

Intensitas bermain game online dan kaitannya dengan kesehatan mental Generasi Z

Annisa Intan Agustin
Nanik Kholifah

Fakultas Psikologi, Universitas Yudharta, Pasuruan, Indonesia
E-mail: nanikkholifah@yudharta.ac.id

Abstract

In recent years, there has been a significant increase in interest in mental health, especially among Generation Z, who have grown up in the digital age. Many members of Generation Z spend time playing online games. However, online game addiction can worsen their mental health. The purpose of this study was to investigate the impact of online game intensity on the mental health of Generation Z. A sample of 628 Generation Z students and 234 students of SMKN Tukur participated in this study using a quantitative approach with cluster random sampling. Data were collected using the Online Game Intensity Scale and the Mental Health Rating Scale, and the data were analyzed using simple linear regression analysis. The results showed a significant relationship between online game intensity and mental health problems. Thus, the hypothesis that online game intensity affects the mental health of Generation Z was accepted.

Keywords: Mental Health; Online Games; Z Generation

Abstrak

Minat terhadap kesehatan mental telah meningkat secara signifikan dalam beberapa tahun terakhir, khususnya di kalangan generasi Z dimana mereka tumbuh dalam era digital. Banyak generasi Z yang menghabiskan waktunya dengan bermain game online. Namun ketergantungan dalam bermain game online dapat memperburuk kondisi kesehatan mental mereka. Tujuan penelitian ini adalah untuk menyelidiki dampak intensitas bermain game daring terhadap kesehatan mental Generasi Z. Subjek penelitian meliputi 234 siswa di SMKN Tukur, menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode cluster random sampling. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah Skala Intensitas Bermain Game Daring dan Skala Penilaian Kesehatan Mental, dan data dianalisis menggunakan analisis regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara intensitas bermain game daring dan masalah kesehatan mental. Oleh karena itu, hipotesis bahwa intensitas bermain gim daring memengaruhi kesehatan mental Generasi Z diterima.

Kata Kunci: Game Online; Generasi Z; Kesehatan Mental

Pendahuluan

Kesehatan mental, termasuk kesehatan emosional, psikologis, dan sosial, merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia. Menurut World Health Organization (2025) kesehatan mental merupakan komponen yang esensial dalam konteks kesehatan secara keseluruhan. Kesehatan tidak hanya diartikan sebagai ketiadaan penyakit, tetapi sebagai kondisi kesejahteraan yang mencakup aspek fisik, mental, dan sosial.

Terdapat peningkatan kesadaran dan perhatian terhadap permasalahan kesehatan mental dalam beberapa tahun terakhir terutama di kalangan Generasi Z — kelompok demografi yang lahir antara tahun 1995 hingga 2012. Stillman (dalam Faizal et al., 2024) menyatakan bahwa generasi Z merupakan generasi yang tumbuh dalam dunia yang sangat dipengaruhi oleh perkembangan teknologi, media sosial, dan digitalisasi, yang dapat memberi kemudahan sekaligus memunculkan tantangan baru terhadap kesehatan mental pada generasi Z.

Menurut Walton Family Foundation (2023) terdapat 42% Gen Z di Amerika mengalami depresi dan perasaan putus asa, angka ini hampir dua kali lipat dibandingkan orang dewasa di atas usia 25 tahun. Harmony Health Care IT (2025) juga merilis data bahwa 61% dari Gen Z telah didiagnosis secara medis mengalami gangguan kecemasan. Bethune (2019) menyatakan hanya 45% Gen Z yang memiliki kondisi mental baik atau sangat baik, menunjukkan bahwa mayoritas generasi ini berada dalam risiko tinggi terhadap masalah kesehatan mental.

Kondisi serupa terjadi di Indonesia. Berdasarkan penilaian kesehatan mental yang dilakukan oleh Naluri (2024) menyatakan bahwa 62% generasi Z dikategorikan dalam risiko tinggi gangguan kesehatan mental. Data tersebut diperkuat oleh hasil survei awal yang dilakukan peneliti kepada 20 siswa SMKN Tukur, di mana 70% siswa menunjukkan gejala kurang antusias dalam menjalani aktivitas, 75% tidak mampu menerima diri sendiri, 65% siswa tidak terlibat aktif dalam kegiatan di sekolah, serta 55% mengalami kebingungan dalam menentukan masa depan.

