebih dari 20 jam per minggu atau rata-rata sekitar 3 jam atau lebih per hari.

Seseorang yang mengalami kecanduan *game online* ditandai dengan perilaku *salience* (menjadikan *game online* sebagai aktivitas yang penting), *mood change* (Perubahan suasana hati),

tolerance (melakukan aktivitas *game online* secara terus-menerus untuk mendapatkan kepuasan sendiri), *withdrawal symptoms* (munculnya perasaan negatif katika tidak dapat bermain *game*), *conflict* (munculnya permasalahan akibat memainkan *game online*), dan *relapse and rainstatement* (cenderung untuk kembali pada aktivitas *game online* walau sudah dikontrol)(Young & Abreu, 2011).

Tingginya tingkat kecanduan *game online* pada remaja dibuktikan melalui beberapa hasil penelitian terdahulu. Penelitian Widiarti et al. (2024) dilakukan terhadap 60 responden di MTS Nurul Islam Kota Bogor, ditemukan 38 siswa (63,3%) yang kecanduan *game online* berat dan 22 siswa (36,7%) yang memiliki kecanduan ringan dan penelitian Novitasari et al. (2025) menunjukkan bahwa 70 anak siswa kelas 9 di SMP Islam Yayasan Pendidikan Saadatuddarain didapatkan hasil kecanduan bermain *game online* berat sebanyak 65 responden (92,9%) lebih banyak dan kecanduan bermain *game online* ringan sebanyak 5 responden (7,1%).

Fenomena bermain *game online* juga ditemukan pada siswa SMP Negeri 21 Kota Padang. Berdasarkan observasi awal selama Praktik Lapangan Kependidikan pada 13 Oktober 2025, *game online* menjadi salah satu topik yang sering dibicarakan siswa saat istirahat dan setelah pembelajaran berakhir. Wawancara dengan guru bimbingan dan konseling pada 17 November 2025 juga menunjukkan adanya siswa yang bermain *game online* di sela-sela kegiatan sekolah, bahkan ketika proses pembelajaran berlangsung. Selanjutnya, survei awal dengan menggunakan *Google Form* pada 6 Maret 2026 menunjukkan bahwa 101 siswa bermain *game online* selama tiga jam atau lebih per hari. Hasil wawancara dengan empat siswa pada 16 Maret 2026 menunjukkan bahwa mereka bermain hingga larut malam dan merasa bangga ketika memiliki banyak *skin hero* karena merasa lebih dihargai oleh teman-temannya saat bermain.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kecanduan *game online* adalah *self-esteem* (Young & Abreu, 2011). *Self esteem* adalah kecenderungan seseorang untuk merasa mampu dalam mengatasi suatu masalah dan merasa bangga (branden, 1992). Individu yang memiliki *self-esteem* tinggi akan menilai dirinya secara positif sehingga dapat mengenali kelebihan yang dimiliki sekaligus melihat kekurangan yang ada pada dirinya. Sebaliknya Individu yang memiliki *self-esteem* rendah selalu melihat pada kelemahan yang mereka miliki (Kamaruddin et al., 2022).

Karakteristik *self-esteem* tersebut juga berpengaruh terhadap perilaku remaja dalam menggunakan *game online.* Remaja yang memiliki *self-esteem* yang rendah akan mengalami kesulitan berinteraksi dan berkomunikasi secara tatap muka, sehingga lebih mudah melakukan interaksi dengan komunikasi secara *online*, serta memiliki risiko kecanduan *game online* (Suryatenggara & Surilena, 2023). Hal ini sejalan dengan penelitian Noviani & Diantina (2021) remaja dengan *self-esteem* yang rendah cenderung memiliki penilaian negatif terhadap dirinya sendiri dan kurang menghargai dirinya, sehingga lebih mudah mencari pengakuan diri melalui aktivitas dalam *game online* seperti pencapaian, penghargaan, dan pengakuan dari pemain lain.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-esteem* dan kecanduan game online pada siswa SMP Negeri 21 Kota Padang. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai keterkaitan kedua variabel serta menjadi bahan pertimbangan bagi guru bimbingan dan konseling dalam menyusun layanan yang mendukung peningkatan *self-esteem* dan mencegah kecanduan *game online*.

