

Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja Di Smp Negeri 4 Meulaboh

¹Fitri Apriani, ²Nurromsyah Nasution, ³Ratnawati Bacin, ²Yulfa Aulia, ²Muhammad Irkam

¹Profesi Ners, STIKes Medika Seramoe Barat

²Sarjana Keperawatan, STIKes Medika Seramoe Barat

³Diploma Tiga Kebidanan, STIKes Medika Seramoe Barat

Fitriapriani177@gmail.com

Article Info	Abstract
Article History Received: 2Th Maret 2025 Revised: 25Th April 2025 Published: 30Th April 2025 Keywords Mental Health; Online Games; Younger	According to the World Health Organization (WHO), it has now officially stated that online game addiction is a mental disorder. In Indonesia, there are 54.1% of adolescents aged 15-18 years who experience online game addiction, namely 77.5% of male adolescents and 22.5% of female adolescents who use time to play online games, with 2-10 hours per week. Objective: To determine the relationship between online game addiction and mental health in adolescents at SMP Negeri 4 Meulaboh. Methods: The type of research used is an analytic survey study with a cross sectional approach. This study was conducted on 58 samples selected by stratified random sampling technique and carried out from January 22 to 24, 2024. Data analysis method using Chi Square statistical test. Results: The results showed a value of 0.002 (p value < 0.05) Conclusion: From the results of the study it was found that there was a relationship between online game addiction and mental health in adolescents in public high school 4 meulaboh. Suggestions: It is hoped that researchers can look for other causes of Mental Health and for research sites to provide education to students.

Informasi Artikel	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 2 Maret 2025 Direvisi: 25 April 2025 Dipublikasi: 30 April 2025 Kata kunci Game Online; Kesehatan Mental; Remaja	Menurut World Health Organization (WHO) saat ini sudah resmi menyatakan bahwa kecanduan game online sebagai penyakit gangguan mental, Di Indonesia terdapat 54,1% remaja usia 15-18 tahun yang mengalami kecanduan game online yaitu 77,5% remaja putra dan 22,5% remaja putri yang menggunakan waktu untuk bermain game online, dengan waktu 2-10 jam per minggu. Tujuan: Untuk mengetahui hubungan antara kecanduan game online dengan kesehatan mental pada remaja di SMP Negeri 4 Meulaboh. Metode: Jenis penelitian yang digunakan adalah studi survey analitik dengan pendekatan cross sectional. Penelitian ini dilakukan pada 58 sampel yang dipilih dengan teknik <i>stratified random sampling</i> serta dilaksanakan sejak tanggal 22 s/d 24 Januari 2024. Metode analisa data menggunakan uji statistik <i>Chi Square</i>. Hasil Penelitian: Hasil menunjukkan diperoleh nilai 0,002 (p value $< 0,05$) Kesimpulan: Dari hasil penelitian di dapatkan ada hubungan kecanduan game online dengan kesehatan mental pada remaja di smp negeri 4 meulaboh. Saran: diharapkan bagi peneliti dapat mencari penyebab lain dari Kesehatan Mental serta bagi tempat penelitian agar memberikan edukasi kepada siswa-siswi

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi di era industri 4.0 sudah sangat pesat dan tidak bisa dibendung. Perkembangan teknologi yang pesat telah melahirkan berbagai jenis aplikasi yang menarik perhatian berbagai kalangan masyarakat. Kalangan muda maupun kalangan orang dewasa berlomba lomba mengunduh aplikasi menarik yang disajikan di internet (*Play Store dan App Store*). Salah satu aplikasi yang sangat populer dan menyita perhatian publik saat ini adalah game online. Game online adalah jenis permainan komputer yang memanfaatkan jaringan komputer (*LAN* atau internet) sebagai medianya. game online lebih tepatnya disebut sebagai sebuah teknologi dibandingkan sebagai sebuah jenis permainan, sebuah mekanisme untuk menghubungkan pemain bersama dibandingkan pola tertentu dalam sebuah permainan. Pesatnya perkembangan teknologi telah memberikan perubahan pada bentuk permainan remaja (Purwaningsih & Nurmala, 2021).

Remaja adalah salah satu target dari peluncuran game online karena remaja biasanya memiliki rasa ingin tahu yang sangat tinggi. Dengan adanya game-game terbaru yang sangat menarik perhatian, menyebabkan banyak remaja kecanduan dan tidak bisa terlepas dari game. Trismarindra mengatakan bahwa Game online mempunyai kecenderungan yang bisa membuat para pemainnya lupa waktu, bahkan bisa melupakan tugas, pekerjaan dan termasuk makan dan minum. Dengan demikian, dapat dipastikan bahwa bermain game online akan berdampak pada perilaku sosial pemainnya (Purwaningsih & Nurmala, 2021).