Salah satu faktor signifikan yang mencuat dalam kajian literatur adalah tingginya intensitas bermain *game online*. Menurut Kuss dan Griffiths (dalam Nurwanti et al., 2023) *game online* yang semula hanya bersifat hiburan kini menjadi bagian integral dalam kehidupan Gen Z. Lusiana (2023) mengonfirmasi terdapat hubungan signifikan antara *game online* dan kesehatan mental siswa, khususnya pada aspek emosional dan sosial.

Beberapa penelitian menyebutkan bahwa game online berlebihan dapat memicu gejala depresi, kecemasan, gangguan perilaku, bahkan ADHD. Vadlin et al (2016) menemukan bahwa game online berkorelasi dengan perilaku antisosial, distorsi waktu, emosi negatif, dan agresivitas. Alrahili et al (2023) menambahkan bahwa durasi bermain game yang tidak terkontrol dapat menyebabkan penurunan konsentrasi, gangguan tidur, dan gejala depresi.

Kibtyah et al (2023) menyatakan bahwa penggunaan game online secara terus menerus menyebabkan kecanduan yang berdampak langsung pada kondisi mental.

Zabrina dan Palupi (2023) menemukan bahwa remaja Indonesia yang kecanduan permainan daring mengalami isolasi, mengabaikan lingkungan sekitar, dan mengalami penurunan kesejahteraan psikologis yang berujung pada depresi. Selain itu menurut Khobir (2023) faktor lingkungan dan spiritualitas yang rendah turut mempengaruhi kesehatan mental remaja yang bermain *game online*.

Meskipun banyak penelitian telah dilakukan, terdapat kesenjangan yang signifikan. Pertama, sebagian besar studi masih bersifat umum dan belum secara khusus menyoroti kondisi Gen Z dalam konteks lokal Indonesia. Kedua, belum banyak penelitian yang mengaitkan faktor intensitas bermain game online dengan realitas psikologis siswa di lingkungan sekolah, khususnya SMK. Ketiga, pendekatan yang mengintegrasikan faktor-faktor pendukung seperti lingkungan sosial dan spiritualitas masih terbatas.

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi ilmiah yang bersifat inovatif dengan memfokuskan perhatian pada kondisi Gen Z di Indonesia secara lebih spesifik, serta menjadi dasar bagi pendekatan intervensi yang lebih tepat sasaran dalam pencegahan gangguan kesehatan mental akibat kecanduan game online. Selain memperkaya teori dalam bidang psikologi perkembangan remaja, studi ini juga diharapkan memberikan manfaat praktis bagi orang tua dan guru serta pembuat kebijakan dalam merumuskan strategi yang mendukung kesejahteraan mental generasi muda di era digital.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif untuk mengumpulkan data (numerik) sebagai langkah utama sehingga informasi yang diperoleh dapat kuantifikasi dan dikenai perlakuan statistik dan kemudian data diuji apakah mendukung ataukah menolak hipotesis yang ditetapkan peneliti (Laka, 2023). Penelitian ini menganalisis tentang hubungan antara intensitas bermain *game online* dan kesehatan mental. Sampel penelitian terdiri dari 234 orang siswa kelas 10 dan 11 di SMKN Tujur yang tergolong sebagai Generasi Z. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode probabilitas dengan metode *stratified random sampling*.