METODE

Penelitiaan ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional Metode korelasional digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel *Self-esteem* (X) dan kecanduan *game online* (Y). Penelitian dilaksanakan pada siswa SMP Negeri 21 Kota Padang. Sampel penelitian berjumlah 244 siswa yang ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu siswa yang bermain *game online* setiap hari dengan durasi minimal 3 jam per hari. Data dikumpulkan dengan instrumen skala *Likert* yang memiliki lima alternatif jawaban. Teknik analisis data dilakukan secara deskriptif dan korelasi. Analisis deskriptif digunakan untuk memperoleh gambaran tingkat kedua variabel melalui distribusi frekuensi, persentase, mean dan standar deviasi, serta capaian masing masing aspek. Selanjutnya analisis korelasi dilakukan dengan uji korelasi *Spearman Rho* sebagai metode statistik nonparametrik untuk menilai hubungan antara dua variabel ketika data tidak memenuhi syarat pengujian. Analisis data korelasi dilaksanakan dengan SPSS versi 25.*0 for Windows*, dengan tingkat signifikansi pada taraf 0,05.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pada penelitian yang telah dilaksanakan, maka diperoleh hasil temuan terkait dengan *self-esteem* dan kecanduan *game online* pada siswa SMPN 21 Kota Padang. Adapun hasil penelitian pada artikel ini yaitu sebagai berikut:

Deskripsi *Self Esteem*

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data dengan menggunakan instrumen *Self-esteem* yang berjumlah 30 item dengan jumlah sampel penelitian 244 responden, dapat dilihat lebih rinci distribusi tingkat *self-esteem* yang terdapat pada tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Self Esteem

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	≥ 126	48	19,67%
Tinggi	102-125	130	53,28%
Sedang	78-101	65	26,64%
Rendah	54-77	1	0,41%
Sangat Rendah	≤ 53	0	0,00%
Total		**244**	**100**

Berdasarkan tabel 1 di atas, dapat diketahui bahwa tingkat *self-esteem* siswa paling banyak berada pada kategori tinggi sebanyak 130 siswa (53,28%). Bahkan, sebanyak 48 siswa (19,67%) berada pada kategori sangat tinggi. Selanjutnya, sebanyak 65 siswa (26,64%) berada pada kategori sedang dan 1 siswa (0,41%) berada pada kategori rendah. Sementara itu, tidak terdapat siswa yang berada pada kategori sangat rendah.

Artinya, sebanyak 53,28% siswa berada pada kategori tinggi yang menunjukkan bahwa siswa pada umumnya memiliki keyakinan terhadap kemampuan berpikir, menilai, memilih, mengambil keputusan, memahami situasi, dan berpikir secara mandiri, serta mampu menghargai dan menerima dirinya, bahkan, sebanyak 19,67% siswa berada pada kategori sangat tinggi yang menunjukkan bahwa mereka memiliki keyakinan yang sangat baik terhadap kemampuan dirinya

serta mampu menghargai diri, menyadari hak untuk hidup dan bahagia, dan mengungkapkan pikiran, keinginan, serta kebutuhan secara tepat.

Selanjutnya, sebanyak 26,64% siswa berada pada kategori sedang yang menunjukkan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri serta penghargaan dan penerimaan diri pada siswa tersebut masih dapat dikembangkan. Adapun 1 siswa (0,41%) berada pada kategori rendah, yang menunjukkan perlunya perhatian lebih lanjut dalam mengembangkan keyakinan terhadap kemampuan diri dan sikap menghargai diri. Sementara itu, tidak terdapat siswa pada kategori sangat rendah.

