



Gambaran *Subjective Well Being* pada Individu Ditinjau dari Intensitas Bermain *Game Online*

Fifin Dwi Purwaningtyas¹, Ressy Mardiyanti²

¹Fakultas Psikologi Universitas Wijaya Putra

¹Email: fifin@uwp.ac.id

²Fakultas Psikologi Universitas Wijaya Putra

²Email: ressymardiyanti@uwp.ac.id

Article Info

Article history:

Received Oct 26, 2020

Revised Nov 09, 2020

Accepted Oct 26, 2020

Keywords:

Subjective well Being
Intensity Online game

ABSTRACT

The intensity of playing online games in Indonesia makes the players addicted to online games and ignore and forget about their daily activities in order to be able to play games continuously. Researchers got as many as 81 subjects, from 15 to 40 years old and who like to play online games, the research method is quantitative using sampling techniques, the results of the research are the significance value of Sig. (2-tailed) between Subjective Well Being and the intensity of playing online games is equal to 0,000; so that the value is greater than 0.05 and the calculated r value of 0.705 is greater than the r table, namely 0.215. This means that there is a relationship between subjective wellbeing in individuals in terms of intensity of playing online games. In conclusion, there is a positive relationship between subjective wellbeing and the intensity of playing online games, showing that the higher the intensity of playing online games, the higher the subjective wellbeing, it is expected that the subject can reduce the intensity of playing so as not to harm themselves and can also spend time with interact with friends and family or do positive activities.

ABSTRAK

Intensitasnya bermain *game online* di Indonesia membuat pemainnya menjadi kecanduan *game online* dan mengabaikan serta melupakan kegiatannya sehari-hari guna dapat bermain *game* secara terus menerus. Peneliti mendapatkan subjek sebanyak 81 orang, dari usia 15 sampai 40 tahun dan yang suka bermain *game online*, metode penelitiannya kuantitatif dengan menggunakan teknik sampling, Hasil penelitiannya nilai signifikansi Sig.(2-tailed) antara *Subjective Well Being* dengan intensitas bermain *game online* adalah sebesar 0,000; sehingga nilai tersebut lebih besar dari 0,05 dan nilai r hitungunya sebesar 0,705 lebih besar dari r tabel yaitu 0,215. Hal ini berarti bahwa terdapat hubungan antara *Subjective wellbeing* pada Individu ditinjau dari Intensitas Bermain *Game online*. Kesimpulannya terdapat hubungan positif antara *subjective well being* dengan intensitas bermain *game online* menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas bermain *game online* maka akan semakin tinggi *subjective Well Beingnya*, hal ini diharapkan untuk subjek bisa mengurangi intensitas bermainnya agar tidak merugikan diri sendiri dan bisa juga menghabiskan waktu dengan berinteraksi dengan teman, dan keluarga atau melakukan kegiatan yang positif.

Kata kunci

Subjective well Being
Intensitas Game online

PENDAHULUAN

Bermain memang sangat penting terutama bagi anak-anak karena dapat mempersiapkan masa depan mereka. Menurut studi Antropologi yang dilakukan oleh Gosso, bermain adalah cara manusia untuk mempelajari dunia dan budaya mereka. Melalui bermain, anak-anak hingga orang dewasa tidak hanya belajar keterampilan tetapi juga keberanian identifikasi gender, kepercayaan di antara teman dan kerja sama (Gosso, De Lima, Morais, & Otta, 2007). Menurut Groos dan Piaget mengatakan bahwa manusia menggunakan permainan untuk mempersiapkan kehidupannya pada saat dewasa. Hall juga mengatakan bahwa permainan digunakan oleh manusia untuk mengidentifikasi dunia mereka. Melalui permainan, manusia berinteraksi dengan dunia fisik dan sosial mereka untuk membangun mentalitas mereka (Eskasasanda, 2017).

