

**PENGARUH KECANDUAN VIDEO GAME TERHADAP SELF-ESTEEM PADA
DEWASA MUDA**

KINARA SADINA, AGUSTINA, WILLY TASDIN

Universitas Tarumanagara

e-mail: kinara.705210279@stu.untar.ac.id , agustina@fpsi.untar.ac.id, willyt@fpsi.untar.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini mengkaji dampak kecanduan video game terhadap self-esteem pada dewasa muda. Meskipun video game merupakan bentuk hiburan yang populer, penggunaan berlebihan—didefinisikan sebagai bermain lebih dari 3 jam per hari dengan dampak buruk pada kesehatan mental dan sosial—ditemukan memiliki hubungan negatif signifikan dengan self-esteem. Individu yang mengalami kecanduan cenderung memiliki self-esteem rendah, sering menggunakan game sebagai pelarian dari kenyataan atau untuk mencari validasi sosial. Kondisi ini juga dikaitkan dengan hubungan interpersonal yang buruk, yang meningkatkan risiko isolasi sosial dan memperburuk kepercayaan diri mereka. Penelitian ini menyoroti pentingnya memahami dampak psikologis kecanduan video game pada dewasa muda, yang berada dalam fase penting perkembangan identitas dan hubungan sosial. Tingkat self-esteem yang rendah membuat individu lebih rentan terhadap dampak negatif kecanduan, seperti kesulitan menjalin hubungan yang sehat dan hambatan dalam perkembangan psikososial. Hasil penelitian ini memberikan wawasan untuk pengembangan intervensi yang bertujuan membantu individu mengelola waktu bermain secara lebih sehat. Intervensi ini diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mendukung pengembangan hubungan sosial yang lebih baik bagi dewasa muda yang terdampak.

Kata Kunci: Kecanduan video game, self-esteem, dewasa muda

ABSTRACT

This study examines the impact of video game addiction on self-esteem in young adults. Although video games are a popular form of entertainment, excessive use—defined as playing more than 3 hours per day with negative impacts on mental and social health—was found to have a significant negative association with self-esteem. Individuals who are addicted tend to have low self-esteem, often using gaming as an escape from reality or to seek social validation. This condition is also associated with poor interpersonal relationships, which increases the risk of social isolation and worsens their self-confidence. This study highlights the importance of understanding the psychological impact of video game addiction in young adults, who are in a critical phase of identity development and social relationships. Low levels of self-esteem make individuals more vulnerable to the negative impacts of addiction, such as difficulties in forming healthy relationships and obstacles in psychosocial development. The results of this study provide insights for the development of interventions aimed at helping individuals manage their gaming time more healthily. These interventions are expected to improve psychological well-being and support the development of better social relationships for affected young adults.

Keywords: Video game addiction, self-esteem, young adults

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi dan internet dalam beberapa dekade terakhir telah meningkatkan popularitas video game di berbagai kalangan. Video game dapat diklasifikasikan menjadi beberapa jenis berdasarkan cara bermainnya. Salah satu kategori utama adalah video game online dan video game offline. Game offline merupakan permainan yang dapat dimainkan di perangkat mobile atau laptop tanpa memerlukan koneksi internet secara terus-menerus,

Copyright (c) 2025 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi

sehingga memungkinkan pemain untuk bermain kapan saja dan secara mandiri. Contoh dari game offline meliputi Crossy Roads, Dead Cells, Eternium, dan lainnya (*Online Games vs Offline Games: Significant Differences Between The Two*, 2022).

Game online, di sisi lain, adalah game yang memerlukan koneksi internet secara terus-menerus selama permainan berlangsung, sehingga pemain harus tetap terhubung secara online. Berbagai jenis game online tersedia, termasuk Permainan Strategi Real-Time (RTS), Permainan Arena Pertarungan Multiplayer Online (MOBA), dan lainnya (*Online Games vs Offline Games: Significant Differences Between The Two*, 2022).

Istilah video game online dalam diskusi akademis merujuk pada permainan digital yang dimainkan melalui internet, sering kali melibatkan banyak pemain dalam interaksi real time dan dalam lingkungan virtual. Permainan ini diakses melalui berbagai perangkat, menampilkan elemen audiovisual dan terkadang narasi yang rumit. Selain menghibur, permainan ini juga digunakan untuk belajar dan berinteraksi sosial, menunjukkan betapa pentingnya peran mereka dalam masyarakat saat ini (Arjoranta, 2019). Video game online telah menjadi salah satu bentuk hiburan paling populer di seluruh dunia, terutama di kalangan dewasa muda. Berdasarkan data dari Statista, pada tahun 2021, lebih dari 50% populasi dunia memainkan video game, dengan proporsi terbesar berasal dari kalangan dewasa muda (Statista, 2021).

