

## Pengaruh E-Sport Terhadap Kemampuan Fisik dan Kesehatan Mental Siswa SMKN 2 Kabupaten Tangerang

Galih Septiansyah Firdaus<sup>1</sup>, Desty Endrawati Subroto<sup>2</sup>, Rizki Rizkullah<sup>3</sup>, Yogi Nurrohim<sup>4</sup>, Victor Elwahidin Gullo<sup>5</sup>

<sup>1, 2, 3, 4, 5</sup> Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Bina Bangsa Serang  
Surat-e: galihdarmawan1009@gmail.com

### ABSTRACT

*This journal examines the influence of e-Sport on the physical abilities and mental health of students at SMKN 2 Tangerang Regency. This type of research uses quantitative research. The sample for this research consisted of 20 students from class XI Electrical Engineering 2. The data collection technique used was a questionnaire. The results of this research show that e-Sport has an effect on students' mental health and physical abilities. Data analysis was carried out using simple linear regression analysis using the SPSS program.*

### ABSTRAK

Jurnal ini meneliti pengaruh e-Sport terhadap kemampuan fisik dan kesehatan mental siswa di SMKN 2 Kabupaten Tangerang. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif. Sample penelitian ini terdiri dari 20 siswa dari kelas XI Teknik Kelistrikan 2. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah kuisioner. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa e-Sport berpengaruh pada kesehatan mental dan kemampuan fisik siswa. Analisis data dilakukan dengan analisis regresi linier sederhana menggunakan program SPSS.

### KEYWORDS:

*E-Sports; Physical Ability; Mental Health.*

### KATA KUNCI:

E-Sports; Kemampuan Fisik; Kesehatan Mental.

### How to Cite:

“Firdaus, G. S., Subroto, D. E., Rizkullah, R., Nurrohim, Y., & Gullo, V. E. (2025). Pengaruh E-Sport Terhadap Kemampuan Fisik dan Kesehatan Mental Siswa SMKN 2 Kabupaten Tangerang. *NAAFI: JURNAL ILMIAH MAHASISWA*, 2(1), 80–88.”

---

## PENDAHULUAN

Inovasi yang semakin bergeser, seperti alat teknologi seperti perangkat, masih sangat erat kaitannya dengan era modernisasi pendidikan saat ini. Gadget memiliki kemampuan untuk berkomunikasi dan bermain game. Inovasi saat ini benar-benar mengubah tatanan kehidupan anak. Bermain game online dapat membantu anak-anak menghilangkan stres dari hari-hari yang sulit di sekolah karena banyaknya tugas. Pengertian "game online" berasal dari dua kata: "game" yang berarti "permainan" dan "online" yang berarti "dalam jaringan". Berbagai jenis permainan online ini dapat dimainkan oleh seseorang, individu, atau kelompok menggunakan ponsel pengguna yang terhubung ke internet. Jika digunakan hanya untuk menghibur, meningkatkan konsentrasi motorik,

meningkatkan penguasaan bahasa Inggris, dan meredakan ketegangan, game online dapat dikatakan memiliki efek positif. Jika game berbasis web dimainkan lebih dari batas yang wajar, hal itu dapat menyebabkan kecanduan game, yang dapat menyebabkan pengguna menjadi tidak sopan dalam berbahasa (Halijah et al., 2023).