World Health Organization (WHO) saat ini sudah resmi menyatakan bahwa kecanduan game online sebagai penyakit gangguan mental. Penyakit kecanduan game online ini memiliki beberapa karakteristik antara lain pola perilaku bermain secara terus menerus yang ditandai dengan gangguan control terhadap game, sehingga game lebih diutamakan dari pada kebutuhan hidup lainnya (Nihayah et al., 2021). Berdasarkan data yang terbaru dan dirilis oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2014) mengatakan bahwa orang yang menggunakan internet secara aktif di Indonesia telah mencapai tingkat 24% atau sekitar sekian 10,7 juta orang. Pengguna game online di negara Indonesia telah mencapai sekitar diperkirakan 10% atau sekitar 10,7 juta orang. Berdasarkan gender, jumlah yang menggunakan internet atau gamers di Indonesia mencapai 51,43% pada laki-laki dan 48,57% pada perempuan. Data yang diperoleh tersebut merupakan pengguna aktif dari orang yang tiap harinya bermain game online dengan tanpa mengingat waktu (Anggraini & Rudi Yanto, 2022). Berdasarkan usia, terdapat 54,1% remaja usia 15-18 tahun yang mengalami kecanduan game online yaitu 77,5% remaja putra dan 22,5% remaja putri yang menggunakan waktu untuk bermain game online, dengan waktu 2-10 jam per minggu (Gurusinga, 2021).

Game online memiliki sifat *seductive* (menggairahkan), yaitu membuat individu merasa bergairah memainkannya hingga menimbulkan perilaku adiksi. Individu rela terpacu di depan monitor selama berjam-jam, apalagi permainan pada game online dirancang untuk suatu reinforcement atau penguatan yang bersifat “segera” begitu permainan berhasil melampaui target tertentu. Sehingga game online membuat remaja semakin tertantang dan terus menerus menekuninya serta mengakibatkan remaja tidak memiliki skala prioritas dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Fenomena ini diperkuat oleh penelitian dari Gentile di Amerika menunjukkan bahwa 5% remaja usia 8-18 tahun memperlihatkan gejala kecanduan video game yang mengarah pada perilaku patologis diantaranya adalah masalah mental emosional (Nihayah et al., 2021).

Kemudahan mengakses game online dengan fasilitas menarik yang ditawarkannya serta pengaruh dari teman akan membuat remaja semakin tertarik bermain game online, siswa-siswi yang sering memainkan suatu game online, akan menyebabkan ia menjadi ketagihan atau

kecanduan. Remaja yang memperlihatkan gejala kecanduan video game yang mengarah pada perilaku patologis diantaranya adalah masalah mental, Adiksi game online dapat menyebabkan distorsi waktu, kurang perhatian, hiperaktif, tindakan kekerasan, emosi negatif, dan perilaku agresif (Purwaningsih & Nurmala, 2021).

Fenomena ini menimbulkan keprihatinan karena adanya kecenderungan perilaku yang mengarah pada ketergantungan yang merugikan. Dampaknya pada kesehatan mental mencakup berbagai aspek, mulai dari gangguan tidur, penurunan kinerja sekolah atau pekerjaan, hingga masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, dan kurangnya kemampuan untuk mengatasi stres secara efektif. Permainan video yang menarik dengan karakter interaktifnya dapat secara langsung memengaruhi fungsi kognitif dan emosional, serta memicu perubahan perilaku yang berpotensi merugikan bagi kesehatan mental penggunanya (Purwaningsih & Nurmala, 2021). Penggunaan gadget yang berlebihan juga dapat meningkatkan risiko stres, kecemasan, dan depresi pada siswa. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, seperti tekanan untuk terus terkoneksi dengan dunia digital, tekanan untuk mempertahankan citra online, dan tekanan untuk terus memperbaharui informasi yang diterima dari gadget (Syifa et al., 2019)