Tabel 2. Rekapitulasi Self Esteem berdasarkan Sub Variabel (n=244)

No	Sub Variabel	Skor							Ket
		Ideal	Max	Min	Mean	SD	%	Total	
1.	*Self Efficacy*	95	95	48	70,82	9,55	75%	17.280	Tinggi
2.	*Self Respect*	55	55	25	41,43	6,30	75%	10.108	Tinggi
Keseluruhan		**150**	**148**	**76**	**112,25**	**14,33**	**75%**	**27.388**	**Tinggi**

Berdasarkan tabel 2 di atas, menunjukkan bahwa rata-rata *self esteem* pada siswa SMP Negeri 21 Kota Padang adalah 112,25 berada pada kategori tinggi. Apabila ditinjau berdasarkan masing-masing subvariabel, s*elf-efficacy* berada pada kategori tinggi dengan skor rata-rata 70,82 dan *self-respect* berada pada kategori tinggi dengan skor rata-rata 41,43. Hasil tersebut menunjukkan bahwa siswa pada umumnya memiliki keyakinan yang baik terhadap kemampuan dirinya dalam berpikir, memahami situasi, menilai dan menentukan pilihan, mengambil keputusan, serta menyelesaikan masalah secara mandiri. Selain itu, siswa juga mampu menghargai dan menerima dirinya, menyadari hak untuk hidup dan bahagia, serta mengungkapkan pikiran, keinginan, dan kebutuhannya.

Tingginya *self-esteem* siswa diduga berkaitan dengan pengalaman yang diperoleh dalam lingkungan sosial, terutama melalui penerimaan,penghargaan, dan perlakuan positif dari orang-orang di sekitarnya. Sejalan dengan hal tersebut, menurut Guindon (2009) *self-eteem* yang tinggi berkaitan dengan penerimaan diri dan penghargaan yang diperoleh individu, yang dapat mendukung kemampuannya dalam menjalankan peran sosial dan menjalani kehidupan secara produktif.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Margaretha & Soetjinigsih, (2022) menemukan bahwa *self-esteem* berada pada kategori tinggi. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa penerimaan dan penghargaan dari orang tua, guru, dan teman sebaya berkaitan dengan terbentuknya penilaian positif terhadap diri. Temuan tersebut diperkuat oleh Aulia (2026) *self-esteem* dapat berkembang melalui pengalaman siswa dalam menghadapi berbagai situasi dan berinteraksi dengan lingkungan. Ketika siswa memperoleh penerimaan dan perlakuan positif dari lingkungan, siswa dapat merasa diterima dan dihargai. Pengalaman tersebut dapat membantu siswa membangun keyakinan terhadap kemampuan dirinya serta mengembangkan sikap menerima dan menghargai diri. Oleh karena itu, tingginya *self-esteem* siswa dapat dipahami dari pengalaman yang diperoleh dalam lingkungan sosialnya.

Selanjutnya, *self-esteem* yang tinggi dapat tercermin dalam cara siswa menghadapi berbagai situasi dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Shafiyyah et al. (2025) siswa yang memiliki penilaian positif terhadap dirinya cenderung lebih yakin dalam menggunakan

kemampuan yang dimiliki, mempertimbangkan pilihan, mengambil keputusan, serta berusaha menyelesaikan masalah yang dihadapi. Pada saat yang sama, siswa juga mampu menerima dirinya dan menghargai keberadaan dirinya sebagai individu yang memiliki kemampuan dan nilai. Hal ini sejalan dengan Hayundaka & Yuniardi (2023) *self-esteem* yang tinggi berkaitan dengan keyakinan individu dalam menghadapi masalah, mencapai tujuan, dan berinteraksi dengan orang lain.

Oleh karena itu, tingginya *self-esteem* siswa dapat berkaitan dengan pengalaman yang diperoleh selama berinteraksi dengan lingkungan sosialnya seperti penerimaan, penghargaan, dan perlakuan positif dari lingkungan dapat mendukung terbentuknya *self-efficacy* dan *self-respect*. Hal ini tercermin dari kemampuan siswa dalam memahami situasi, mengambil keputusan, menyelesaikan masalah, serta meyakini kemampuan dan menghargai dirinya sebagai individu.