Penelitian ini menggunakan dua skala yaitu: (1) skala intensitas bermain *game online* yang disusun oleh peneliti berdasarkan teori dari Ajzen (2005); (2) skala kesehatan mental yang disusun oleh peneliti berdasarkan teori dari Keyes (2002). Uji coba alat ukur dilakukan kepada enam puluh peserta yang tidak diikutsertakan dalam sampel penelitian. Uji coba instrumen dilakukan guna mengevaluasi tingkat validitas dan reliabilitas. Sehingga diperoleh alat ukur yang secara akurat merepresentasikan konstruk yang dimaksud. Hasil uji reliabilitas skala kesehatan mental menunjukkan tingkat reliabilitas tinggi dengan koefisien *Alpha Cronbach* sebesar 0,780, sedangkan skala intensitas bermain *game online* sebesar 0,864. Kriteria ini mengacu pada pendapat Hitton et al (dalam Laka, 2023) yang menyatakan bahwa koefisien reliabilitas 0,70 – 0,90 memiliki kriteria reliabilitas tinggi, maka kedua skala tersebut memenuhi dan layak digunakan dalam penelitian.

Metode analisis data yang digunakan meliputi statistik deskriptif dan statistik inferensial. Dalam statistik inferensial terdapat uji asumsi klasik, termasuk uji normatif dan uji linier, serta terdapat uji hipotesis meliputi hubungan antara kriterium dan predictor, koefisien determinan (R^2), uji F dan persamaan garis regresi melalui bantuan SPSS 21 *for windows*. Uji statistik dalam penelitian ini menggunakan uji regresi (uji F) dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh intensitas bermain *game online* terhadap kesehatan mental pada gen Z, dimana apabila nilai Sig. $<0,05$ maka ada pengaruh antara variabel yang diteliti. Sedangkan apabila nilai Sig. $>0,05$ maka tidak ada pengaruh antara variabel yang diteliti.

Hasil

Hasil kategorisasi data pada variabel kesehatan mental menunjukkan terdapat 11 subjek memperoleh skor rendah dengan persentase 4,7%, 205 subjek memperoleh skor sedang dengan persentase 87,6%, dan 18 subjek memperoleh skor tinggi dengan persentase 7,7%. Kategorisasi data variabel intensitas bermain *game online* terdapat 3 subjek yang memperoleh skor sangat rendah dengan persentase 1,3%, 74 subjek memperoleh skor rendah dengan persentase 31,6%, 138 subjek memperoleh skor sedang dengan persentase 59,0%, 18 subjek memperoleh skor tinggi dengan persentase 7,7% dan 1 subjek memperoleh skor sangat tinggi dengan persentase 0,4%. Hasil kategorisasi data dapat dilihat pada tabel 1, sedangkan untuk hasil analisis deskriptif penelitian ini dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 1
Kategorisasi Data

Kategori	Kesehatan Mental			Intensitas Bermain <i>Game Online</i>		
	Pedoman	Jumlah	%	Pedoman	Jumlah	%
Sangat Rendah	$X \leq 29,45$	0	0	$X \leq 21,75$	3	1,3
Rendah	$29,45 < X \leq 49,15$	11	4,7	$21,75 < X \leq 36,25$	74	31,6
Sedang	$49,15 < X \leq 68,85$	205	87,6	$36,25 < X \leq 50,75$	138	59,0
Tinggi	$68,85 < X \leq 88,55$	18	7,7	$50,75 < X \leq 65,25$	18	7,7
Sangat Tinggi	$88,55 < X$	0	0	$65,25 < X$	1	0,4
Total		234	100		234	100

Tabel 2.
Hasil Analisis Deskriptif

	Intensitas Game Online	Kesehatan Mental
Valid	234	234
Missing	0	0
Mean	43.500	59.000
Std. Deviation	14.500	19.700
Variance	210.250	388.090
Range	47.000	36.000
Minimum	20.000	41.000
Maximum	67.000	77.000

^a The mode is computed assuming that variables are discreet.

Uji asumsi klasik dalam penelitian ini terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai *asympt. sig.* sebesar 0,419 ($p > 0,05$) yang menunjukkan bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi normal. Hasil uji linearitas menunjukkan nilai signifikansi pada *deviation from linearity* sebesar 0,751 ($p > 0,05$). Hasil ini menunjukkan adanya hubungan linear antara intensitas bermain *game online* dan kesehatan mental. Hasil uji normalitas dan linearitas dapat dilihat pada tabel 2 dan 3.