Survei APJII menyebutkan Pengguna internet di Indonesia Ada 175,4 juta pengguna internet di Indonesia pada Januari 2020. Jumlah pengguna internet di Indonesia meningkat 25 juta (+17%) antara 2019 dan 2020. Penetrasi internet di Indonesia tercatat sebesar 64% pada Januari 2020 (Kemp, 2020).

Pada 2017, ada 54.68% orang Indonesia yang menggunakan internet, di mana 54,13% di antaranya bermain *game online*. Indonesia adalah salah satu pasar *game online* terbesar di dunia dan terbesar di Asia Tenggara. Pendapatan dari industri game di Indonesia pada 2017 adalah US\$ 879,7 juta, lebih besar dari Singapura, US\$ 317,6 juta, dan Malaysia, US\$ 586,6 juta. Sering bermain *game online* dapat menyebabkan masalah kesehatan terutama kecanduan. Tekanan klinis juga dapat muncul pada remaja yang sering bermain *game online*. Perundungan sering terjadi di antara pemain game karena ketidakmampuan mereka untuk bermain sebagai yang lain yang dapat mempersulit

pemain lain dan menyebabkan penghinaan, intimidasi, dikeluarkan dari permainan, atau memiliki kualitas tidur yang buruk yang disebabkan oleh penurunan status kesehatan mental. Masalah fisik yang sering terjadi adalah insomnia, masalah kardiovaskular, masalah penglihatan, nyeri pada pergelangan tangan, dan hiperaktif. Masalah psikososial seperti stres, kecemasan, indikasi depresi, dan kepuasan hidup yang rendah juga dapat dialami.

Game online sudah menimbulkan kekhawatiran tentang dampak atau hasilnya, beberapa kasus tentang kecanduan game telah dilaporkan bahwa kekerasan dan kematian dapat terjadi dari melarang anak-anak keluar dari permainan. Ada 206 anak dan remaja yang sempat dirawat dan didiagnosis kecanduan game di rumah sakit jiwa di Jawa Barat sejak 2016 (Nurmagandi & Hamid, 2020).

Bagi riset Ilham (2018) akibat dari bermain permainan online bisa pengaruhi kesejahteraan subjektif seorang, hasil dari periset kalau subjek merasa bahagia dikala bermain namun sehabis bermain seluruh subjek merasa menyesal sebab bermain sangat lama, tidak hanya itu bermain permainan online pula memunculkan permasalahan baru semacam kerap tidak muncul dikala kuliah serta mulai mengabaikan kesehatan sebab tidak sering berolah raga. Perihal tersebut jadi aspek rendahnya kesejahteraan subjektif seorang, sebab aspek sebagian factor dari kesejahteraan subjektif merupakan merasa aman dengan area pembelajaran serta pekerjaan dan mempunyai kesehatan yang baik, tidak hanya itu kalau bermain permainan online sangat berikan kesenangan serta tidak terdapat permasalahan dalam permainan online berbeda dengan kehidupan nyata. Perihal ini dapat membuktikan kalau dengan bermain permainan online fasilitas buat lari dalam permasalahan hidup (Widiarto, 2018).

Permainan sendiri kegiatan yang paling representatif dan menyenangkan oleh karena itu sumber daya yang sangat berharga bagi guru pendidikan jasmani yang ingin menumbuhkan *subjektif wellbeing* (SWB) pada pemain. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa SWB yang berkorelasi positif ditunjukkan dengan berbagai kegiatan misalnya rekreasi, bermain *game online* dan berolahraga. Menurut Diener membuat konsep SWB terdiri dari tiga komponen: tingkat kepuasan yang tinggi dengan kehidupan, tingkat perasaan positif yang tinggi dan tingkat negatif yang rendah perasaan. Ketika seseorang mendapatkan pengalaman positif dari sebuah *game online*, itu bisa dengan mudah dihubungkan dengan sebuah peningkatan dalam SWB (Serna, Ocariz, Lavega, & Lagardera, 2017).