Deskripsi Kecanduan *Game Online*

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data dengan menggunakan instrumen kecanduan *game online* yang berjumlah 30 item dengan jumlah sampel penelitian 244 responden, dapat dilihat lebih rinci distribusi tingkat kecanduan *game online* yang terdapat pada tabel berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kecanduan Game Online (n=244)

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	≥ 126	10	4%
Tinggi	102-125	49	20%
Sedang	78-101	96	39%
Rendah	54-77	79	32%
Sangat Rendah	≤53	10	4%
Total		**244**	**100%**

Berdasarkan tabel 3 di atas, dapat diketahui bahwa tingkat kecanduan *game online* siswa paling banyak berada pada kategori sedang sebanyak 96 siswa (39%). Selanjutnya, sebanyak 49 siswa (20%) berada pada kategori tinggi. bahkan. sebanyak 10 siswa (4%) berada pada kategori sangat tinggi. Sementara itu, sebanyak 79 siswa (32%) berada pada kategori rendah dan sebanyak 10 siswa (4%) berada pada kategori sangat rendah.

Artinya, sebanyak 39% siswa berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa keterlibatan siswa dalam bermain *game online* cenderung berada pada tingkat sedang. Selanjutnya, sebanyak 20% siswa berada pada kategori tinggi, bahkan sebanyak 4% berada pada kategori sangat tinggi menunjukkan bahwa sebagian siswa memiliki kecenderungan kecanduan *game online* yang lebih tinggi.

Sementara itu, sebanyak 32% siswa berada pada kategori rendah dan 4% berada pada kategori sangat rendah yang menunjukkan bahwa sebagian siswa memiliki kecenderungan kecanduan yang relatif rendah. Dengan demikian, kemampuan mengatur waktu bermain *game online* tetap perlu dikembangkan agar kegiatan bermain tidak mengganggu waktu belajar, istirahat, dan aktivitas lainnya.

Tabel 4. Rekapitulasi Kecanduan Game Online Berdasarkan Sub Variabel (n=244)

No	Sub Variabel	Skor							Ket
		Ideal	Max	Min	Mean	SD	%	Total	
1.	*Salience*	40	39	9	23,40	6,15	58%	5709	Sedang
2.	*Mood Change*	15	15	3	10,18	2,40	68%	2484	Tinggi
3.	*Tolerance*	20	20	4	11,44	3,80	57%	2791	Sedang

4.	*Withdrawal Symptoms*	15	15	3	8,64	3,67	58%	2107	Sedang
5.	*Conflict*	45	39	9	23,69	6,58	53%	5781	Sedang
6.	*Relapse and Rainstatement*	15	15	3	8,79	2,55	59%	2145	Sedang
Keseluruhan		**150**	**134**	**42**	**86,14**	**20,31**	**57%**	**21017**	**Sedang**

Berdasarkan tabel 4 di atas, dapat diketahui bahwa rata-rata kecanduan *game online* pada siswa SMP Negeri 21 Kota Padang adalah 86,14 berada pada kategori sedang. Jika dilihat berdasarkan sub variabelnya, *salience* memiliki rata-rata 23,40 dengan kategori sedang, *mood change* memiliki rata-rata 10,18 dengan kategori tinggi, *tolerance* memiliki rata-rata 11,44 dengan kategori sedang, *withdrawal symptoms* memiliki rata-rata 8,64 dengan kategori sedang, *conflict* memiliki rata-rata 23,69 dengan kategori sedang, dan *relapse and reinstatement* memiliki rata-rata 8,79 dengan kategori sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa *game online* masih menjadi salah satu bentuk hiburan bagi siswa, tetapi keterlibatan dalam permainan belum sepenuhnya menunjukkan kecenderungan kecanduan yang tinggi pada seluruh aspek. Meskipun demikian, siswa tetap perlu mengendalikan waktu bermain dan menyeimbangkannya dengan kegiatan belajar, istirahat, serta aktivitas sosial agar bermain *game online* tidak mengganggu tanggung jawab dan kebutuhan sehari-hari.