Namun, popularitas video game juga menimbulkan kekhawatiran mengenai adiksi. Video game addiction dapat didefinisikan sebagai kondisi ketika seseorang bermain game secara berlebihan, yaitu lebih dari 3 jam per hari, yang mengakibatkan gangguan dalam kehidupan sehari-hari (Pratama, et al., 2019). Penelitian menunjukkan bahwa individu yang mengalami video game addiction lebih cenderung mengalami dampak negatif, baik secara psikologis maupun sosial.

Sebagai contoh, mereka mungkin menunjukkan penurunan kompetensi sosial, kesulitan membangun hubungan interpersonal, dan gangguan kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan (Gentile et al., 2011; Kuss & Griffiths, 2012).

Fenomena ini semakin relevan karena banyak individu, terutama dewasa muda, bermain video game untuk jangka waktu yang lama. Studi menunjukkan bahwa durasi bermain yang berlebihan dapat meningkatkan risiko adiksi. Penelitian oleh Teng et al. (2019) menyoroti bahwa faktor seperti afiliasi teman sebaya yang menyimpang dan kurangnya pengawasan orang tua berperan dalam pengembangan video game addiction, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi aspek psikologis, termasuk self-esteem. Adiksi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan mental dan fisik tetapi juga memengaruhi aspek lain, seperti prestasi akademis dan hubungan sosial (Teng et al., 2019; Yu et al., 2019).

Penelitian lebih lanjut menunjukkan bahwa dampak video game addiction dapat sangat bervariasi, tergantung pada faktor-faktor seperti durasi bermain, jenis permainan yang dimainkan, dan kondisi psikologis individu. Sebagai contoh, studi oleh Stavropoulos et al. (2018) mengatakan bahwa video game addiction dapat menyebabkan masalah psikososial yang serius, termasuk isolasi sosial dan peningkatan risiko gangguan kecemasan dan depresi. Selain itu, penelitian oleh King et al. (2020) menegaskan bahwa faktor-faktor seperti motivasi bermain game dan lingkungan sosial juga memainkan peran penting dalam perkembangan gaming disorder.

Berdasarkan data dari Statista, pada tahun 2021, lebih dari 50% populasi dunia memainkan video game, dengan proporsi terbesar berasal dari kalangan dewasa muda (Statista, 2021). Dewasa muda, atau sering disebut sebagai young adults, adalah individu yang berada pada tahap transisi dari remaja menuju dewasa penuh. Menurut Santrock (2012), dewasa awal merupakan masa perkembangan individu yang berlangsung antara usia 18-25 tahun.

Teori perkembangan psikososial Erikson mengidentifikasi tahap dewasa muda sebagai periode di mana individu menghadapi krisis perkembangan utama, yaitu intimacy vs. isolation.

Pada tahap ini, individu berusaha untuk membentuk hubungan dekat dengan orang lain dan mengembangkan kapasitas keintiman emosional. Rentang usia dewasa muda dalam teori Erikson biasanya mencakup usia 18 hingga 40 tahun (Erikson, 1968).

Schulenberg dan Zarrett (2006) menekankan bahwa dewasa muda adalah periode penting untuk perkembangan identitas dan pencapaian peran dewasa, termasuk pendidikan, karier, dan hubungan interpersonal. Mereka juga mencatat bahwa transisi ke dewasa penuh dapat sangat bervariasi tergantung pada faktor budaya dan konteks (Schulenberg & Zarrett, 2006).

Dari perspektif kesehatan mental, dewasa muda adalah fase kritis di mana banyak gangguan mental pertama kali muncul atau memuncak. Patel et al. (2007) menunjukkan bahwa fase ini penting untuk intervensi preventif dalam kesehatan mental, mengingat perubahan signifikan dalam kehidupan sosial dan emosional yang terjadi pada usia ini (Patel, et al., 2007). Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana pengaruh video game addiction terhadap self-esteem dewasa muda.

Partisipan dalam penelitian ini adalah individu berusia 18-25 tahun, yang merupakan kategori dewasa muda menurut Santrock (2012). Penelitian ini juga difokuskan pada individu yang bermain video game lebih dari 3 jam per hari, sesuai dengan kriteria adiksi yang dijelaskan oleh Pratama. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru tentang hubungan antara video game addiction dan self-esteem pada kelompok usia yang rentan terhadap kedua fenomena ini.