Tabel 3.
Hasil Uji Normalitas

	Unstandardized Residual
N	234
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.419

Tabel 4.
Hasil Uji Linearitas

Variabel		Nilai Signifikansi	Keterangan
Kesehatan Mental *	Deviation	0,751	Linier
Intensitas Bermain <i>Game Online</i>	from Linearity		

Analisis regresi linier sederhana yang disajikan pada Tabel 3 menunjukkan nilai F sebesar 43,603 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Hasil ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara intensitas bermain *game online* dan kesehatan mental. Hasil uji regresi linier sederhana dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 5.
Hasil Uji Regresi Linier Sederhana

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1473.946	1	1473.946	43.603	.000 ^b
	Residual	7842.486	232	33.804		
	Total	9316.432	233			

a. Dependent Variable: Kesehatan Mental
b. Predictors: (Constant), Intensitas Bermain Game Online

Hasil uji koefisien determinan pada tabel 5 didapatkan nilai R Square sebesar 0,158 atau 15,8%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa intensitas bermain *game online* dapat menjelaskan 15,8% variabilitas dalam kesehatan mental, sementara 84,2% dipengaruhi oleh variabel-variabel lain yang tidak dianalisis dalam penelitian ini.

Tabel 6.
Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.398 ^a	.158	.155	5.814

Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui dampak intensitas bermain permainan daring terhadap kesehatan mental Generasi Z. Partisipan pada penelitian ini 234 siswa kelas 10 dan 11 yang belajar di SMKN Tukur dan berbagai jurusan lainnya. Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi $-0,398$, yang termasuk dalam kelompok koefisien korelasi rendah ($0,200 - 0,399$) dengan tingkat signifikansi $0,000 < 0,05$. Hal ini berarti variabel independen intensitas bermain permainan daring, memiliki hubungan yang negatif dengan variabel dependen kesehatan mental dalam penelitian ini. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan intensitas bermain game daring cenderung berhubungan dengan penurunan kesehatan mental. Sebaliknya, ketika intensitas bermain *game online* rendah maka kesehatan mental cenderung lebih baik.

Hasil ini sejalan dengan penelitian dari Mahmud (2020) yang menemukan bahwa intensitas bermain *game online* yang tinggi dapat berdampak negatif pada kesehatan mental individu. Koefisien determinan (*R Square*) dalam penelitian ini sebesar $0,158$. Hasil ini dapat diartikan bahwa variabel intensitas bermain *game online* mampu menjelaskan kesehatan mental $15,8\%$ dan sebesar $84,2\%$ dipengaruhi variabel-variabel lain yang tidak digunakan pada penelitian ini. Seperti penelitian yang telah dilakukan oleh Lusiana (2023) yang menyatakan bahwa bermain *game online* memiliki pengaruh negatif terhadap kesehatan mental. Individu yang kecanduan bermain *game online* cenderung mengucilkan diri dan mengisolasi diri dari keluarga dan lingkungan di sekitarnya, sering merasa cemas, kepedulian terhadap sesama berkurang serta jarang memiliki sikap saling membantu. Gofar (2023) juga menemukan bahwa dampak negatif kecanduan *game online* cukup umum di kalangan remaja yang masih berada di jenjang pendidikan sekolah, bermain *game online* secara berlebihan dapat menimbulkan berbagai konsekuensi negatif bagi kesehatan mental remaja.

Hasil uji regresi menunjukkan bahwa variabel intensitas *game online* memiliki nilai signifikansi sebesar $0,000$ ($p < 0,01$). Hasil ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara intensitas bermain *game online* dan kesehatan mental. Intensitas bermain *game online* dapat memengaruhi kesehatan mental karena dapat menyebabkan kecanduan dan mengganggu keseimbangan kehidupan sehingga mengurangi waktu untuk aktivitas penting lainnya. Hal ini sejalan dengan temuan dari Kibtyah et al (2023) yang menyatakan bahwa penggunaan *game online* secara berkelanjutan dapat menyebabkan kecanduan dan berdampak terhadap kesehatan mental. Penelitian yang dilakukan oleh Putri et al (2023) menunjukkan bahwa kecanduan terhadap *game online* yang tidak terkontrol dapat mempengaruhi interaksi sosial, kualitas tidur serta kondisi kesehatan mental penggunaanya.