Permainan selalu mengandung unsur olahraga. Olahraga saat ini telah berkembang pesat, terutama dengan perkembangan teknologi yang semakin canggih. Teknologi telah menjadi bagian penting dari olahraga dan telah menghasilkan jenis olahraga baru, yaitu game online yang disebut e-Sports (Khudzaifah et al., 2023). E-Sports adalah jenis olahraga yang dimainkan secara kompetitif dan membutuhkan keterampilan serta teknik individu atau tim. E-Sports juga mengacu pada video game kompetitif di mana tim atau individu bersaing satu sama lain. Beberapa jenis game online yang populer termasuk Free fire, juga dikenal sebagai "free fire", adalah salah satu permainan online dengan sistem uji tembak yang memungkinkan lebih dari lima puluh pemain berkumpul di satu pulau. Permainan ini menggabungkan genre battle royal dan Third Individual Shooter. Lalu ada Game PUBG Online. Saat ini, ada sekitar 100 juta pemain yang terus bermain game ini di seluruh dunia. Permainan ini dimulai dengan sebuah pulau dengan 100 pemain, di mana setiap pemain harus memiliki senjata untuk bertahan selama sisa permainan, dan setiap pemain harus berusaha menjadi pemenang. Game Mobile Legend adalah salah satu jenis game multiplayer online battle arena (MOBA) yang paling sering dimainkan oleh remaja usia sekolah di mana pemain menggunakan ponsel mereka untuk bermain. Permainan ini melibatkan 10 pemain dan dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing 5 lawan 5. Tujuan permainan adalah untuk mengalahkan kelompok musuh atau kelompok lawan.

Menurut Sinatra (2022) kegiatan ini memiliki potensi untuk menjadi olahraga karena dapat meningkatkan koordinasi tangan-mata dan kemampuan mental para pemainnya. Biasanya, dalam game online, terdapat sistem penghargaan seperti skor, yang dibuat berdasarkan seberapa baik pemain menyelesaikan tugas tertentu. Rasa penasaran dan kepuasan pemain meningkat sebagai hasil dari sistem ini (Juli et al., 2023). Dengan eSports yang semakin populer, muncul perdebatan tentang statusnya sebagai olahraga. Meskipun belum secara resmi memasukkan eSports ke dalam program Olimpiade, Komite Olimpiade Internasional (IOC) telah mempertimbangkannya sebagai bagian dari agenda olahraga global (Jenny et al., 2016).

Argumen yang sering diajukan adalah bahwa olahraga tradisional tidak memiliki aktivitas fisik yang intens. Semakin banyak orang yang mengakui eSports sebagai olahraga karena memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan dan sosial, termasuk perkembangan keterampilan kognitif, kesehatan mental, dan pola aktivitas generasi muda. Karena sifatnya yang kompetitif, yang melibatkan latihan intensif, strategi, dan koordinasi tim yang mirip dengan olahraga tradisional,

eSports juga memerlukan keterampilan fisik tertentu, seperti koordinasi tangan-mata, refleks cepat, dan kemampuan untuk membuat keputusan dalam waktu singkat. Hal ini mendorong banyak orang untuk mengakui eSports sebagai olahraga.

Kemampuan fisik adalah kumpulan kemampuan tubuh yang dibutuhkan untuk melakukan berbagai tugas, seperti kekuatan, daya tahan, kelincahan, koordinasi, fleksibilitas, dan aspek lainnya yang mendukung kinerja. Dalam eSports, kemampuan fisik sangat penting karena olahraga ini melibatkan penggunaan tubuh dalam posisi tertentu untuk jangka waktu yang lama dan menuntut pemain untuk tetap fokus, cepat, dan presisi. Kesehatan postur dan ergonomi adalah komponen fisik penting dalam eSports. Pemain eSports sering menghabiskan waktu berjam-jam duduk di depan komputer. Postur tubuh yang buruk dapat menyebabkan nyeri di punggung, leher, atau pergelangan tangan. Pada akhirnya, ini akan menyebabkan pemain tidak nyaman dan tidak dapat bermain dengan baik (McGee et al., 2024).