METODE PENELITIAN

Partisipan penelitian ini terdiri dari individu berusia 18–25 tahun dengan pendidikan minimal SMA yang bermain video game lebih dari 3 jam per hari. Penggunaan teknik *purposive sampling* memastikan bahwa peserta dipilih berdasarkan kriteria tersebut, dengan total partisipan sebanyak 282 orang. Sebagian besar partisipan berjenis kelamin laki-laki, yang mencakup 61,7% dari total, sedangkan 38,3% lainnya adalah perempuan. Distribusi usia menunjukkan bahwa kelompok usia yang paling banyak terlibat adalah 18 hingga 21 tahun, yang mencakup 50,9% dari keseluruhan partisipan. Selain itu, mayoritas partisipan bermain video game selama 3–4 jam per hari (32,3%), diikuti oleh mereka yang bermain selama 5–6 jam (25,5%) dan 4–5 jam (21,3%) per hari.

Untuk mengukur *self-esteem*, penelitian ini menggunakan *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) yang telah dimodifikasi menjadi 20 *item* dengan reliabilitas yang sangat baik (Cronbach Alpha = .888). Skala ini terdiri dari 10 *item* positif dan 10 *item* negatif untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang tingkat *self-esteem* partisipan. Selain itu, untuk mengukur kecanduan *game*, digunakan *Indonesian Game Addiction Questionnaire* yang telah diuji reliabilitasnya dengan Cronbach Alpha sebesar 0,73. Skala ini mencakup tujuh dimensi, yaitu *salience*, *tolerance*, *mood modification*, *withdrawal*, *relapse*, *conflict*, dan *problems*, yang mencakup aspek-aspek yang berbeda dari kecanduan *game online*.

Data yang dikumpulkan kemudian dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS dengan teknik regresi linier untuk mengevaluasi pengaruh *video game addiction* terhadap *self-esteem*. Hasil analisis menunjukkan hubungan yang signifikan antara kecanduan *game* dan perubahan dalam tingkat *self-esteem*, memberikan wawasan penting mengenai dampak positif dan negatif dari aktivitas bermain *game* pada individu dewasa muda.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Gambaran Variabel Penelitian

Pada penelitian ini, terdapat dua variabel utama yang dianalisis, yaitu Video Game Addiction dan Self Esteem, dengan total partisipan sebanyak 282 orang. Variabel Video Game Addiction memiliki nilai minimum sebesar 1,30 dan nilai maksimum sebesar 5,00. Nilai rata-rata empiris untuk variabel ini adalah 2,1491, dengan deviasi standar sebesar 0,71983. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecanduan video game dalam sampel penelitian ini cenderung berada pada tingkat rendah hingga sedang, dengan variasi antar individu yang relatif moderat.

Sementara itu, variabel Self-Esteem memiliki nilai minimum sebesar 1,00 dan nilai maksimum sebesar 4,57. Rata-rata empiris variabel ini adalah 3,8860, dengan deviasi standar sebesar 0,73367. Hasil ini mengindikasikan bahwa tingkat harga diri pada partisipan penelitian secara umum berada pada tingkat tinggi, dengan variasi antar individu yang sedikit lebih besar dibandingkan dengan variabel kecanduan video game.

Secara keseluruhan, hasil deskriptif ini memberikan gambaran awal mengenai distribusi kedua variabel dalam penelitian dan menjadi dasar untuk analisis lebih lanjut dalam menguji hubungan antara Video Game Addiction dan Self Esteem.

Tabel 1. Gambaran Variabel Penelitian

Variabel	N	Min	Max	Rata-Rata Empiris	Deviasi Standar
Video Game Addiction	282	1,30	5,00	2,1491	0,71983
Self-Esteem	282	1,00	4,57	3,8860	0,73367

Analisis Data Utama

1) Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk memastikan data variabel penelitian terdistribusi normal. Dalam penelitian ini, uji normalitas menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov pada residual data video game addiction dan self-esteem. Berdasarkan hasil pengujian, nilai Asymp. Sig. (2-tailed) adalah 0,124. Karena nilai tersebut lebih besar dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa data terdistribusi secara normal dan memenuhi asumsi untuk analisis lebih lanjut.