Subjective wellbeing adalah kondisi mental yang baik, tercantum seluruh bermacam penilaian, positif serta negatif, yang dicoba orang tentang kehidupan mereka serta respon afektif orang terhadap pengalaman mereka. 3 aspek ini tercantum evaluasi kehidupan (yaitu penilaian reflektif dari kehidupan seorang anak seperti kegembiraan dan kebanggaan), pengaruh (yaitu perasaan atau kondisi emosional seorang anak seperti rasa sakit, marah, dan khawatir), dan eudaemonia (yaitu perasaan makna dan tujuan, atau fungsi psikologis yang baik) (Panza, Taylor, Thompson, White, & Pescatello, 2019).

Aspek yang bisa pengaruhi seorang sehingga meningkatkan sikap terhadap kecanduan permainan online, antara lain rasa kesepian, sangat kerap bermain permainan, serta kurang puasnya seorang terhadap kehidupannya. Riset bagi Lemmens (2009) membuktikan kalau kepuasan hidup serta kecanduan permainan online berkorelasi negatif. Perihal tersebut

bisa terjalin sebab seorang yang merasa kurang puas hendak kehidupan hendak mencari kepuasan lain salah satunya lewat permainan online (Lemmens, Valkenburg, & Peter, 2009).

Penelitian ini diharapkan dapat berguna dengan memberikan gambaran tentang *subjective wellbeing* pada individu ditinjau dari intensitas bermain *game online*, terutama bagi individu yang masih merasa perlu untuk meningkatkan *subjective wellbeing* yang dirasakan. Selain itu juga dapat diketahui dampak negatif dari intensitas bermain *game online* secara berlebihan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional yang bertujuan menguji ada tidaknya hubungan antara *subjective wellbeing* pada individu ditinjau dari Intensitas Bermain *game online*. Teknik analisa data yang digunakan adalah uji korelasi *pearson product moment*. Penelitian ini melibatkan 81 Subjek yang suka bermain *game online* dan berdomisili dikota Surabaya, Jawa Timur dan berjenis kelamin laki-laki dan perempuan dengan rentang usia antara 15-40 tahun. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner online *subjective well being* dan kuesioner online Intensitas Bermain *game online*. kuesioner online *subjective well being* disusun berdasarkan *satisfaction with life scale* dari Diener (Biswas-Diener, Diener, & Tamir, 2004) dan *Positive and Negatif Affect Scale* dari Watson (Gaffney, 2017) sedangkan kuesioner Intensitas bermain *game online* disusun berdasarkan aspek frekuensi dan durasi mengakses bermain *game online* (Young, 2009)

HASIL PENELITIAN**Uji Asumsi****Tabel 1 Uji Normalitas**

		PANAS	Kepuasan Hidup	Intensitas bermain game online	
N		81	81	81	
Normal	Mean	60,81	24,63	23,06	
Parameters ^{a,b}	Std. Deviation	7,887	5,704	6,666	
Most Extreme	Absolute	,098	,135	,106	
Differences	Positive	,084	,087	,106	
	Negative	-,098	-,135	-,058	
Test Statistic		,098	,135	,106	
Asymp. Sig. (2-tailed)		,053 ^c	,001 ^c	,024 ^c	
Monte Carlo Sig. (2-tailed)	Sig.	,398 ^d	,099 ^d	,300 ^d	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	,385	,091	,288
		Upper Bound	,411	,107	,312

Tabel 1 di atas menyajikan hasil dari ketiga uji normalitas yaitu variabel *Subjective well being* (PANAS dan Kepuasan hidup) dan variabel intensitas bermain *game online*, dari

ketiga itu nilai signifikansi lebih besar dari nilai alpha ($p > 0,05$) maka kesimpulannya berdistribusi normal.