Namun, eSports berbeda dengan olahraga konvensional yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik dan mendorong gaya hidup sehat secara sosial, psikologis, dan fisik (Muharram et al., 2023). Kemajuan teknologi juga memengaruhi kesehatan mental manusia. Kemajuan peradaban di era teknologi menunjukkan efek positif dan negatif terhadap perkembangan psikologis manusia, seperti peningkatan kasus kecemasan, depresi, stres, dan fobia (Khairunnas Rajab, 2021)

Menurut Tirayoh (2021) kesehatan mental remaja merupakan isu yang sangat berarti serta relevan di era perkembangan teknologi. Masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang membutuhkan penyesuaian sosial dan emosional yang baik. Oleh sebab itu, remaja kerap menghadapi tekanan serta tekanan pikiran yang besar. Pada saat yang sama, kaum muda juga menghadapi tuntutan yang semakin besar di bidang akademik dan sosial (Small Phillip, 2018). Kesehatan mental yang buruk pada remaja dapat berdampak pada segala aspek kehidupan mereka, termasuk akademik, sosial, dan fisik. Masalah kesehatan mental pada remaja dapat memiliki dampak jangka panjang yang signifikan. Banyak faktor, termasuk biologis, psikologis, sosial, dan lingkungan, dapat memengaruhi kesehatan mental remaja. Kesehatan mental dan kesejahteraan remaja, termasuk siswa, sangat diperhatikan oleh pemerintah, lembaga pendidikan, dan masyarakat umum. Kesehatan mental yang baik saat remaja tidak hanya memengaruhi kesejahteraan mereka saat ini, tetapi juga berpotensi memengaruhi kualitas hidup mereka di masa depan, seperti prestasi akademik, hubungan interpersonal, dan karier profesional (Yuhanas & Subroto, 2024).

Dalam satu permainan game online, seseorang dapat menemukan teman baru sedikitnya tiga orang, baik dari daerahnya maupun dari negara lain. Selain itu, game online yang makin berkembang pula didesain dengan berbagai tingkat kesulitan atau tantangan yang berbeda. Di era pertengahan hingga akhir 2000-an saja, game berbasis web berkembang pesat sekitar 30%. Pada tahun 2010,

terdapat 30 juta penggemar game internet di Indonesia dengan usia rata-rata 17 hingga 40 tahun (Fajri, 2012).

E-Sports dapat menjadi bagian tambahan dari pendidikan jasmani karena mengajarkan keterampilan strategi, kerja tim, dan pengambilan keputusan. Namun, memasukkan olahraga elektronik (eSports) ke dalam pendidikan jasmani harus mempertimbangkan keseimbangan antara permainan elektronik dan aktivitas fisik tradisional (Hidayatullah, 2021). Penggunaan gadget yang berlebihan dapat menyebabkan masalah kesehatan fisik, prestasi akademik yang buruk, dan kecanduan (Rahmawati et al., 2013). Saat ini, kecanduan tidak hanya berkaitan dengan alkohol atau obat-obatan, tetapi juga game online (Fathur Rohman, 2020).

Berbeda dengan olahraga konvensional, kemampuan fisik dalam eSports sangat penting. Postur tubuh yang baik, ketahanan otot tangan, kesehatan mata, dan kemampuan untuk mengelola stres fisik sangat memengaruhi seberapa baik pemain bermain. Sebagai contoh, postur tubuh yang buruk saat bermain dapat menyebabkan nyeri punggung dan leher yang bertahan lama, yang pada akhirnya mengurangi fokus pemain. Mata yang sakit karena terlalu lama melihat layar juga dapat mengganggu kemampuan pemain untuk melihat gerakan cepat di layar. Menurut Pelawi (2021) radiasi dari handphone yang digunakan terus-menerus dapat memengaruhi saraf mata dan otak, menyebabkan mata lelah.

Beberapa orang bermain game online untuk menghilangkan kepenatan setelah beraktivitas tanpa merasakan dampak negatif. Namun, bagi siswa yang lebih muda, game online bisa menjadi kecanduan. Game online tentunya memiliki efek positif dan negatif tergantung bagaimana kita melihatnya. Saat ini, bagaimanapun, game online lebih banyak memberikan efek negatif bagi para pecandunya, terutama remaja, yang awalnya hanya berfungsi sebagai hiburan saat anak-anak sibuk dengan tugas sekolah, tetapi penggunaan berlebihan dapat menyebabkan kecanduan. Meskipun tidak disadari, itu akan merusak banyak aspek yang membuat siswa menjadi lebih bergantung pada game online, bahkan mengorbankan hubungan sosial dan tugas sekolah mereka (Sabariah et al., 2023). Oleh karena itu, program pendidikan jasmani yang menggabungkan eSports harus tetap mendorong siswa untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik guna menanamkan aspek sosial dan kebugaran secara keseluruhan.

