

## HUBUNGAN SUBJECTIVE WELL BEING DENGAN BERMAIN GAME ONLINE PADA SETIAP INDIVIDU

Fifin Dwi Purwaningtyas\*<sup>1</sup>, Ressy Mardiyanti<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Fakultas Psikologi Universitas Wijaya Putra; Jl. Pd. Benowo Indah No. 1-3, Surabaya,

031-7404404

\*fifin@uwp.ac.id

### ABSTRAK

*Bermain memang sangat penting terutama bagi individu karena dapat mempersiapkan masa depan mereka. masalah yang ditimbulkan dari bermain game online yang terus-menerus akan berdampak buruk bagi setiap individu bahkan akan menjadi kecanduan game online, selain itu yang keseringan bermain game online akan merasa kesepian karena terlalu sering bermain game, dan kurang puasanya seseorang terhadap kehidupannya. Tujuan penelitian untuk melihat bagaimana hubungan tentang subjective well being dengan intensitas bermain game online, Metode penelitian yang dilakukan adalah kuantitatif dengan menyebarkan kuesioner secara online melalui google form dan dikirimkan melalui whatsapps pada subjek yang suka bermain game online berada di Surabaya. Peneliti mendapatkan subjek sebanyak 81 orang, dari usia 15 sampai 40 tahun. Hasil penelitian menunjukkan 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, 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.*

*Kata Kunci : Subjective well being, permainan, game online.*

### PENDAHULUAN

Bermain memanglah sangat berarti paling utama untuk anak-anak sebab bisa mempersiapkan masa depan mereka. Bagi riset Antropologi yang dicoba oleh Gosso, bermain merupakan metode manusia buat menekuni dunia serta budaya mereka. Lewat bermain, anak-anak sampai orang berusia tidak cuma belajar keahlian namun pula keberanian identifikasi gender, keyakinan di antara sahabat serta kerja sama (Gosso, De Lima, Morais, & Otta, 2007). Bagi Groos serta Piaget berkata kalau manusia memakai game buat mempersiapkan kehidupannya pada dikala berusia. Hall pula berkata kalau game digunakan oleh manusia buat mengenali dunia mereka. Lewat game, manusia berhubungan dengan dunia raga serta sosial mereka buat membangun mentalitas mereka (Eskasasnanda, 2017).

Game sendiri aktivitas yang sangat representatif serta mengasyikkan oleh sebab itu sumber energi yang sangat berharga untuk guru pembelajaran jasmani yang mau meningkatkan subjektif well being (SWB) pada pemain. Sebagian riset sudah

menampilkan kalau SWB yang berkorelasi positif ditunjukkan dengan bermacam aktivitas misalnya tamasya, bermain permainan online serta olahraga. Bagi Diener membuat konsep SWB terdiri dari 3 komponen: tingkatan kepuasan yang besar dengan kehidupan, tingkatan perasaan positif yang besar serta tingkatan negatif yang rendah perasaan. Kala seorang memperoleh pengalaman positif dari suatu permainan online, itu dapat dengan gampang dihubungkan dengan suatu kenaikan dalam SWB (Serna, Ocariz, Lavega, & Lagardera, 2017).

Subjective well being 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 penilaian kehidupan( ialah evaluasi reflektif dari kehidupan seseorang anak semacam kegembiraan serta kebanggaan), pengaruh( ialah perasaan ataupun keadaan emosional seseorang anak semacam rasa sakit, marah, serta takut), serta eudaemonia( ialah perasaan arti serta tujuan, ataupun guna psikologis yang baik) (Panza, Taylor, Thompson, White, & Pescatello, 2019).