Kondisi tersebut diduga terjadi karena *game online* memiliki berbagai hal yang menarik bagi siswa. Menurut Firmansyah & Fauziyah (2023) rasa bosan dapat mendorong siswa bermain *game online* sebagai salah satu bentuk hiburan. Selain itu, menurut Hamidah & Siti Quratul Ain (2025) *game online* memiliki berbagai hal yang dapat menarik perhatian siswa, seperti tantangan, pencapaian, dan interaksi dengan pemain lain. Hal tersebut dapat membuat siswa merasa senang dan tertarik untuk terus bermain. Dengan demikian, ketika siswa merasakan kesenangan dan ketertarikan tersebut, mereka dapat terdorong untuk tetap bermain, tetapi belum tentu sampai mengabaikan aktivitas utama dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Julianti (2026) mengenai kecanduan *game online* pada remaja di SMP Negeri 3 Taliabu Utara yang menemukan bahwa tingkat kecanduan *game online* secara umum berada pada kategori sedang. Sejalan dengan penelitian tersebut, penelitian Apriani, Nasution, Bancin, Aulia & Irkam (2025) pada remaja di SMP Negeri 4 Meulaboh juga menemukan tingkat kecanduan *game online* berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 37,9%. Kedua penelitian tersebut menunjukkan bahwa keterlibatan remaja dalam bermain *game online* dapat tetap berada pada tingkat sedang ketika aktivitas bermain masih diminati dan memberikan kesenangan, tetapi belum menimbulkan gangguan yang tinggi terhadap aktivitas sehari-hari.

Dengan demikian, kecanduan *game online* pada siswa SMP Negeri 21 Kota Padang berada pada kategori sedang karena adanya ketertarikan dan kesenangan dalam bermain yang mendorong siswa untuk tetap terlibat dalam *game online*, tetapi keterlibatan tersebut belum sampai mendominasi kehidupan sehari-hari. Kondisi ini perlu tetap diperhatikan agar siswa mampu mengontrol waktu bermain dan menjaga keseimbangan antara bermain, belajar, beristirahat, serta melakukan aktivitas lainnya.

Hubungan *Self Esteem* dengan Kecanduan *Game Online*

Sesudah mengetahui bahwa dua variabel dalam keadaan tidak normal tetapi linear, maka teknik analisis yang digunakan adalah korelasi korelasi *Spearman Rank*. Pada penelitian ini, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar -0,403 dengan nilai signifikansi < 0,001. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-esteem* dengan kecanduan *game online*. Nilai koefisien korelasi sebesar -0,403 menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel berada pada tingkat sedang. Arah hubungan yang negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-esteem* siswa, semakin rendah kecenderungan kecanduan *game online*. Sebaliknya, semakin rendah *self-esteem* siswa, semakin tinggi kecenderungan kecanduan *game online*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Heni (2023) mengenai hubungan *self-esteem* dengan kecanduan *game online* pada siswa SMA Pertiwi 1 Padang yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara kedua variabel. Artinya, semakin tinggi *self-esteem*, semakin rendah kecenderungan kecanduan *game online*. Hasil yang sama juga ditemukan dalam penelitian Amin & Poerwandari, (2019) pada pemain *game online* di Indonesia yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara *self-esteem* dan kecanduan *game online*. Temuan tersebut memperkuat hasil penelitian ini bahwa kondisi *self-esteem* berkaitan dengan kecenderungan siswa dalam menggunakan *game online*.

Oleh karena itu, hasil penelitian ini mempunyai implementasi yang penting bagi pelaksanaan bimbingan dan konseling di sekolah, guru BK dapat memberikan layanan yang sesuai dengan kebutuhan siswa dalam upaya mempertahankan *self-esteem* yang tinggi dan mengurangi kecanduan *game online*.