Dalam Penelitian yang dilakukan oleh (Zabrina, 2023) menunjukkan hasil penelitiannya tentang hubungan antara kecanduan game online dan kecenderungan depresi pada remaja Indonesia. Remaja seringkali mengabaikan lingkungan sekitar dan lebih memilih menyendiri hanya untuk bermain game. Hal ini akan mempengaruhi kesehatan mental mereka dan rentan depresi sehingga mempengaruhi perkembangan remaja dan bahkan kehidupan mereka. Adanya hubungan yang positif antara kecanduan game online dan depresi. Penggunaan game online yang berlebihan merupakan faktor risiko gangguan kesehatan mental karena dapat mengurangi pengaruh positif dan meningkatkan penarikan diri dari kehidupan sosial, yang menyebabkan stres dan gejala depresi (Zabrina, 2023). Pengaruh permainan yang dimainkannya secara tidak sadar, secara berangsur-angsur remaja akan merekam apa saja yang dimainkannya dalam memori bawah sadar dan saat ini permainan yang digemari banyak remaja adalah permainan yang bersifat pembunuhan, perkelahian dan permainan perang yang akan menimbulkan masalah mental emosional pada remaja (Lusiana, 2023)

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti di SMP Negeri 4 Meulaboh di dapatkan data berjumlah 139 siswa dari kelas VII sampai IX. Dari hasil wawancara penelitian yang telah dilakukan terhadap 10 orang remaja bahwa para remaja mengalami keadaan dimana ketika bermain game online sering sekali meluapkan emosinya secara masif dan juga terkadang menjadi agresif, seperti saling ejek temannya, ada juga yang merasa kesal dengan temannya sampai melukai fisiknya, ada juga yang melempar *smartphone* nya, hal ini yang mengakibatkan terjadinya masalah pada mental emosional para remaja ketika bermain game online. Berdasarkan fenomena yang terjadi maka peneliti melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja Di SMP Negeri 4 Meulaboh Kecamatan Johan Pahlawan Kabupaten Aceh Barat”.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian yang digunakan studi *survey analitik* dengan pendekatan *cross sectional* yang bertujuan untuk mengetahui Hubungan Kecanduan *Game Online* Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja Di SMP Negeri 4 Meulaboh Kecamatan Johan Pahlawan Kabupaten Aceh Barat yang dilaksanakan pada 22-24 Januari 2025 dengan jumlah sampel 58 responden dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *stratified random sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner yang diadopsi dari Nabila tahun 2023 untuk mengukur kecanduan game online dan kesehatan

mental. Analisa data yang digunakan menggunakan uji chi square dimana bila $p\text{ value} < 0,05$ artinya H_0 ditolak, H_a diterima yang berarti ada hubungan antara variabel dependent dengan variabel *independent*. Bila $p\text{ value} > 0,05$ artinya H_0 diterima H_a ditolak yang berarti ada hubungan antara variabel *independent* dengan variabel *dependent*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

1. Analisa univariat

a. Data demografi

Tabel 4.1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden
Siswi Di SMP Negeri 4 Meulaboh

No	Karakteristik	<i>f</i>	%
Umur :			
Remaja Awal	(10-13 tahun)	33	56,9
Remaja Pertengahan	(14-16 tahun)	25	43,1
Jenis Kelamin :			
Laki-laki		29	50
Perempuan		29	50
Kelas :			
Kelas VII		18	31
Kelas VIII		22	37
Kelas IX		18	31
Total		58	100

(Sumber: Data Primer, 2025)

Berdasarkan tabel 4.1 di ketahui bahwa pada kategori usia mayoritas berusia remaja awal berjumlah 33 orang (56,9%). Sedangkan kategori jenis kelamin jumlah antara laki-laki dan perempuan sama banyaknya yakni berjumlah 29 orang (50%). Dan kategori kelas mayoritas pada kelas VIII yaitu berjumlah 22 orang (37%).

b. Kecanduan game online

Tabel 4.2
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kecanduan
Game Online Pada Remaja Di SMP Negeri 4 Meulaboh

Kategori	<i>f</i>	%
Ringan	17	29,3
Sedang	22	37,9
Tinggi	19	31
Total	58	100

(Sumber: Data Primer, 2025)

Berdasarkan tabel 4.2 data didapatkan di SMP Negeri 4 Meulaboh bahwa responden mayoritas kecanduan game online sedang berjumlah 22 orang (37,9%),

Sedangkan kategori kecanduan game online tinggi berjumlah 19 orang (31%). Dan kategori kecanduan game online ringan berjumlah 17 orang (29,3%).

c. Kesehatan mental

Tabel 4.3
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kesehatan Mental Pada Remaja di SMP Negeri 4 Meulaboh

Kategori	<i>f</i>	%
Rendah	46	79,3
Tinggi	12	20,7
Total	58	100

(Sumber: Data Primer, 2025)

Berdasarkan tabel 4.3 data di dapatkan di SMP 4 Negeri Meulaboh bahwa responden mayoritas kesehatan mental rendah berjumlah 46 orang (79,3%). Dan responden minoritas tinggi berjumlah 12 orang (20,7%).