Bagi survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet (APJII) menyebut penetrasi pengguna internet di Indonesia menggapai 64, 8% di tahun 2018. Asosiasi tersebut optimistis, penetrasi pengguna internet tersebut hendak terus bertambah ke depan bersamaan dengan berkembangnya pembangunan infrastruktur jaringan di bermacam wilayah di Indonesia. Sekretaris Jenderal APJII Henri Kasyfi berkata, hasil survei asosiasinya menampilkan kalau penetrasi pengguna internet di Indonesia tahun 2018 naik 10, 12% dari tahun tadinya. Peningkatan ini menggapai 27 juta pengguna." Maksudnya, terdapat 171, 17 juta jiwa pengguna internet dari total 246, 16 juta jiwa penduduk Indonesia bersumber pada informasi BPS( Tubuh Pusat Statistik)," Pada hasil survei tahun tadinya menampilkan angka penetrasi pengguna internet di Indonesia merupakan 54, 8%. Aritnya, jumlah penggunanya menggapai 143, 26 juta jiwa dari total 262 juta jiwa penduduk Indonesia. Bagi APJII jenis pengguna internet mulai umur dari kanak- kanak sampai orang berusia. Hasilnya, generasi produktif dengan usia 25–29 tahun menempati peringkat paling atas dengan pengguna internet sebanyak 24 juta, setelah itu umur 30–34 tahun menggapai 23, 3 juta. Kemudian disusul secara berentetan diiringi oleh 20–24 tahun( 22, 3 juta), 40–44 tahun( 16, 9 juta), 15–19 tahun( 12, 5 juta), 45–49 tahun( 7, 2 juta), 50 tahun keatas( 1, 5 juta) serta 10–14 tahun dengan 768 ribu (APJII, 2019).

Internet memberikan banyak sekali kemudahan bagi setiap individu yg menggunakannya. Fenomena adanya internet, setiap individu bisa mengakses aneka macam wahana, seperti sebagai wahana promosi, sarana berkomunikasi, serta dapat dijadikan menjadi media hiburan (menonton video, bermain game, juga bergabung dengan komunitas tertentu). Namun eksistensi internet yg bisa diakses oleh siapapun & kapanpun seolah. Salah satunya permainan game online kini terkenal di kalangan anak-anak terutama bagi siswa sekolah sampai orang-orang perkantoran poly kota di Indonesia. Di Surabaya Jawa Timur, kebanyakan sehabis pulang sekolah atau hari libur anak-anak menghabiskan waktunya dengan bermain game online bahkan dalam sore hari, sehabis anak didik pulang berdasarkan

sekolah, sampai larut malam poly murid sekolah yg bermain game online di warnet. Pada hari Minggu atau hari libur, kafe internet pula umumnya penuh menggunakan siswa yang bermain game online dan situasi ini kadang-kadang membuat pelanggan dewasa sulit buat menyewa komputer. Popularitas permainan game online menciptakan individu lebih senang menghabiskan ketika bermain game online daripada melakukan aktivitas pada luar ruangan. Taman kota dan lapangan sepak bola sebagai cukup, kosong & sepi.

Menurut penelitian Griffiths memberikan contoh bukti kasus dari 2 laki-laki muda yang menghabiskan homogen-homogen 14 jam sehari bermain MMORPG namanya Dave & berumur 21 tahun, menganggur dan single, Dave menceritakan bahwa dengan bermain game online mempunyai pengaruh positif dalam hidupnya karena kehidupan sosialnya berputar hampir banyak & lebih permainan, dan bermain game online bisa meningkatkan harga dirinya & kesejahteraan di kehidupan sehari-harinya. Dave sama sekali nir menyadari bahwa bermain game online yang hiperbola berdampak negatif pada hidupnya. Bagi Dave, menggunakan bermain game online yg terlalu sering tidak menyebabkan dampak negatif dalam kehidupan sehari-harinya, oleh karena itu perilakunya tidak bisa digolongkan menjadi kondisi yang memenuhi persyaratan pembagian terstruktur mengenai gangguan mental seperti yg dijelaskan pada DSM VI, lantaran memulai menggunakan bermain game online bisa menemukan pekerjaan baru & menjalin interaksi dengan seorang perempuan yang ditemuinya dalam game tersebut (Kuss, 2013). Sedangkan kasus ke 2 yaitu bernama Jeremy, Jeremy seseorang akuntan keuangan berusia 38 tahun dan sudah menikah dan mempunyai dua anak dan mengalami dampak negatif berdasarkan bermain game online, efek negatif yg dialami sang Jeremy diantaranya mengalami gangguan interaksi dengan istri, kurangnya saat menggunakan keluarga, & kehilangan pekerjaannya. Sehingga, mengalami suasana hati yang buruk dan mengalami kecemasan yang tinggi, Dari masalah Dave & Jeremy dapat diambil kesimpulan bahwa menggunakan bermain game online untuk saat yg berlebihan dapat memiliki konsekuensi yg berbeda dalam setiap individu. Karena suatu permainan sebagai hal yg menyenangkan dan dalam akhirnya bermanfaat, bagi kehidupan orang lain dan dipengaruhi oleh imbas negatif jika bermainnya secara berlebihan (Kuss, 2013).