Uji Linearitas**Tabel 2 Uji Linearitas**

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Intensitas bermain game online * SWB	Between Groups	(Combined) Linearity	1744,408	28	62,300	1,790 ,035
		Deviation from Linearity	,776	1	,776	,022 ,882
		Within Groups	1743,632	27	64,579	1,855 ,028
	Total	1810,283	52	34,813		
		3554,691	80			

Berdasarkan tabel 2 anova, nilai sig. Penyimpangan dari linieritas sebesar 0,882 > 0,05 ($p > 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear antara variabel *Subjective wellbeing* dengan Intensitas bermain *game online*.

Uji Hipotesis

Berdasarkan tabel uji normalitas dan linearitas diatas, bisa disimpulkan bahwa hubungan dengan kedua variabel mengalami berdistribusi normal dan linear. Selanjutnya dalam pengujian hipotesis yang akan digunakan adalah korelasi pearson product moment dengan memakai SPSS 22.00, sebab mau menguji ikatan antar variabel. Dibawah ini ialah tabel uji ikatan variabel:

Tabel 3 Uji korelasi SWB dan intensitas bermain game online

		SWB	Intensitas bermain game online
SWB	Pearson Correlation	1	,705**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	81	81
Intensitas bermain game online	Pearson Correlation	,705**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	81	81

Dari tabel 3 diatas ketahui bahwa nilai signifikansi Sig.(2-tailed) antara *Subjective Well Being* dengan intensitas bermain *game online* adalah sebesar 0,000; sehingga nilai tersebut lebih besar dari 0,05 dan nilai r hitungnya sebesar 0,705 lebih besar dari r tabel yaitu 0,215. Hal ini berarti bahwa terdapat hubungan antara

Subjective wellbeing pada Individu ditinjau dari Intensitas Bermain *Game online*. Hal ini menunjukkan ada korelasi positif, artinya apabila *Subjective Well Being* meningkat, maka akan disertai oleh meningkatnya intensitas bermain *game online*, korelasi yang terjadi sangat kuat.

Tabel 4 Kategori Pengukuran Intensitas bermain game online

Skor	Kategorisasi	N	%
$42 \leq x < 50$	Sangat tinggi	10	12,3%
$34 \leq x < 42$	Tinggi	42	51,9%
$26 \leq x < 34$	Sedang	22	27,2%
$18 \leq x < 26$	Rendah	3	3,7%
$10 \leq x < 18$	Sangat Rendah	4	4,9%

Dilihat dari tabel 4 presentase disetiap kategori ialah 12, 3% partisipan terletak dalam jenis sangat tinggi, 51, 9% tinggi, 27, 2% sedang, 3, 7% rendah serta 4, 9% sangat

rendah. Hingga secara keseluruhan bisa dikatakan tingkatan intensitas bermain *game online* pada Subyek terkategori besar.

Tabel 5 Kategori Pengukuran Kepuasan Hidup

Skor	Kategorisasi	N	%
$21 \leq x < 25$	Sangat tinggi	5	6,2%
$17 \leq x < 21$	Tinggi	66	81,5%
$13 \leq x < 17$	Sedang	6	7,4%
$9 \leq x < 13$	Rendah	3	3,7%
$5 \leq x < 9$	Sangat Rendah	1	1,2%

Bersumber pada tabel 5, bisa dilihat kalau presentase disetiap kategori ialah 81, 5% partisipan terletak dalam jenis tinggi, 6, 2% sangat tinggi, 7, 4% sedang 3, 7% rendah

serta 1, 2% sangat rendah. Hingga secara keseluruhan bisa dikatakan tingkatan Kepuasan Hidup pada Subyek terkategori tinggi.