2. Analisa bivariat

Tabel 4.4
Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja di SMP Negeri 4 Meulaboh

No	Kecanduan GameOnline	Kesehatan Mental						<i>P value</i>
		Rendah		Tinggi		Total		
		F	%	F	%	F	%	
1	Ringan	16	27,6	1	1,7	17	29,3	0,002
2	Sedang	20	34,5	2	3,4	22	37,9	
3	Tinggi	10	17,2	9	3,4	19	32,8	
Total		46	79,3	12	20,7	58	100	

(Sumber: Data Primer, 2025)

Berdasarkan tabel 4.4 Hasil menunjukan bahwa ada hubungan antara kecanduan game online dengan kesehatan mental diperoleh nilai 0,002 ($p\text{ value} < 0,05$) didapatkan bahwa adanya hubungan kecanduan *game online* dengan kesehatan mental pada remaja di SMP Negeri 4 Meulaboh.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwasanya terdapat hubungan kecanduan game online dengan kesehatan mental pada remaja di SMP Negeri 4 Meulaboh.

Kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan seseorang individu yang menyadari kemampuannya sendiri. Kesehatan mental tampak dalam keharmonisan kata dan tindakan, serta adanya kemampuan dalam menghadapi permasalahan yang terjadi, serta dapat merasakan kebahagiaan secara positif dan merasakan kemampuan dalam diri. Kesehatan mental setiap orang dapat berubah karena adanya faktor dimana diantaranya adalah faktor internal dan faktor eksternal yang kemudian mempengaruhi kesehatan mental pada remaja namun dalam menjaga kesehatan mental tetap terjaga hendaknya selalu memperhatikan 2 faktor tersebut (Ulya & Setiyadi, 2021).

Sejalan dengan penelitian Lusiana (2023) mengatakan bahwa Berdasarkan dari hasil data analisa kualitatif menunjukkan bahwa siswa pengguna game online di SMA Nurul Fikri Boarding School Lembang berada pada persentase 68% dengan kategori “Cukup” Selanjutnya dari segi kesehatan mental siswa di SMAI NFBS Lembang berada pada persentase 70% dengan kategori “Tinggi”. Adapun pengaruh dari pengguna game online terhadap kesehatan mental siswa sebesar 35% berada pada kategori “Sangat Rendah” dan 65% dipengaruhi oleh variabel lain. Dengan demikian terdapat pengaruh yang signifikan antara pengguna game online terhadap kesehatan mental siswa di SMAI NFBS Lembang.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Putra, 2023) ada hubungan antara kecanduan game online dengan status kesehatan mental pada remaja. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hasriandry (2020) menunjukkan terdapat hubungan antara motivasi bermain game online dengan adiksi game online pada remaja.

Penelitian Sinsu, (2019) pada remaja pria di SMK Baramuli Airmadidi menunjukkan mempunyai hubungan moderat tetapi negatif sehingga lamanya durasi bermain tidak selalu berdampak pada kesehatan mental. Bermain game online sebaliknya dapat meningkatkan kemampuan fleksibilitas dan penaksiran pengalaman emosional secara efisien sehingga pemain dapat berhadapan dan menyesuaikan diri dengan masalah kecemasan dan frustrasi dengan baik. Lestari *et al* (2021) menunjukkan interaksi sosial pemain game online baik secara online dengan sesama pemain maupun secara offline dengan orang-orang di dunia nyata menunjukkan permasalahan game online dan kesehatan mental. Artinya motivasi bermain game online berdasarkan kualitas pertemanan dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis individu yang mengalami adiksi *game online*.