Di Indonesia, tingginya intensitas bermain game online membuat para pemainnya menjadi pecandu game online dan mengabaikan serta melupakan aktivitas sehari-hari agar dapat terus bermain game. Efek yang terlihat jelas adalah memanjakan diri dalam bermain game online, seperti lupa waktu, melupakan diri sendiri, kurangnya interaksi sosial personal dengan lingkungan, emosi yang lebih mudah, kerentanan terhadap pengaruh emosional, mempengaruhi cara berpikir, melupakan tanggung jawab pribadi dan melupakan kehidupan nyata. (Putri & Prasetyaningrum, 2018).

Menurut penelitian Ilham (2018), pengaruh bermain game online akan mempengaruhi kesejahteraan subjektif seseorang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek merasa senang saat bermain game, namun setelah memainkan semua objeknya, kecuali bermain game Selain itu saya kasihan pada diri sendiri karena

bermain terlalu lama, game online juga akan menimbulkan masalah baru, seperti sering mangkir dari kuliah dan mulai terabaikan kesehatannya karena jarang berolahraga. Hal ini merupakan faktor kesejahteraan subjektif dari yang inferior, karena beberapa faktor kesejahteraan subjektif membuat mereka merasa nyaman dalam pendidikan dan lingkungan kerja, serta dalam keadaan sehat. Selain itu, bermain game online sangat menyenangkan, dan ada tidak ada masalah dengan kehidupan nyata secara online. Berbagai permainan ini dapat menunjukkan bahwa Anda dapat memecahkan masalah dalam hidup dengan memainkan permainan online (Ilham Kurnia Widiarto, 2018).

Ada faktor lain yang dapat memengaruhi perkembangan kecanduan seseorang terhadap game online, termasuk perasaan kesepian, bermain game secara teratur, dan ketidakpuasan seseorang terhadap kehidupannya. Penelitian yang dilakukan oleh Lemmens (2009) hal tersebut menunjukkan bahwa kepuasan hidup berkorelasi negatif dengan kecanduan game online. Hal tersebut terjadi karena orang yang tidak puas dengan hidupnya mencari kepuasan lain, salah satunya melalui game online (Lemmens et al., 2009)

Penelitian ini diharapkan dapat berguna dengan melihat Hubungan Subjective Well Being dengan Bermain Game online pada Setiap Individu, terutama bagi individu yang masih merasa perlu untuk meningkatkan subjective well being yang dirasakan. Selain itu juga dapat diketahui dampak negatif dari bermain game online secara berlebihan.

### **Permasalahan**

Bagaimana Hubungan Subjective Well Being dengan Bermain Game online pada Setiap Individu.

### **Tujuan dan Manfaat penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah :

- a. Untuk memperoleh Hubungan Subjective Well Being dengan Bermain Game online pada Setiap Individu.
- b. Mengetahui tingkat Intensitas Bermain Game online, pada setiap individu.
- c. Mengetahui tingkat Subjective Well Being dengan Bermain Game online pada Setiap Individu.
- d. Mengetahui seberapa besar hubungan antara subjective well being pada individu ditinjau dari Intensitas Bermain Game online. Memberikan sumbangan pengetahuan bagi ilmu psikologi khususnya psikologi perkembangan yang terkait dengan masalah dalam tahapan perkembangan individu serta teori-teori yang mengkaji Subjective Well Being dengan Bermain Game online pada Setiap Individu.

### **Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat bagi :

- a. Memberikan sumbangan pengetahuan bagi ilmu psikologi khususnya Fakultas psikologi Universitas Wijaya Putra yang terkait dengan masalah dalam tahapan perkembangan individu serta teori-teori yang mengkaji Subjective Well Being

dengan Bermain Game online pada Setiap Individu serta mendukung mata kuliah psikologi perkembangan dan pendidikan.