2) Uji Korelasi

Hasil analisis korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara video game addiction dan self-esteem ($r = -0,849$, $p < 0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat video game addiction, semakin rendah self-esteem seseorang. Nilai signifikansi ($p = 0,000$) mengonfirmasi bahwa hubungan ini signifikan secara statistik pada tingkat 1%. Analisis ini melibatkan 282 partisipan. Temuan ini menekankan adanya korelasi negatif yang kuat antara kedua variabel, yang menunjukkan dampak potensial video game addiction terhadap self-esteem pada dewasa muda.

Tabel 2. Uji Korelasi Pearson

	RSES	IQAQ
Self-Esteem	Pearson Correlation 1	
	Sig. (2-tailed)	
	N	282
Video Game Addiction	Pearson Correlation -0,849**	
	Sig. (2-tailed)	
	N	282

Catatan: $p < 0,01$ menunjukkan hubungan signifikan pada tingkat 1%.

3) Uji Regresi Linear

Uji regresi linear dilakukan untuk mengetahui pengaruh video game addiction terhadap self-esteem. Berdasarkan tabel *Model Summary*, nilai RRR adalah 0,849, yang menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara variabel independen dan dependen. Nilai R² sebesar 0,721 berarti 72,1% variasi self-esteem dapat dijelaskan oleh variabel addiction, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model ini.

Hasil uji ANOVA menunjukkan nilai F sebesar 722,863 dengan signifikansi 0,000 (< 0,05), yang mengindikasikan bahwa model regresi ini signifikan secara statistik dan variabel independen memiliki pengaruh yang nyata terhadap variabel dependen.

Pada tabel *Coefficients*, konstanta alpha 5,386 menunjukkan bahwa jika nilai video game addiction nol, self-esteem diprediksi 5,386. Koefisien beta -0,833 berarti setiap kenaikan 1 unit video game addiction menurunkan self-esteem sebesar 0,833. Dengan signifikansi 0,000 (< 0,05), pengaruh video game addiction terhadap self-esteem signifikan secara statistik.

Dari hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa video game addiction memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap self-esteem pada responden penelitian ini.

Tabel 3. Uji Regresi Linear

Model R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,849a	0,721	0,38103

Tabel ini menunjukkan hasil uji regresi linear, di mana nilai R sebesar 0,849 mengindikasikan hubungan yang kuat antara variabel independen dan dependen. Nilai R Square sebesar 0,721 menunjukkan bahwa 72,1% variansi dalam self-esteem dapat dijelaskan oleh video game addiction, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Nilai Adjusted R Square sebesar 0,720 menunjukkan penyesuaian untuk jumlah variabel dalam model, dengan standar kesalahan estimasi sebesar 0,38103.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa data variabel video game addiction dan self-esteem terdistribusi secara normal berdasarkan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov. Hal ini memenuhi asumsi dasar yang diperlukan untuk analisis statistik lebih lanjut. Analisis korelasi Pearson mengungkapkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara video game addiction dan self-esteem. Nilai korelasi ($r = -0,849$) menunjukkan hubungan yang kuat, sementara signifikansi ($p < 0,01$) mengindikasikan bahwa hubungan ini signifikan secara statistik. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat video game addiction, semakin rendah tingkat self-esteem pada dewasa muda.

Selain itu, uji regresi linear menunjukkan bahwa video game addiction memiliki pengaruh signifikan terhadap self-esteem. Nilai R² sebesar 0,721 menunjukkan bahwa 72,1% variasi self-esteem dapat dijelaskan oleh video game addiction, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model. Koefisien regresi sebesar -0,833 mengindikasikan bahwa setiap peningkatan satu unit pada video game addiction menyebabkan penurunan sebesar 0,833 unit pada self-esteem. Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa video game addiction memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap self-esteem. Temuan ini menyoroti peran penting video game addiction sebagai faktor yang dapat menurunkan self-esteem pada dewasa muda.

Hasil analisis tambahan memberikan wawasan lebih lanjut tentang hubungan antara video game addiction dan self-esteem dengan berbagai faktor. Pertama, berdasarkan jenis kelamin, tidak ditemukan perbedaan yang signifikan dalam tingkat video game addiction antara laki-laki dan perempuan. Hal ini menunjukkan bahwa jenis kelamin tidak berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat kecanduan video game.

Namun, hubungan interpersonal menunjukkan pengaruh signifikan terhadap tingkat video game addiction. Individu dengan kualitas hubungan interpersonal yang buruk memiliki rata-rata tingkat kecanduan yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang memiliki hubungan interpersonal yang baik. Hasil ini mengindikasikan bahwa hubungan sosial dapat menjadi faktor penting dalam memahami tingkat video game addiction.