Namun demikian, meskipun ditemukan adanya pengaruh signifikan. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa sebesar $84,2\%$ variabilitas dalam kesehatan mental dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak disertakan pada penelitian ini. Sehingga mengindikasikan bahwa intensitas bermain *game online* bukanlah satu-satunya determinan dalam mempengaruhi kesehatan mental pada gen Z. Faktor-faktor

lain yang berpotensi mempengaruhi kondisi kesehatan mental meliputi dukungan social, dinamika keluarga serta tingkat stress akademik. Temuan ini didukung oleh penelitian dari Mahendika dan Sijabat (2023) yang menunjukkan bahwa tingkat dukungan sosial yang tinggi berhubungan dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi. Dalam hal ini dukungan sosial seperti dukungan dari teman sebaya. Pada tempat penelitian dijumpai pengelompokan siswa dalam bentuk geng dimana beberapa siswa cenderung dikucilkan dan tidak dilibatkan dalam kelompok tersebut. Temuan ini diperkuat oleh penelitian dari Haniyah et al (2022) yang mengusulkan adanya relasi dengan rekan sepermainan dan kesehatan mental. Individu yang menghadapi desakan dalam rekan sepermainan dapat mempengaruhi kondisi psikologis.

Banyak penelitian telah dilakukan terkait intensitas bermain *game online* dan kaitannya dengan kesehatan mental gen Z, namun terdapat kesenjangan yang signifikan. Pertama, sebagian besar studi masih bersifat umum dan belum secara khusus menyoroti kondisi Gen Z dalam konteks lokal Indonesia. Kedua, belum banyak penelitian yang mengaitkan faktor intensitas bermain permainan daring dengan realitas psikologis siswa di lingkungan sekolah, khususnya SMK. Ketiga, pendekatan yang mengintegrasikan faktor-faktor pendukung seperti lingkungan sosial dan spiritualitas masih terbatas.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas bermain *game online* dan kesehatan mental. Terdapat korelasi negatif ditemukan di SMKN Tuter yang menunjukkan bahwa tingkat kesehatan mental menurun seiring dengan meningkatnya intensitas bermain game daring pada Generasi Z. Meskipun intensitas bermain game daring berkontribusi 15,8% terhadap kesehatan mental, 84,2% perubahan kesehatan mental dipengaruhi oleh unsur-unsur lain yang tidak disebutkan dalam penelitian ini.

Saran bagi gen Z diharapkan agar dapat lebih bijak dalam mengatur waktu ketika bermain *game online* yaitu dengan menggunakan aplikasi timer di ponsel yang mengingatkan setelah 1 jam bermain *game online*. Pendekatan lain yang dapat dilakukan dengan menyusun jadwal harian yang mencakup waktu khusus untuk bermain *game*, belajar, berolahraga, bersosialisasi dengan teman dan keluarga, serta waktu untuk istirahat. Selain itu, unsur-unsur lain yang dapat memengaruhi kesehatan mental juga dapat dipelajari seperti dukungan social, kondisi keluarga dan tekanan stress akademik.

Referensi

- Ajzen, I. (2005). *Attitudes, personality and behaviour*. McGraw-Hill Education.
- Arahili, N., Alreefi, M., Alkhonain, I. M., Aldakhilallah, M., Alothaim, J., Alzahrani, A., Alshargi, A., & Baabbad, N. (2023). The prevalence of video game addiction and its relation to anxiety, depression, and attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) in children and adolescents in Saudi Arabia: A cross-sectional study. *Cureus, 15*(8), 1–12.