Implikasi Layanan bimbingan dan konseling

Hasil penelitian mengidentifikasi bahwa tingkat *self-esteem* pada siswa tergolong tinggi, sementara kecanduan *game online* tergolong sedang. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya upaya untuk mempertahankan dan meningkatkan *self-esteem* serta mencegah terjadinya kecanduan *game online*. Upaya tersebut dapat dilakukan melalui beberapa layanan bimbingan dan konseling yaitu:

1. Layanan Informasi

Layanan informasi membantu peserta didik memahami berbagai informasi sebagai bahan pertimbangan dalam mengambil keputusan (Khairani & Sukmawati, 2023). Dalam konteks penelitian ini, guru BK dapat memberikan informasi mengenai ciri-ciri dan dampak kecanduan *game online*, serta cara mengatur waktu bermain agar tidak mengganggu kegiatan belajar, waktu istirahat, dan aktivitas sehari-hari. Pelaksanaannya dapat menggunakan pendekatan *problem based learning* yaitu pembelajaran berbasis masalah yang membantu siswa mengembangkan kemampuan berpikir kritis dan memecahkan masalah (Kunandar, 2010). Siswa dapat diajak membahas permasalahan terkait kebiasaan bermain *game online* yang berlebihan dan menentukan alternatif penyelesaiannya. Layanan ini dapat menjadi salah satu upaya untuk membantu siswa mengelola kebiasaan bermain *game online* secara lebih bijak.

2. Layanan Konseling Individual

Layanan konseling individual merupakan layanan yang dilakukan melalui pertemuan antara siswa dan guru BK untuk membantu siswa memahami dan mengatasi permasalahannya (Azhara et al., 2026). Dalam menangani kecanduan *game online*, guru BK dapat menggunakan pendekatan *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) untuk membantu siswa meningkatkan kesadaran diri, mengenali pemicu, dan mengendalikan dorongan bermain *game online* (Gandi,

2023). Sementara itu, untuk mengatasi *self-esteem* rendah, pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dapat digunakan untuk membantu siswa mengubah keyakinan irasional, menerima diri, serta mengembangkan pola pikir dan perilaku yang lebih adaptif (Susiawati & Alam, 2025). Dengan demikian, layanan konseling individual diharapkan dapat membantu siswa meningkatkan *self-esteem* dan mengendalikan perilaku bermain *game online* secara lebih seimbang.

3. Layanan Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok dapat dimanfaatkan untuk membantu siswa memahami cara mengelola kebiasaan bermain *game online* dan mempertahankan *self-esteem*. Untuk membahas kebiasaan bermain yang berlebihan, guru BK dapat menggunakan teknik *dispute kognitif* dalam pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Teknik ini membantu siswa mengevaluasi keyakinan irasional yang dapat memengaruhi perilakunya (Syahran et al., 2025). Sementara itu, teknik *modeling* dapat digunakan untuk mendukung pengembangan *self-esteem* melalui pengamatan terhadap perilaku positif, seperti menghargai kemampuan diri, menerima kekurangan, dan menunjukkan sikap percaya diri (Pahlevi & Oktavia, 2024). Kedua teknik tersebut dapat dipilih sesuai dengan tujuan layanan dan kebutuhan siswa.

4. Layanan Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok memanfaatkan dinamika kelompok dan hubungan konseling yang terbuka serta suportif untuk membantu siswa mengatasi permasalahan (Pira et al., 2022). Untuk membantu siswa mengelola kebiasaan bermain *game online*, guru BK dapat menggunakan teknik *self-management* melalui pencatatan durasi bermain, penetapan batas waktu, penyusunan jadwal harian, dan evaluasi perilaku. Adapun untuk mempertahankan *self-esteem*, teknik restrukturisasi kognitif dapat digunakan untuk membantu siswa mengidentifikasi dan mengevaluasi pola pikir negatif mengenai dirinya serta mengembangkan pola pikir yang lebih realistis dan positif (Apriatama et al., 2022). Penerapan teknik tersebut perlu disesuaikan dengan permasalahan dan kebutuhan siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa rata-rata *self esteem* pada siswa SMP Negeri 21 Kota Padang adalah 112,25 berada pada kategori tinggi, sedangkan rata-rata kecanduan *game online* pada siswa SMP Negeri 21 Kota Padang adalah 86,14 berada pada kategori sedang. Hasil uji korelasi menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan dengan tingkat hubungan sedang antara *self-esteem* dan kecanduan *game online*, dengan koefisien korelasi sebesar -0,403 dan nilai signifikansi $p < 0,001$. Artinya, semakin tinggi *self-esteem* siswa, maka kecanduan *game online* semakin rendah. Sebaliknya, semakin rendah *self-esteem* siswa, maka kecanduan *game online* semakin tinggi. Guru Bimbingan dan Konseling (BK) diharapkan dapat membantu siswa mempertahankan dan meningkatkan *self-esteem* serta mengendalikan kebiasaan bermain *game online* melalui layanan bimbingan dan konseling, seperti layanan informasi, konseling individual, bimbingan kelompok, dan konseling kelompok.