Tabel 6 Kategori Pengukuran PANAS

Skor	Kategorisasi	N	%
$84 \leq x < 100$	Sangat tinggi	0	0%
$68 \leq x < 84$	Tinggi	11	13,5%
$52 \leq x < 68$	Sedang	63	77,8%
$36 \leq x < 52$	Rendah	5	6,2%
$20 \leq x < 36$	Sangat Rendah	2	2,5%

Bersumber pada tabel 6, bisa dilihat kalau presentase disetiap kategori ialah 13, 5% partisipan terletak dalam kategori tinggi, 77, 8% sedang, 6, 2% rendah serta 2, 5% sangat rendah. Hingga secara keseluruhan bisa dikatakan PANAS pada Subyek terkategori sedang.

PEMBAHASAN

Tujuan penelitian ini adalah menguji gambaran hubungan positif yang signifikan antara *Subjective well being* dengan intensitas bermain *game online* menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas bermain *game online* maka akan semakin tinggi *Subjective Well Being* nya, begitu juga sebaliknya bila semakin rendah intensitas bermain *game online* maka akan semakin rendah pula *Subjective Well Being* nya. Dengan hipotesisnya diajukan bagaikan landasan dalam riset ini teruji. Cocok dengan riset Diener sudah menampilkan kalau SWB yang berkorelasi positif ditunjukkan dengan berbagai kegiatan misalnya rekreasi, bermain *game online* dan berolahraga. SWB terdiri dari tiga komponen: tingkat kepuasan yang tinggi dengan kehidupan, tingkat perasaan positif yang tinggi dan tingkat negatif yang rendah perasaan. Ketika seseorang mendapatkan pengalaman positif dari sebuah *game online*, itu bisa dengan mudah dihubungkan dengan sebuah peningkatan dalam SWB (Serna et al., 2017).

Diperkuat oleh penelitian Mettler bahwa penggunaan video game menjadi masalah jika mengganggu kemampuan untuk memenuhi tanggung jawab sosial dan pribadi. Ini juga telah dikaitkan dengan kesejahteraan subjektif yang buruk (yaitu, kepuasan hidup, efektifitas positif dan negatif). Penelitian Mettler menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pada hubungan antara video game dan kesejahteraan subjektif. Sampel dari 514 pemain game (37,9% perempuan; Male age = 22,56 tahun, SD = 4,3) dengan menyebarkan kuesioner *online*. mengungkapkan bahwa hubungan

antara penggunaan video game menjadi masalah dan kepuasan hidup dan efektifitas negatif sementara sepenuhnya memediasi secara positif antara penggunaan video game menjadi masalah dan efektifitas positif, (Mettler, Mills, & Heath, 2020).

Tujuan dari penelitian M.Cardak menguji hubungan antara kecanduan internet dan kesejahteraan psikologis. Partisipan adalah 479 mahasiswa yang menyelesaikan paket kuisiner yang meliputi Skala Kognisi Online dan Skala Kesejahteraan Psikologis. Hubungan antara kecanduan internet dan kesejahteraan psikologis diperiksa menggunakan analisis korelasi dan regresi berganda. Menurut hasil, kesejahteraan psikologis diprediksi secara negatif dengan berkurangnya kontrol impuls, kesepian / depresi, kenyamanan sosial, dan gangguan. Siswa dengan tingkat kecanduan internet yang lebih tinggi cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah. Hasilnya menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh kecanduan internet secara negatif, dan memberikan pemahaman yang lebih baik tentang hubungan antara kesejahteraan psikologis dan kecanduan internet (Çardak, 2013).