-
- Bethune, S. (2019, January 1). Gen Z more likely to report mental health concerns. *Monitor on Psychology*, 50(1). <https://www.apa.org/monitor/2019/01/gen-z>
- Faizal, S. N. Z., Ulfa, N. S., & Naryoso, A. (2024). Pengaruh intensitas peer group communication dan pengendalian diri terhadap tingkat kecanduan game online mobile legends: Bang bang di kalangan generasi Z. *Interaksi Online*, 12(4), 899–910.
- Gofar, M. (2023). Dampak game online terhadap kesehatan mental generasi Z. *Islamic Studies Across Different Perspective: Trends Challenges and Inovations*, 19, 640–648.
- Haniyah, F. N., Novita, A., & Ruliani, S. N. (2022). Hubungan antara pola asuh orangtua, teman sebaya, lingkungan tempat tinggal dan sosial ekonomi dengan kesehatan mental remaja. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, 1(7), 242–250. <https://doi.org/10.53801/oajjhs.v1i7.51>
- Harmony Health Care IT. (2025). *State of gen Z mental health*. Harmony Health Care IT.
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- Khobir, S. A. (2023). *Kesehatan mental remaja pecandu game online perspektif imam Al-Ghazali: Studi kasus di Area Cafe Desa Semen, Kecamatan Semen, Kabupaten Kediri* [Undergraduate Thesis, Institut Agama Islam Negeri Kediri]. <https://etheses.iainkediri.ac.id/11914/>
- Kibtyah, M., Naqiya, C., Niswah, Z., & Dewi, S. P. R. (2023). Dampak kecanduan game online terhadap kesehatan mental remaja dan penanganannya dalam konseling islam. *Counseling As Syamil: Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Islam*, 3(1), 25–38. <https://doi.org/10.24260/as-syamil.v3i1.1130>
- Laka, L. (2023). *Metodologi penelitian dengan pendekatan kuantitatif* (Jilid 2). Deepublish.
- Lusiana, V. (2023). Pengaruh kecanduan game online terhadap kesehatan mental siswa SMAI NFBS Lembang. *HEALTHY: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(1), 29–41.
- Mahendika, D., & Sijabat, S. G. (2023). Pengaruh dukungan sosial, strategi coping, resiliensi, dan harga diri terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA di Kota Sukabumi. *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science*, 1(2), 76–89. <https://doi.org/10.58812/jpkws.v1i02.261>
- Mahmud, K. (2020). *Pengaruh game online terhadap kesehatan mental mahasiswa IAIN Padangsidempuan di Lingkungan I Kelurahan Sihitang* [Undergraduate Thesis, IAIN Padangsidempuan]. <https://etd.uinsyahada.ac.id/6521/>
- Naluri. (2024). *Kondisi kesehatan mental di asia 2024: Gen Z berisiko paling tinggi*. <https://www.naluri.life/id/news/2024-mental-health-asia-gen-z-most-at-risk>
- Nurwanti, L. A., Susanti, L. R., Tohir, O. J., Frasatya, A., & Lestari, S. (2023). Kesehatan mental pada remaja di era gempuran game online. *Journal of Economics, Business, Management, Accounting and Social Sciences*, 1(3), 115–118. <https://doi.org/10.63200/jebmass.v1i3.30>
- Putri, M. Y., Yuliana, Y., Yulastri, A., Erianti, Z., & Izzara, W. A. (2023). Artikel review: Dampak kecanduan bermain game terhadap kesehatan mental. *Jurnal Psikologi*
-

- Vadlin, S., Åslund, C., Hellström, C., & Nilsson, K. W. (2016). Associations between problematic gaming and psychiatric symptoms among adolescents in two samples. *Addictive Behaviors*, 61, 8–15. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.05.001>
- Walton Family Foundation. (2023). *Voices of gen Z: Perspective on US education, wellbeing and the future*. <https://nextgeninsight.wpenginepowered.com/wp-content/uploads/2024/05/walton-gallup-voices-of-gen-z.pdf>
- World Health Organization. (2025). *Mental health*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Zabrina, H. K., & Palupi, L. S. (2023). The relationship between online game addiction and depression tendencies in Indonesian adolescents: Online game addiction and depression tendencies. *Indonesian Journal of Health Sciences Research and Development*, 5(1), 101–105. <https://doi.org/10.36566/ijhsrd/Vol5.Iss1/154>