DAFTAR PUSTAKA

Amin, D., & Poerwandari, E. K. (2019). Hubungan antara Pengendalian Diri, Harga Diri, dan Adiksi Game Online pada Pemain Game Online di Indonesia. *Jurnal Psikogenesis*, *7*(2), 105–115.

Apriani, F., Nasution, N., Bancin, R., Aulia, Y., & Irkam, M. (2025). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja Di Smp Negeri 4 Meulaboh. *Journal of Health and Physical*, *1*(1), 8–16.

Apriatama, D., Romiaty, Idha, S. A. I., Anisah, W. N., & Maulida, R. (2022). Konseling Kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Harga Diri Santri. *Jurnal Basicedu*, *6*(3), 6281–6288.

Aulia, H. (2026). Pengaruh Lingkungan Sosial terhadap Self-Esteem Peserta Didik di SMP Islam Terpadu Hidayatul Qur'an Boarding School Banjarbaru. *Arus Jurnal Psikologi Pendidikan*, *5*(1), 579–585.

Azhara, A., Sukma, D., Sukmawati, I., & Sari, A. K. (2026). Hubungan Antara Kecanduan Smartphone dengan Kecerdasan Emosional pada siswa SMP. *Pendidikan dan Konseling*,

Difaul K, A., Amalia, K., Ashfiyah, Yusuf, M., & Faizin, N. (2023). Pengaruh Aplikasi Game Online (Mobile Legends) Terhadap Kesehatan Mental Anak Muda di Era Digital. *Seminar Pendidikan Agama Islam LPPP Universitas Negeri Malang "Transformasi Pendidikan Islam di Era Digital: Tantangan dan Inovasi,"* 109–125.

Firmansyah, F., & Fauziyah, N. (2023). Dampak Game Online Terhadap Motivasi Belajar Siswa MTs Midanutta'lim Jombang. *Jurnal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial*, *2*(4), 362–374.

Gandi, D. A. F. (2023). Penerapan Konseling Individu Dengan Teknik Mindfulness Based Cognitive Therapy Untuk Menurunkan Adiksi Game Online Di Smp Negeri 42 Surabaya. *Jurnal Bk Unesa*, *13*(1), 123–129.

Guindon, M. H. (2009). *Self-Esteem Across The Life Span: Issues and Interventions.* Routledge.

Hamidah, A., & Siti Quratul Ain. (2025). Hubungan Game Online Terhadap Fokus Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, *14*(4), 6049–6060.

Hayundaka, A., & Yuniardi, M. S. (2023). Pengaruh harga diri terhadap kesejahteraan psikologis dan kesepian pada Mahasiswa. *Psychological Journal: Science and Practice*, *3*(2), 171–176.

Heni, R. (2023). Kontribusi Self Esteem Terhadap Kecanduan Game Online. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, *9*(3), 1–17.

Julianti, A. (2026). Hubungan Kecanduan Game Online Terhadap Kualitas Tidur dan Kecenderungan Perilaku Agresif pada Remaja di SMP Negeri 3 Taliabu Utara. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, *2*(3), 2895–2909.

Kamaruddin, I., Tabroni, I., & Azizah, M. (2022). Konsep Pengembangan Self-Esteem Pada Anak untuk Mengembangkan Kepercayaan Diri Sejak Dini. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah*, *6*(3), 496–503.