Intensitas bermain *game online* tergolong tinggi 51.9 %, sedangkan *subjective well being* yang terdiri dari kepuasan hidup dan PANAS antara lain kepuasan hidup tergolong tinggi 81.5 %, sedangkan PANAS tergolong sedang 77.8 %. Hal ini menampilkan kalau dengan keseriusan bermain permainan online besar hingga *subjective wellbeing* pula menampilkan besar serta lagi sebab sebagian aspek dari *subjective wellbeing* adalah subjek merasa nyaman dan bahagia. *subjective well being* mencakup tiga dimensi yaitu kepuasan hidup, positif, dan negatif. Kepuasan hidup mengacu pada penilaian kognitif yang dibuat individu untuk mengevaluasi kehidupan mereka atau bidang apa pun. Yang lainnya adalah reaksi emosional,

termasuk pengaruh positif yang sering dan pengaruh negatif yang jarang terjadi (Wen, 2019). Karena menurut penelitian Johnson memberikan contoh manfaat game, pertanyaannya kemudian menjadi lebih banyak tentang tingkat permainan game yang optimal, pengaruh faktor-faktor seperti jenis kelamin, subkelompok dan pengalaman terkait, dan interaksi genre tertentu pada kesejahteraan (Johnson, Jones, Scholes, & Carras, 2013).

Subjective well being, yang menunjukkan keadaan pikiran yang ditandai dengan kesenangan atau rasa kepuasan, berhubungan negatif dengan bermain *game online*. Hal ini mungkin disebabkan oleh fakta bahwa *subjective well being* meliputi kepuasan dengan kehidupan, persepsi diri tentang kesejahteraan (hubungan yang memuaskan dan emosi positif). Selain itu Kebahagiaan hidup diisyaratkan dengan lebih banyaknya afek positif yang dialami orang daripada afek negatif. Bagi Veenhoven memaparkan kalau kebahagiaan ialah suatu konsep yang subjektif yang kerap dirasakan oleh setiap orang dari waktu ke waktu bagaikan gambaran perasaan ataupun emosi (Yunita, 2019).

Di sisi lain, kecanduan *game online* telah terbukti terkait dengan berbagai variabel, seperti tingkat neurotisme, kesepian, kecemasan, depresi yang menghambat adaptasi individu dan keterampilan mengatasi. Kecanduan *game online* juga terbukti terkait dengan tingkat harga diri yang lebih rendah dan kepuasan hidup dan kesehatan mental yang buruk. Dalam kerangka tubuh penelitian tentang konsep, efek negatif dari kecanduan *game online* pada kebahagiaan subjektif. Penemuan saat ini berkonotasi bahwa, tingkat ketergantungan penggunaan Internet yang lebih besar secara negatif terkait dengan *subjective well being* konsisten dengan penelitian sebelumnya (Çardak, 2013).

SIMPULAN

1. Ada hubungan positif antara *subjective wellbeing* menggunakan intensitas bermain game online pertanda bahwa semakin tinggi intensitas bermain game online maka akan semakin tinggi *subjective Well Being* nya
2. Intensitas bermain *game online* tergolong tinggi 51.9 %, sedangkan *subjective well being* yang terdiri dari kepuasan hidup dan PANAS antara lain kepuasan hidup tergolong tinggi 81.5 %, sedangkan PANAS tergolong sedang 77.8 %.
3. Faktor dari *subjective well being* dalam kategori tinggi dan sedang dikarenakan subjek merasa nyaman dan bahagia dengan kehidupannya baik secara holistik juga dalam aspek-aspek spesifik misalnya aspek famili, sahabat, sekolah, diri sendiri dan lingkungan sekitar, dan lebih banyak mengalami emosi positif dibandingkan emosi negatif. *Subjective well being* juga dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti variabel demografis, hubungan sosial, pendapatan, kekayaan, agama dan kesehatan. (Satici & Uysal, 2015)

SARAN

1. Untuk peneliti berikutnya lebih baik melakukan pendekatan kualitatif dan kuantitatif, sehingga dapat memperdalam, memperjelas serta membagikan penemuan yang baru terkait dengan *game online* serta *Subjective well being*.
2. Untuk subjek lebih baik bisa mengurangi intensitas bermain *game onlinenya* agar tidak merugikan diri sendiri serta bisa juga melakukan aktivitas yang positif bersama keluarga, sahabat yang bermanfaat bagi orang lain serta membuat orang lain bahagia.
3. Subjek bisa mempertahankan *subjective well being* tetap baik dengan menambah aktivitas yang bisa menciptakan ke arah

positif dan bisa mengurangi intensitas bermain *game onlinenya*.