- b. Individu dapat mengetahui bahaya tentang bermain game online secara berlebihan dan dapat mengurangnya dan lebih meluangkan waktunya untuk kegiatan yang sangat bermanfaat agar dapat menemukan subjective well being yang lebih baik.
- c. Penelitian ini diharapkan untuk masyarakat dan terutama para orang tua yang memiliki anak yang sering bermain game online.

## METODE

Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Metode kuantitatif menganalisis data menggunakan statistic karena data dalam penelitian merupakan angka-angka. Selain itu, metode ini juga disebut metode discovery, karena melalui metode ini berbagai iptek baru dapat ditemukan dan dikembangkan. Tahapan Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data yang terdiri dari: penyebaran kuesioner secara online memakai google form dikirim melalui whatsapp pada subjek yang suka bermain game online berada di Surabaya. Peneliti memilih daerah Surabaya. Alasan lainnya karena melihat hubungan Subjective Well Being dengan Bermain Game online pada Setiap Individu. Populasi dan Sampel penelitian ini dari usia 15 sampai 40 tahun yang suka bermain game online dan berdomisili di kota Surabaya, Jawa Timur dan berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling. Dimana diambil secara keseluruhan sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan, ada 81 orang yang menjadi subjek untuk mengikuti penelitian ini. 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  
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		PANAS	Kepuasan Hidup	Intensitas bermain game online
N		81	81	81
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	60,81	24,63	23,06
	Std. Deviation <sup>b</sup>	7,887	5,704	6,666
Most	Absolute	,098	,135	,106

Extreme Differences	Positive		,084	,087	,106
	Negative		-,098	-,135	-,058
Test Statistic			,098	,135	,106
Asymp. Sig. (2-tailed)			,053 <sup>c</sup>	,001 <sup>c</sup>	,024 <sup>c</sup>
Monte Carlo Sig. (2-tailed)	Sig.		,398 <sup>d</sup>	,099 <sup>d</sup>	,300 <sup>d</sup>
	99% Confidence Interval	Lower Bound	,385	,091	,288
		Upper Bound	,411	,107	,312

Berdasarkan tabel 5.10 hasil pengujian normalitas, didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,099 ( $p > 0,05$ ) untuk komponen kepuasan hidup dari variabel Subjective well being, serta 0,398 ( $p > 0,05$ ) untuk komponen PANAS dari variabel Subjective well being dan 0,300 ( $p > 0,05$ ) untuk variabel Intensitas bermain game online. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa ketiga data berdistribusi normal.

### Uji Linearitas

**Tabel 2 Uji Linearitas ANOVA Table**

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

Berdasarkan uji linearitas antara Subjective well being dan Intensitas bermain game online, terdapat signifikansi sebesar 0,882 ( $p > 0,05$ ). Hal ini menunjukkan hubungan keduanya bersifat linear.

### Uji Hipotesa

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas dan linearitas, hubungan antara kedua variabel didapati berdistribusi normal dan bersifat linear. Dengan demikian pengujian hipotesis yang digunakan merupakan korelasi pearson product moment dengan menggunakan SPSS 22.00, karena ingin menguji hubungan antar variabel. Dibawah ini merupakan tabel uji hubungan variabel:

**Tabel 3 Uji korelasi SWB dan intensitas bermain game online**  
Correlations

		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 hitungunya sebesar 0,705 lebih besar dari r tabel yaitu 0,215. Hal ini berarti bahwa terdapat hubungan antara Subjective well being 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.

## PEMBAHASAN

Analisis korelasi positif yang signifikan antara kesejahteraan subjektif dan intensitas game online menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas game online, semakin tinggi kesejahteraan subjektif, begitu pula sebaliknya, semakin rendah intensitas game online, semakin rendah tingkat kesehatan subjektif. dalam permainan. Oleh karena itu, hipotesis yang diajukan sebagai dasar penelitian ini terbukti. Berdasarkan penelitian Diener, hasil penelitian menunjukkan bahwa berbagai aktivitas seperti hiburan, bermain game online dan olahraga menunjukkan korelasi positif antara SWB. SWB terdiri dari tiga bagian: kepuasan hidup yang tinggi, emosi positif dan emosi negatif. Ketika orang mendapatkan pengalaman positif dari game online, mudah untuk menghubungkannya dengan peningkatan 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; Mage = 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).