Kesehatan seseorang didefinisikan sebagai kondisi atau statusnya berdasarkan tingkat kesadaran yang dimilikinya. Hal ini dapat dilihat dari kondisi tubuh seseorang, dan setiap orang dapat merasakannya. Kesehatan dibagi menjadi fisik dan nonfisik. Kesehatan fisik mencakup kesehatan fisik yang berkaitan dengan tubuh, sedangkan kesehatan nonfisik mencakup kesehatan mental. Mental sendiri juga disebut jiwa, yang merujuk pada hal-hal yang berkaitan dengan batin dan watak manusia; dengan kata lain, ketika batin dan watak manusia dalam keadaan normal, tenang, dan tenang

sehingga mereka dapat melakukan aktivitas dan menikmati kehidupan mereka sendiri (Aisha Nurwanti et al., 2023). Bermain game online yang terlalu lama merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kurangnya pemenuhan kebutuhan tidur remaja. Menurut Manuputty et al., (2019) permainan ini sangat menarik karena seseorang dapat bermain dengan pemain lain di seluruh dunia, bukan hanya dengan orang yang berada disebelahnya. Orang dewasa tidak sering bermain game online daripada remaja atau anak usia sekolah. Ditunjukkan bahwa kecanduan atau obsesi bermain game online menyebabkan penurunan kualitas tidur, jika dibandingkan dengan individu yang tidak kecanduan game online.

Di era teknologi dan internet, e-sports telah menjadi bagian penting dari kehidupan siswa. Ini berpengaruh pada perkembangan fisik dan kesehatan mental siswa dalam berbagai hal. Seringkali, masalah muncul karena kurangnya kesadaran akan pentingnya kemampuan fisik. Banyak siswa yang mengabaikan dampak permainan pada kesehatan mereka dalam jangka panjang. Untuk memenuhi kebutuhan akan keseimbangan antara kemampuan fisik dan mental dalam eSports, pendekatan holistik yang mencakup latihan fisik, metode ergonomi, dan pendekatan manajemen kesehatan diperlukan untuk memastikan bahwa siswa yang bermain eSports dapat keberlanjutan karier sebagai pemain eSports di level profesional.

Siswa di kelas XI Teknik Kelistrikan 2 di SMKN 2 Kabupaten Tangerang adalah subjek penelitian kuantitatif ini. Fokus penelitian adalah untuk menentukan bagaimana olahraga elektronik (e-Sport) memengaruhi kesehatan mental dan kemampuan fisik siswa.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian kuantitatif adalah jenis penelitian yang berbasis positivisme (data konkrit). Data yang digunakan dalam penelitian ini berupa angka-angka yang akan diukur menggunakan statistik untuk menguji perhitungan yang berkaitan dengan masalah yang diteliti (Sugiyono, 2016). Metode kuantitatif digunakan untuk pembuktian dan konfirmasi, analisis statistik digunakan untuk memecahkan masalah penyelidikan. Berbagai macam data, yang mencakup statistik, persentase, dan bentuk-bentuk yang terkait, sangat membantu proses penelitian. Analisis data menggunakan statistik deskriptif dan inferensial untuk menentukan validitas hipotesis. Metode kuantitatif, yang berakar pada positivisme, digunakan untuk karakterisasi populasi dengan menggunakan sampel representatif. Metode ini melibatkan penggunaan kuesioner untuk mengumpulkan data dan penggunaan analisis untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Menurut filosofi positivis, realitas, simptom, dan fenomenanya dapat dikategorikan, diamati, diukur, dan stabil (Sihotang, 2023).