Selanjutnya, durasi bermain game per hari menunjukkan hasil yang kompleks. Meskipun terdapat indikasi perbedaan varians yang signifikan antar kelompok, hasil analisis dengan berbagai metode menunjukkan tidak adanya perbedaan signifikan yang konsisten. Hal ini menunjukkan bahwa durasi bermain per hari mungkin tidak secara langsung berhubungan dengan tingkat kecanduan, tetapi tetap relevan untuk ditinjau dalam konteks lain.

Aktivitas utama responden juga ditemukan memiliki hubungan signifikan dengan tingkat video game addiction. Responden yang masih di SMA memiliki tingkat kecanduan tertinggi, diikuti oleh responden yang bekerja, sementara mahasiswa memiliki tingkat kecanduan terendah. Temuan ini menunjukkan bahwa konteks aktivitas harian dapat memengaruhi tingkat kecanduan video game.

Dalam hal self-esteem, hasil analisis menunjukkan bahwa kualitas hubungan interpersonal memengaruhi tingkat self-esteem. Kelompok dengan hubungan interpersonal yang sangat baik memiliki rata-rata self-esteem tertinggi, sedangkan kelompok dengan hubungan interpersonal yang sangat buruk memiliki self-esteem terendah. Hal ini menegaskan bahwa hubungan sosial yang positif berkorelasi dengan tingkat self-esteem yang lebih tinggi.

Secara keseluruhan, analisis tambahan ini mendukung temuan utama bahwa video game addiction berhubungan secara negatif dengan self-esteem. Faktor-faktor seperti hubungan interpersonal, aktivitas utama, dan durasi bermain memiliki peran penting dalam memahami kedua variabel ini.

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa video game addiction memiliki hubungan yang signifikan dengan self-esteem pada dewasa muda. Hasil ini konsisten dengan penelitian sebelumnya, seperti yang disampaikan oleh Gentile et al. (2011) dan Kuss & Griffiths (2012), yang menunjukkan bahwa video game addiction dapat berdampak negatif pada fungsi psikologis, termasuk penurunan self-esteem. Temuan ini memberikan dukungan tambahan terhadap pemahaman bahwa penggunaan video game yang berlebihan dapat memengaruhi aspek psikologis individu secara mendalam.

Salah satu penjelasan dari hubungan ini adalah bahwa individu dengan self-esteem rendah lebih rentan terhadap video game addiction karena mereka menggunakan permainan ini sebagai pelarian dari kenyataan atau untuk mendapatkan validasi sosial yang sulit dicapai di dunia nyata (Lemmens et al., 2015). Selain itu, video game sering memberikan rasa pencapaian yang instan, yang mungkin sulit diperoleh dalam kehidupan sehari-hari, terutama bagi individu dengan self-esteem yang rendah.

Temuan ini juga relevan dengan teori self-esteem yang dikemukakan oleh Coopersmith (1967), di mana self-esteem memengaruhi cara individu memandang diri mereka sendiri dan interaksi mereka dengan dunia. Dalam konteks dewasa muda, fase perkembangan yang ditandai dengan pencarian identitas dan stabilitas emosional (Erikson, 1968), kecanduan video game dapat menghambat kemampuan tersebut.

Dari perspektif psikososial, hasil penelitian ini juga mencerminkan krisis perkembangan yang dihadapi oleh dewasa muda, seperti yang dijelaskan oleh Erikson dalam tahap intimacy vs. isolation. Ketergantungan pada video game sebagai cara untuk menghindari tantangan kehidupan nyata dapat meningkatkan risiko isolasi sosial, yang pada gilirannya memperburuk self-esteem individu.

Namun, penting untuk dicatat bahwa dampak video game addiction pada self-esteem tidak bersifat universal dan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti jenis permainan

Copyright (c) 2025 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi

yang dimainkan, durasi bermain, dan dukungan sosial yang diterima individu (King et al., 2020). Hal ini menunjukkan bahwa tidak semua pemain game online mengalami dampak negatif yang sama, sehingga pendekatan yang lebih personal diperlukan untuk memahami pengalaman masing-masing individu.