DAFTAR PUSTAKA

- Biswas-Diener, R., Diener, E., & Tamir, M. (2004). The psychology of subjective well-being. *Daedalus*. <https://doi.org/10.1162/001152604323049352>
- Çardak, M. (2013). Psychological well-being and internet addiction among university students. *Turkish Online Journal of Educational Technology*.
- Eskasasnanda, I. D. P. (2017). Causes and Effects of Online Video Game Playing among Junior-Senior High School Students in Malang East Java. *Komunitas: International Journal of Indonesian Society and Culture*, 9(2), 191–202. <https://doi.org/10.15294/komunitas.v9i2.9565>
- Gaffney, K. (2017). Negative affects that Social Media causes on Body Imaging. *Undergraduate Honors College Theses 2016-*.
- Gosso, Y., De Lima, M., Morais, S. E., & Otta, E. (2007). Pretend play of Brazilian children: A window into different cultural worlds. *Journal of Cross-Cultural Psychology*. <https://doi.org/10.1177/0022022107305237>
- Ilham Kurnia Widiarto. (2018). *Hubungan Antara Kesejahteraan Subjektif dan Keanduan Game Online Pada Remaja di Yogyakarta* (Universitas Islam Indonesia). Retrieved from https://pdfs.semanticscholar.org/f52e/a30ea74cab48cc97569014a66cebf3634542.pdf?_ga=2.225652883.803343862.1581058018-509742838.1580715784
- Johnson, D., Jones, C., Scholes, L., & Carras, M. C. (2013). *Videogames and Wellbeing: A Comprehensive Review*.
- Kemp, S. (2020). Digital 2020: Global Digital Overview — DataReportal – Global Digital Insights. *Datareportal.Com*.
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychology*, 12(1), 77–95. <https://doi.org/10.1080/15213260802669458>
- Mettler, J., Mills, D. J., & Heath, N. L. (2020). Problematic Gaming and Subjective Well-Being: How Does Mindfulness Play a Role? *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18(3), 720–736. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9978-5>
- Nurmagandi, B., & Hamid, A. Y. S. (2020). PREDISPOSING ADDICTION FACTOR TO GAME ONLINE: A SYSTEMATIC REVIEW. *Jurnal Profesi Medika : Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*.
- Panza, G. A., Taylor, B. A., Thompson, P. D., White, C. M., & Pescatello, L. S. (2019). Physical activity intensity and subjective well-being in healthy adults. *Journal of Health Psychology*, 24(9), 1257–1267. <https://doi.org/10.1177/1359105317691589>
- Satici, S. A., & Uysal, R. (2015). Well-being and problematic Facebook use. *Computers in Human Behavior*. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.03.005>
- Serna, J., Ocariz, U. S. De, Lavega, P., & Lagardera, F. (2017). Subjective well-being in competitive psychomotor games: A qualitative approach R ekabetçi psikomotor oyunlarında öznel iyi oluş: Nitel bir yaklaşım. 5(2), 196–210.
- Wen, C. I. (2019). Factors Affecting Students' Subjective Well-being: The Relationship between Religion, Cultural Intelligence, Personality Traits and Subjective Well-being (SWB). *GATR Journal of Management and*

- Marketing Review. 42191
[https://doi.org/10.35609/jmmr.2019.4.4\(2\)](https://doi.org/10.35609/jmmr.2019.4.4(2))
Young, K. (2009). Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. *American Journal of Family Therapy*.
<https://doi.org/10.1080/019261809029>
- Yunita, M. M. (2019). Hubungan Psychologyal Capital Dengan Kebahagiaan Pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Konflik Peran Ganda. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*.
<https://doi.org/10.30872/psikostudia.v8i1.2355>