Khairani, A., & Sukmawati, I. (2023). Perbedaan kontrol diri siswa dalam penggunaan smartphone ditinjau dari jenis kelamin. *Counseling and Humanities Review*, *3*(1), 31–38.

Kunandar. (2010). *Guru profesional*. Rajawali Press.

Margaretha, O., & Soetjinigsih, C. H. (2022). Self-Esteem Dengan Narsistik Pada Remaja Yang Hobi Foto Selfie Menggunakan Filter Instagram. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, *13*(1), 31–39.

Noviani, A. M., & Diantina, F. P. (2021). Studi deskriptif trait emotional intelligence pada gamers terindikasi kecanduan game online. *Prosiding Psikologi*, *7*(2), 367–373.

Novitasari, R., Syabanasyah, I., & Solehudin. (2025). Hubungan Kecanduan Bermain Game Online dengan Tingkat Prestasi Belajar Anak Kelas 9 SMP Islam Yayasan Pendidikan Saadatuddarin Tahun 2024. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *4*(1), 81–90.

Pahlevi, R., & Oktavia, A. (2024). Efektivitas Teknik Modeling Simbolik terhadap Self-esteem Siswa SMP dalam bingkai Bimbingan Kelompok. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling Studies*, *1*(2), 74–81.

Paputungan, F. (2023). Implikasi Tugas-Tugas Perkembangan Remaja dalam Penyelenggaraan Pendidikan di SMK. *Media Online) Journal of Education and Culture (JEaC)*, *3*(1), 2986–1012.

Pira, Damiri, D. S., & Tanod, M. J. (2022). Upaya Meminimalisir Kecanduan Game Online dengan Pendekatan Konseling Kelompok Melalui Teknik Self Management pada Siswa Kelas VIII SMP Dwipa Karya Mandiri Tahun Pelajaran 2022/2023. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Konseling (JIMBK)*, *4*(1), 1.

Prayitno, E. (2006). *Psikologi Perkembangan Remaja*. Angkasa Raya.

Rahman, I. A., Ariani, D., & Ulfa, N. (2022). Tingkat Kecanduan Game Online Pada Remaja. *Jurnal Mutiara Ners*, *5*(2), 85–90.

Romadany, R., & Dananier, N. (2024). Interaksi Game Online dan Minat Belajar: Study Kasus Pada Siswa Kelas V A SDN 04 Marga Jaya. *Jurnal Riset dan Inovasi Pembelajaran*, *4*(2), 1190–1203.

Shafiyyah, M. R., Dina, Reptinasari, D., & Muna, N. R. (2025). Teknik Cognitive Restructuring Sebagai Upaya Meningkatkan Self Esteem Pada Siswa. *Jurnal Al-Taujih*, *11*(2), 153–158.

Suryatenggara, F. G., & Surilena. (2023). Hubungan Adiksi Game Online Dengan Self-Esteem and Psychopathology Among. *Daminaus Journal Of Medicine*, *22*(1), 28–36.

Susiawati, S. A., & Alam, A. F. A. (2025). Meningkatkan Self Esteem Siswa UPT SMA Negeri 3 Barru Melalui Layanan Konseling Individual dengan Pendekatan REBT. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 5(2), 208–217.

Syahran, R., Munifah, M., Felayati Silalahi, M., Hasan, H., & Khalifah Usman, N. (2025). Teknik Dispute Kognitif Terhadap Kecanduan Game Online Siswa. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, *10*(2), 79–85.

Widiarti, T., Istiani, H. G., & Rokhmiati, E. (2024). Hubungan Kecanduan Game Online dengan Kualitas Tidur dan Motivasi Belajar. *Jurnal Pendidikan dan Praktik Keperawatan*, *03*(4), 127–134.

Wihantama, A., & Purnomo, J. T. (2024). Kontrol Diri dengan Kecanduan Game Online pada Remaja. *Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, *14*(2), 422.

Young, K. S., & Abreu, C. N. de. (2011). *Internet Addiction*. John Wiley & Sons.