Sampel penelitian adalah 20 siswa dari kelas XI Teknik Kelistrikan 2 di SMKN 2 Kabupaten Tangerang. Penelitian ini menggunakan kuisisioner untuk mengumpulkan data. Kuisisioner ini akan digunakan untuk mengukur kedua variabel dengan mengumpulkan data secara langsung dari responden melalui formulir Google. Pernyataan dalam kuisisioner disusun menggunakan skala likert. Studi ini menggunakan uji normalitas dan regresi linear sederhana. Menurut Ghozali (2016:161), uji normalitas digunakan untuk menentukan apakah model regresi memiliki variabel independen dan variabel dependen dengan distribusi normal. Di sisi lain, (Sugiyono, 2016:205) menggunakan uji regresi linear sederhana untuk mengukur pengaruh antara variabel independen dan variabel dependen.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Metode statistik seperti uji normalitas dan regresi linear sederhana digunakan dalam penelitian ini untuk mengevaluasi hubungan antara eSports, kemampuan fisik dan kesehatan mental. Uji normalitas digunakan untuk memastikan bahwa data penelitian memenuhi asumsi dasar distribusi normal, yang merupakan syarat untuk analisis statistik lebih lanjut. Hasil uji Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa data penelitian menunjukkan distribusi normal, yang berarti bahwa analisis statistik lebih lanjut. Selanjutnya, untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variabel independen tingkat partisipasi dalam eSports terhadap variabel dependen kemampuan fisik dan kesehatan mental.

### 1. Uji Normalitas

#### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

|                                  |                | Unstandardized Residual |
|----------------------------------|----------------|-------------------------|
| N                                |                | 20                      |
| Normal Parameters <sup>a,b</sup> | Mean           | ,0000000                |
|                                  | Std. Deviation | 1,62562834              |
| Most Extreme Differences         | Absolute       | ,131                    |
|                                  | Positive       | ,109                    |
|                                  | Negative       | -,131                   |
| Test Statistic                   |                | ,131                    |
| Asymp. Sig. (2-tailed)           |                | ,200 <sup>c,d</sup>     |

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan tabel output SPSS, diketahui bahwa Asymp.Sig (2-tailed) memiliki nilai signifikansi 0,200, yang lebih besar dari 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi

normal sesuai dengan dasar pengambilan keputusan uji normalitas kolmogorov-smirnov. Oleh karena itu, asumsi normalitas, yang merupakan persyaratan model regresi, telah dipenuhi.

## 2. Uji Regresi Linear Sederhana

Secara umum, rumus persamaan regresi linear sederhana adalah  $Y = a + bx$ . Namun, nilai koefisien regresi dapat ditemukan dengan melihat output dari tabel koefisien berikut:

### Coefficients<sup>a</sup>

| Model        | Unstandardized Coefficients |            | Standardized Coefficients | T     | Sig. |
|--------------|-----------------------------|------------|---------------------------|-------|------|
|              | B                           | Std. Error | Beta                      |       |      |
| 1 (Constant) | 6,441                       | 2,987      |                           | 2,156 | ,045 |
| E-sport      | ,682                        | ,144       | ,745                      | 4,744 | ,000 |

a. Dependent Variable: Kemampuan Fisik dan Kesehatan Mental

a adalah angka konstan dari koefisien tidak standar. Dalam hal ini, totalnya 35,420. Angka konstan ini menunjukkan bahwa nilai konsisten kemampuan fisik dan kesehatan mental (Y) adalah 6.441

b = nilai koefisien regresi, yang berarti 0,682 jika tidak ada e-Sport (X). Ini berarti bahwa setiap kali tingkat e-Sport (X) ditingkatkan 1%, nilai kemampuan fisik dan kesehatan mental (Y) akan meningkat sebesar 0,682, karena nilai koefisien regresi bernilai minus (-). Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa e-Sport (X) berpengaruh terhadap kemampuan fisik dan kesehatan mental (Y).