Implikasi dari hasil penelitian ini mencakup pentingnya intervensi preventif yang dirancang khusus untuk dewasa muda, seperti program peningkatan self-esteem atau pelatihan pengelolaan waktu bermain game. Selain itu, peneliti juga mendorong penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi peran faktor-faktor moderasi, seperti motivasi bermain game dan kondisi psikologis awal individu, dalam hubungan antara video game addiction dan self-esteem. Dengan demikian, penelitian ini memberikan wawasan penting mengenai dampak video game addiction pada self-esteem, terutama dalam konteks dewasa muda, yang dapat menjadi dasar untuk mengembangkan strategi intervensi yang lebih efektif.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *video game*, meskipun menjadi salah satu bentuk hiburan yang populer, dapat memunculkan dampak negatif ketika digunakan secara berlebihan. *Video game addiction*, yang didefinisikan sebagai bermain lebih dari 3 jam per hari dengan dampak buruk pada kesehatan mental dan sosial, ditemukan memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *self-esteem* pada dewasa muda.

Individu yang mengalami kecanduan *video game* cenderung memiliki *self-esteem* rendah, sering kali menggunakan game sebagai cara untuk melarikan diri dari kenyataan atau mencari validasi sosial yang sulit ditemukan dalam kehidupan nyata. Kondisi ini semakin diperparah oleh hubungan interpersonal yang buruk, yang dapat meningkatkan risiko isolasi sosial dan memperburuk kepercayaan diri mereka.

Hasil penelitian ini menggarisbawahi pentingnya memahami dampak psikologis dari kecanduan *video game*, terutama pada dewasa muda, yang berada dalam fase kritis perkembangan identitas dan hubungan sosial. Dengan tingkat *self-esteem* yang rendah, individu mungkin lebih rentan terhadap dampak negatif dari kecanduan ini, seperti kesulitan membangun hubungan yang sehat dan potensi hambatan dalam perkembangan psikososial mereka. Hal ini memberikan wawasan penting untuk intervensi yang bertujuan membantu individu mengelola waktu bermain game secara lebih sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Arjoranta, J. (2019). How to define games and why we need to. *Computer Games Journal*, 8, 109–120. <https://doi.org/10.1007/s40869-019-00080-6>
- Bahren, S. Z. S., & Rosyidi, H. (2024). The Influence of Loneliness and Self-Control on Online Game Addiction. *Journal of Psychology and Education*, 12(3), 45-58.
- Cudo, A., Dobosz, M., & Basaj, Ł. (2022). Problematic video gaming and problematic internet use among Polish young adults: The predictive role of impulsivity, cognitive distortions, and self-esteem. *Addictive Behaviors*, 105, 106335.
- Gan, Y., Chen, Y., & Liu, Y. (2022). The relationship between self-esteem and internet gaming disorder in adolescents: The mediating role of depression. *Computers in Human Behavior*, 127, 107058.
- Gentile, D. A., Choo, H., Liau, A., et al. (2011). Pathological video game use among youths: A two-year longitudinal study. *Pediatrics*, 127(2), 319–329. <https://doi.org/10.1542/peds.2010-1353>
- Jeong, E. J., Kim, D. H., & Lee, D. M. (2020). Why do some people become addicted to digital games more easily? A study of digital game addiction from a psychosocial health

- perspective. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 7231.
- Li, C., Dang, J., Zhang, X., Zhang, Q., & Guo, J. (2014). Internet addiction among Chinese adolescents: The effect of parental behavior and self-esteem. *Addictive Behaviors*, 39(3), 744-747.
- Mills, D. J., & Allen, J. J. (2020). Self-determination theory, internet gaming disorder, and the mediating role of self-control. *Computers in Human Behavior*, 105, 106209.
- Safarina, A., & Halimah, L. (2019). Self-control and online game addiction in early adult gamers. *Journal of Psychological Research*, 14(2), 123-135.
- Santrock, J. W. (2012). *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup Jilid I*. (B. Widyasinta, Trans.). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Shabrina, S. Z., & Rosyidi, H. (2024). The Influence of Loneliness and Self-Control on Online Game Addiction. *Journal of Psychology and Education*, 12(3), 45-58.
- Von der Heiden, J. M., Braun, B., Müller, K. W., & Egloff, B. (2019). The association between video gaming and psychological functioning. *Frontiers in Psychology*, 10, 1731.
- Xiang, Y., Hao, W., & Liu, T. (2022). The relationship between self-esteem and internet gaming disorder in adolescents: A meta-analysis. *Addictive Behaviors*, 127, 107213.
- Yoo, C. (2024). Psychosocial factors and changing patterns of prolonged online gaming in adolescents. *Current Psychology*, 43(1), 123-135.