Asumsi peneliti mengenai pengamatan berdasarkan penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 4 Meulaboh bahwa hasil penelitian menunjukkan semakin tinggi tingkat kecanduan dan motivasi bermain *game online* dapat mengarah pada gangguan kesehatan mental semakin sering menghabiskan waktu untuk bermain *game online*, akan semakin membuat seseorang terisolasi sehingga dapat mengarah pada gangguan kesehatan mental. Maka dari hal tersebut tampak jelas bahwa kecanduan game online sangat berhubungan dengan kesehatan mental pada remaja akan tetapi. Berdasarkan data demografi siswa laki-laki lebih banyak mengalami kecanduan *game online* hal tersebut dikarenakan lingkungan laki-laki banyak yang bermain game online dari pada wanita. sementara itu kesehatan mental tidak luput dialami oleh wanita dan laki-laki hal ini terjadi bukan karena kecanduan *game* saja, faktor internal dari responden juga dapat berpengaruh pada kesehatan mental.

KESIMPULAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh nilai 0,002 ($p \text{ value} < 0,05$) yang berarti terdapat adanya hubungan kecanduan game online dengan kesehatan mental pada remaja di SMP Negeri 4 Meulaboh.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M., Asrori, M. 2016. Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik. Jakarta: Bumi Aksara
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Association, A. P. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fifth Edition DSM-5*. Washington DC: American Psychiatric Publishing.
- Ayuningtyas, D., & Rayhani, M. 2018. Analisis situasi kesehatan mental pada masyarakat di Indonesia dan strategi penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*,

9(1), 1-10.

- Bastaman, H.D. 2013. Integrasi Psikologi dengan Islam Menuju Psikologi Islami. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bella, Ruslan Majid, Ruwiah (2024) Hubungan Kecanduan, Durasi, Dan Motivasi Bermain Game Online Dengan Kesehatan Mental Pada Siswa Kelas Vii Smp Negeri 02 Rumbia, Kabupaten Bombana Tahun 2024 Universitas Halu Oleo, Kendari, Indonesia,
- Burlian, Paisol. 2019. Patologi Sosial. Jakarta: Bumi Aksara. Daradjat, Zakiyah. 1991. Ilmu Jiwa Agama. Jakarta: Bulan Bintang.
- Clement Eko Prasetyo, Tiffani Amalia Rahman dkk (2019) "Gangguan Mental mental emosional dan kesepian pada mahasiswa baru." *Mediapsi* 5.2 (2019): 97-107.
- Eni, N. R., & Kep, M. 2022. *Dan Penanganan Kesehatan Mental*. Kesehatan Mental (Teori dan Penerapan), 227. Fakhriyani, D. V. 2019. Kesehatan mental (Vol. 124). Duta Media Publishing Ali, M., & Asrori, M. (2016). *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. PT Bumi Aksara.
- Erik, S., & Syenshie, W. V. (2020). Hubungan durasi bermain game online dengan kesehatan mental pada remaja pria. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Jiwa*, 2(2), 59-78.
- Eryzal, N. (2019). Kecanduan Game online pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya". *Jurnal Buletin Psikologi Prodi S2 Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang*, 27(2), 148-158.
- Ghina Alfiya Nabila, (2023) Hubungan Tingkat Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Smpn 1 Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima Puluh Kota. Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat
- Gofar, M. (2023, February). Dampak game online terhadap kesehatan mental generasi Z. In *Gunung Djati Conference Series* (Vol. 19, pp. 640-648).
- Gurusinga Fitri Mona (2021). Hubungan kecanduan Game Online Dengan Kesehatan mental Pada Remaja Usia 16-18 Tahun Di SMA Negri 1 Deli Tua Kecamatan Deli Tua kabupaten Derli Serdang. *Penelitian Keperawatan Medik*. 2 (2). 1-8
- Hidayat, A. (2017). *Metodologi Penelitian Keperawatan dan Kesehatan* (A. Suslia & T. Utami (ed.)). Penerbit Salemba Medika
- Hurlock, E. B. (2014). Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta: Erlangga.
- Ismi Zakiah, Kecanduan Game Online Pada Remaja Dan Penanganannya, Jakarta, Media Sains Indonesia, 2021, Hlm 19-22
- Kartikasari, M. N. D., Fitria, Y., Damayanti, F. E., Prabu, S., Fatsena, R. A., Kusumawaty, I., ... & Budi, Y. S. (2022). *Kesehatan mental*. Global Eksekutif Teknologi.