## KESIMPULAN

Dua jenis uji-uji normalitas dan uji regresi linear sederhana dilakukan berdasarkan hasil analisis data. Uji normalitas satu sampel Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa data residual berdistribusi normal, yang menunjukkan bahwa asumsi normalitas dalam model regresi terpenuhi. Nilai signifikansi (Asympt. Sig. (2-tailed)) sebesar 0,200 lebih besar dari 0,05. Selanjutnya, menggunakan uji regresi linear sederhana, persamaan regresi ditemukan:  $[Y = 6,441 + 0,682X]$  di mana Y adalah kemampuan fisik dan kesehatan mental, dan X adalah tingkat e-Sport. Nilai konstanta 6,441 menunjukkan bahwa kemampuan fisik dan kesehatan mental tetap pada nilai 6,441 jika tidak ada e-Sport ( $X = 0$ ), sementara nilai koefisien regresi 0,682 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu unit pada tingkat e-Sport akan meningkatkan kemampuan fisik dan kesehatan mental sebesar 0,682. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa e-Sport memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental dan kemampuan fisik.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi dalam penyelesaian jurnal ini. Secara khusus, penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. SMKN 2 Kabupaten Tangerang, yang telah memberikan fasilitas dan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini.
2. Miss Desty Endrawati Subroto, M.Pd atas bimbingan, masukan, dan dukungan yang sangat berharga selama proses penelitian dan penulisan jurnal ini.
3. Keluarga dan Teman, yang selalu memberikan dukungan moral dan motivasi selama proses penyusunan jurnal ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada para reviewer dan editor jurnal atas masukan yang konstruktif dalam menyempurnakan artikel ini. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan kontribusi bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Aisha Nurwanti, L., Regina Susanti, L., Julian Tohir, O., Putri Rachmadania, D., Frasatya, A., Lestari, S., Mahardhika Surabaya, S., & Aisha Nurwanti STIE Mahardhika Surabaya, L. (2023). Kesehatan Mental Pada Remaja di Era Gempuran Game Online. *Business, Management, Accounting and Social Sciences (JEBMASS)*, 1(3), 115–118. <http://putrajawa.co.id/ojs/index.php/jebmass>
- [2] Fathur Rohman. (2020). Dampak Aplikasi Game Online pada Kesehatan Mental Generasi “SANDWICH.” *IDN Times*, 6, 15–32. <https://www.idntimes.com/health/fitness/nena-zakiah-1/dampak-aplikasi-kencan-online-pada-kesehatan-mental%0Ahttps://www.idntimes.com/health/fitness/nena-zakiah-1/dampak-aplikasi-kencan-online-pada-kesehatan-mental/2>
- [3] Ghozali, I. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariate SPSS 23*.
- [4] Halijah, H., Satnawati, S., & Yurni Ulfa, A. (2023). Dampak Game Online Terhadap Pembelajaran. *Jurnal Pti (Pendidikan Dan Teknologi Informasi) Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universita Putra Indonesia “Yptk” Padang*, 10(2), 93–99. <https://doi.org/10.35134/jpti.v10i1.165>
- [5] Hidayatullah, F. (2021). Aktivitas E-Sports Oleh Siswa Sekolah Menengah dan Mahasiswa. *Jurnal Pena Edukasi*, 8(1), 15–22. <http://jurnal.goretanpena.com/index.php/JPE/article/view/544%0Ahttp://jurnal.goretanpena.com/index.php/JPE/article/viewFile/544/484>
- [6] Jenny, S. E., Jenny, S. E., Manning, R. D., Keiper, M. C., Olrich, T. W., Jenny, S. E., Manning, R. D., Keiper, M. C., & Olrich, T. W. (2016). *Virtual ( ly ) Athletes : Where eSports Fit Within the Definition of “ Sport ”*. March. <https://doi.org/10.1080/00336297.2016.1144517>
- [7] Juli, N., Arifin, M. A., Usop, L. S., Cuesdeyeni, P., Susilawati, R., Suryanata, S., Umega, U., & Raya, U. P. (2023). Perilaku Toxic Dalam Permainan Online Mobile Legends Bang Bang. *Bhinneka: Jurnal Bintang Pendidikan Dan Bahasa*, 1(3), 266–283.
- [8] Khairunnas Rajab. (2021). *Psikoterapi Islam: Fiqh dan KHI* (Ade Sukanti (ed.)). Amzah (Bumi Aksara). [https://books.google.co.id/books?id=dYI\\_EAAAQBAJ&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books?id=dYI_EAAAQBAJ&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false)
- [9] Khudzaifah, K., Kristiyanto, A., Aprilijanto, T., & Riyadi, S. (2023). Analisis E Sport Sebagai Cabang Olahraga Baru. *Prosiding Simposium Nasional Multidisiplin (SinaMu)*, 4, 416. <https://doi.org/10.31000/sinamu.v4i1.7923>
- [10] Manuputty, J. C., Sekeon, S. A. S., & Kandou, G. D. (2019). Hubungan antara Kecanduan Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur pada Gamer Online Pengguna Komputer di Warung Internet M2G Supernova Malalayang. *Jurnal KESMAS*, 8(7), 61–66.