Intensitas bermain game online sebesar 51,9% tergolong tinggi, kesejahteraan subjektif yang terdiri dari kepuasan hidup sebesar 81,5% tergolong tinggi, dan PANAS 77,8% tergolong sedang. Hal ini menunjukkan bahwa dengan meningkatnya intensitas permainan online, kesejahteraan subjektif juga menunjukkan tingkat tinggi dan sedang, karena beberapa faktor kesejahteraan subjektif yang membuat subjek merasa tentang kehidupan mereka secara keseluruhan dan aspek-aspek khusus dari kehidupan keluarga mereka. dan puas, teman, lingkungan sekolah dan diri saya sendiri, serta mengalami emosi yang lebih positif daripada emosi negatif. Kesejahteraan subjektif juga dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti variabel demografi seperti usia, jenis kelamin, ras, pendidikan, pendapatan, dan pekerjaan. Selain itu, budaya, lingkungan dan kepribadian juga menjadi faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif (Satici & Uysal, 2015).

## **KESIMPULAN**

Peneliti menyimpulkan dalam penelitian ini: Ada hubungan positif antara kesejahteraan subjektif dengan bermain game online, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas bermain game online maka semakin tinggi pula kesejahteraan subjektifnya. Intensitas bermain game online sebesar 51,9% tergolong tinggi, kesejahteraan subjektif yang terdiri dari kepuasan hidup sebesar 81,5% tergolong tinggi, dan PANAS 77,8% tergolong sedang. Sedangkan faktor kesejahteraan subjektif berada pada kategori tinggi dan sedang, karena subjek merasa nyaman dan puas dengan kehidupannya secara keseluruhan dan aspek khusus dari keluarga, teman, sekolah, lingkungan sekitar, dan suasana hatinya sendiri. Subjective well being juga dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti variabel demografi seperti usia, jenis kelamin, ras, pendidikan, pendapatan, dan pekerjaan. Selain itu, budaya, lingkungan dan kepribadian juga menjadi faktor yang mempengaruhi subjective well being (Satici & Uysal, 2015)

## **SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti dapat mengemukakan beberapa saran, sebagai berikut hasil penelitian ini diketahui masih banyak kekurangan, peneliti selanjutnya dapat memperluas populasi dan jumlah sampel penelitian. Selanjutnya peneliti dapat, sehingga dapat memperdalam temuan yang baru terkait intensitas bermain game online dan subjective well being, Peneliti selanjutnya perlu menggunakan metode kualitatif, sedangkan untuk Subjek terlihat jika rata-rata intensitas bermain game online subjek sangat tinggi, 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, Subjek dapat mempertahankan subjective well being yang dimiliki. Dengan cara menambah aktivitas yang dapat



membangun ke arah positif dan dapat mengurangi intensitas bermain game onlinenya.

## DAFTAR PUSTAKA

- APJII. (2019). Penetrasi dan Perilaku Pengguna Internet Indonesia. *Apjii*.
- Biswas-Diener, R., Diener, E., & Tamir, M. (2004). The psychology of subjective well-being. *Daedalus*. <https://doi.org/10.1162/001152604323049352>
- 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](https://pdfs.semanticscholar.org/f52e/a30ea74cab48cc97569014a66cebf3634542.pdf?_ga=2.225652883.803343862.1581058018-509742838.1580715784)
- Kuss, D. J. (2013). Internet gaming addiction: Current perspectives. *Psychology Research and Behavior Management*, 6, 125–137. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S39476>
- 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>
- 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>
- Putri, N. F. R., & Prasetyaningrum, S. (2018). The Relationship Between Self Control With Intensity of Playing Online Games on The School Children. *Psikodimensia*, 17(2), 120. <https://doi.org/10.24167/psidim.v17i2.1636>
- 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.
- Young, K. (2009). Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. *American Journal of Family Therapy*. <https://doi.org/10.1080/01926180902942191>