- Lemmens. (2019). *Development and Validation of a Game Addiction Scale for Adolescents*. Media Psychology.
- Lestari, F. A., Nawantara, R. D., & Setyawati, S. P. (2021). Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)*, 1, 157-165.
- Lestari, A. D., & Wimbari, S. (2021). Hubungan Antara Kecenderungan Adiksi Game Online dan Kesehatan Mental Siswa Dengan Kualitas Pertemanan Sebagai Variabel Moderator. *Jurnal Psikologi Insight*, 5(1), 46-62.
- Lusiana, V. (2023). Pengaruh Kecanduan Game Online Terhadap Kesehatan Mental Siswa Smai Nfbs Lembang. *HEALTHY : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(1), 29–41. <https://doi.org/10.51878/healthy.v2i1.2107>
- Lutfiwati, S. (2018). *Memahami Kecanduan Game Online Melalui Pendekatan Neurobiologi*. *ANFUSINA: Journal of Psychology*, 1(1), 1-16.
- Maryatul Kibtyah Dkk, (2023) Dampak Kecanduan Game Online Terhadap Kesehatan Mental Remaja Dan Penanganannya Dalam Konseling Islam. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
- Moreno, M., Riddle, K., Jenkins, M. C., Singh, A. P., Zhao, Q., & Eickhoff, J. (2022). Measuring Problematic Internet Use, Internet Gaming Disorder, and Social Media Addiction in Young Adults: Cross-sectional Survey Study. *JMIR Public Health and Surveillance*, 8(1). <https://doi.org/10.2196/27719>
- Nihayah, U., Putri, S. A., & Hidayat, R. (2021). Konsep memaafkan dalam psikologi positif. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 3(2), 108-119.
- Nurmala, Ira,dkk., (2020). Mewujudkan Remaja Sehat Fisik, Mental Dan Sosial. Model Intervensi Health Educator For Youth. Surabaya. Airlangga University Press.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan. Edisi Revisi*. Rineka Cipta
- Novrialdy, E. (2019). “Kecanduan Game online Pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya.” *Buletin Psikologi Prodi S2 Bimbingan Dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang* Gilbert, N. (2022). *Number of gamers worldwide 2022/2023: demographics, statistics, and predictions*. <https://financesonline.com/number-of-gamers-worldwide/> Clement Eko Prasetyo, Tiffani Amalia Rahman dkk (2019) ”Gangguan Mental Emosional dan Kesepian pada Mahasiswa Baru”. Vol 5 No 2 Laili, F., Nuryono, & Wiryo. (2015). *Penerapan Konseling Keluarga Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 21 Surabaya*., Jurnal BK, volume 05.
- Purnomosidi, F., Ernawati, S., Riskiana, D., & Indriyani, A. (2023). Kesehatan mental pada remaja. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 1-7.
- Purwaningsih, E., & Nurmala, I. (2021). *The impact of online game addiction on adolescent mental health: A systematic review and meta-analysis*. *Open Access Macedonian Journal Of Medical Sciences (OAMJMS)*, 9 (F), 260-274.

- Puspitosari, dkk. (2019). Hubungan antara Kecanduan Online Game dengan Depresi, *Mutiara Medika* Vol. 9 No. 1:50-56, Januari 2019.
- Putra, I. G. P. N. K, dkk. (2023). Hubungan Bermain Game Online Dengan Kesehatan Mental Anak. *HOPE (The Journal of Health Promotion and Education)*, 1(2), 1-11.
- Santrock J.w., *Adolescence Perkembangan Remaja Edisi Keenam* (Jakarta: Erlangga, 2019).
- Sinsu, E., Wetik, S., & Pondaag, F. A. (2019). *Hubungan Durasi Bermain Game Online Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja Pria di SMK Baramuli Airmadidi* (Doctoral dissertation, Universitas Katolik De La Salle).
- Siregar, S. (2013). *Statistik Parametric Untuk Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Siregar, P., & Camellia, V. (2013). Gambaran Kecanduan Game Online Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Angkatan 2010, 2011, dan 2012. *Medan: Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara*.
- Ulya, F., & Setiyadi, N. A. (2021). Kajian literatur faktor yang berhubungan dengan kesehatan mental pada remaja. *Journal of Health and Therapy*, 1(1), 27-46.
- Vina Lusiana, (2023) Pengaruh Kecanduan Game Online Terhadap Kesehatan Mental Siswa Smai Nfbs Lembang : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan
- Yunita Tangke, (2023) Hubungan Kesehatan Mental Remaja Dengan Hasil Belajar Siswa Di Smp Katolik Rantepao. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar
- Zabrina, H. K. (2023). *Relationship Between Online Game Addiction And Depression Tendencies In Indonesian Adolescents. Indonesian Journal of Health Sciences Research and Development (Ijhsrd)*, 5(1), 101–105. <https://doi.org/10.36566/ijhsrd/vol5.iss1/154>