- [11] McGee, C., Ho, K., & Jenny, S. E. (2024). Esports Ergonomics and Injuries. *Routledge Handbook of Esports, September*, 240–254. <https://doi.org/10.4324/9781003410591-25>
- [12] Muharram, I., Furqon Hidayatullah, M., Riyadi, S., Studi, P., Keolahragaan, I., Keolahragaan, F., Sebelas Maret, U., & Sutami, J. I. (2023). *Respon Stigma Negatif E-Sport dan Kesehatan: Literature Review. November 2023*, 120–127. <https://winco.cilacapkab.go.id>
- [13] Pelawi, S. (2021). Pengaruh Game Online Terhadap Psikologi Remaja. *SESAWI: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen*, 3(1), 87–101. <https://doi.org/10.53687/sjtpk.v3i1.68>
- [14] Rahmawati, H., Tanjung, K., & Gusmanelli. (2013). Pengaruh Game Online Terhadap Prestasi Belajar Pelajar. *Jurnal Ilmiah*, 1(3), 20–30.
- [15] Sabariah, E., Kamil, M., Estiani, T. I., & Hartini, D. (2023). *Analisa Dampak Negatif Bermain Games Online Bagi Anak Pada Madrasah Ibtidaiyah Darul Hikmah. 02(02)*, 119–127.
- [16] Sihotang, H. (2023). Metode Penelitian Kuantitatif. In *Pusat Penerbitan dan Pencetakan Buku Perguruan Tinggi Universitas Kristen Indonesia Jakarta*. <http://www.nber.org/papers/w16019>
- [17] Sinatra, F. (2022). Gangguan Kesehatan Pada Atlet E Sport Jatim Divisi Mobile Legends. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(6), 90–97. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/48520>
- [18] Small Phillip, S. S. L. (2018). Erratum: Adolescents from upper middle class communities: Substance misuse and addiction across early adulthood (Development and Psychopathology (2017) DOI: 10.1017/S0954579417000645). *Development and Psychopathology*, 30(2), 715–716. <https://doi.org/10.1017/S0954579417001043>
- [19] Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R Dan D/Sugiyono*. Alfabeta.
- [20] Tirayoh Nicolas Chally, & Hardinansyah, D. V. (2021). *INCREASED MYOPIA PREVALENCE IN YOUNGSTERS. 1(1)*, 39–46.
- [21] Yuhanas, U. S., & Subroto, D. E. (2024). Kesehatan Mental dan Kesejahteraan pada Remaja Sekolah Menengah Atas di Indonesia (Tinjauan Literature). *Journal Of International Multidisciplinary Research Kesehatan*, 2(3), 181–186. <https://journal.banjaresepacific.com/index.php/jimr/article/view/314/277>