Jurnal Bimbingan dan Konseling Pandohop
Volume 7, Nomor 1,Tahun 2027
Tersedia Online: https://e-journal.upr.ac.id/index.php/pdhp
e-ISSN 2775-5509

Gambaran Adiksi Game Online dan Kesejahteraan Mental pada Siswa SMA

Nazwa Salsabila Zaenasky[1*], Agung Nugraha[2], Anandha Putri Rahimsyah[3]

[1-3]Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, Taksimalaya, Indonesia
*E-mail: sabilazaenasky@gmail.com

Received: 16 July 2026	Accepted: 17 October 2026	Published: 1 November 2026

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan tingkat adiksi *game online* dan kesejahteraan mental siswa kelas XI SMA Negeri 10 Tasikmalaya. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan populasi 358 siswa dan sampel 196 siswa, melebihi jumlah minimum 189 berdasarkan rumus Slovin. Sampel dipilih melalui *proportionate stratified random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan instrumen adiksi *game online* 42 butir yang mengacu pada *Game Addiction Scale* (Lemmens et al., 2009; Cronbach's alpha = 0,970) dan *Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale* (WEMWBS) 14 butir (Tennant et al., 2007; Cronbach's alpha = 0,930). Analisis deskriptif menggunakan kategori rendah, sedang, dan tinggi. Hasil menunjukkan bahwa kategori adiksi *game online* terbanyak adalah tinggi (43,37%), diikuti sedang (29,59%) dan rendah (27,04%), meskipun skor rata-rata termasuk kategori sedang. Kategori tinggi paling banyak ditemukan pada lima dari tujuh aspek, dengan proporsi tertinggi pada aspek *problems* (45,41%). Kesejahteraan mental siswa relatif merata pada kategori rendah (36,73%), tinggi (33,16%), dan sedang (30,10%), dengan rata-rata kategori sedang. Penelitian tidak menguji hubungan kedua variabel. Temuan ini mendukung asesmen awal dan perencanaan layanan bimbingan dan konseling preventif serta responsif.
Kata Kunci: adiksi *game online*; kesejahteraan mental; siswa SMA; bimbingan dan konseling

An Overview of Online Game Addiction and Mental Well-Being among Senior High School Students

ABSTRACT

This study aimed to describe online game addiction and mental well-being among eleventh-grade students at SMA Negeri 10 Tasikmalaya. A descriptive quantitative design was employed, involving 196 students selected from a population of 358 through proportionate stratified random sampling, exceeding the minimum sample size of 189 calculated using Slovin's formula. Data were collected using a 42-item online game addiction instrument based on the Game Addiction Scale (Lemmens et al., 2009; Cronbach's alpha = 0.970) and the 14-item Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS; Tennant et al., 2007; Cronbach's alpha = 0.930). Descriptive analysis classified scores as low, moderate, or high. The high addiction category was the most frequent (43.37%), followed by moderate (29.59%) and low (27.04%), although the overall mean score was moderate. The high category predominated in five of seven dimensions, with the highest proportion in problems (45.41%). Mental well-being was relatively evenly distributed across low (36.73%), high (33.16%), and moderate (30.10%) categories, while the overall mean was moderate. No association between the variables was tested. These findings inform initial assessment and preventive and responsive school guidance and counseling services.
Keywords: *online game addiction; mental well-being; high school students; guidance and counseling*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah mengubah pola interaksi sosial dan aktivitas rekreasi remaja, salah satunya melalui meningkatnya penggunaan *game online* sebagai sarana hiburan sehari-hari. Kemudahan akses internet serta karakteristik interaktif permainan digital memungkinkan remaja bermain dengan frekuensi dan durasi yang semakin tinggi, sehingga berpotensi meningkatkan risiko penggunaan berlebihan atau adiksi (Kuss & Griffiths, 2012). Organisasi Kesehatan Dunia (*World Health Organization*) telah memasukkan *gaming disorder* ke dalam *International Classification of Diseases, Eleventh Revision* (ICD-11). Gangguan ini ditandai dengan kesulitan mengendalikan aktivitas bermain, meningkatnya prioritas bermain dibandingkan aktivitas lain, serta keberlanjutan perilaku bermain meskipun telah menimbulkan konsekuensi negatif (World Health Organization, 2019; Király et al., 2023). Griffiths (2005) menjelaskan bahwa adiksi, baik yang berkaitan dengan zat maupun perilaku, memiliki enam komponen utama, yaitu *salience*, *mood modification*, *tolerance*, *withdrawal*, *conflict*, dan *relapse*. Kerangka konseptual tersebut menjadi salah satu landasan dalam pengembangan instrumen untuk mengidentifikasi kecenderungan adiksi perilaku. Salah satu instrumen yang digunakan untuk mengukur adiksi permainan digital adalah *Game Addiction Scale* yang dikembangkan oleh Lemmens et al. (2009). Kajian psikometrik terhadap pengukuran adiksi permainan digital juga telah dilakukan pada populasi remaja dan kelompok usia muda, termasuk dalam konteks Indonesia (André et al., 2022; Siste et al., 2022).

Di kalangan pelajar, aktivitas bermain *game online* secara berlebihan dapat berkembang menjadi kebiasaan yang sulit dikendalikan dan berpotensi mengganggu aktivitas belajar, hubungan sosial, serta rutinitas kehidupan sehari-hari. Novrialdy (2019) menjelaskan bahwa kecanduan *game online* pada remaja dapat menimbulkan konsekuensi pada aspek akademik, emosional, dan interaksi sosial. Oleh karena itu, identifikasi tingkat adiksi diperlukan sebagai salah satu dasar dalam merancang program pencegahan yang sesuai dengan kebutuhan remaja. Sejalan dengan hal tersebut, Jannah et al. (2015) menemukan adanya keterkaitan antara kecanduan bermain *game online* dan motivasi belajar siswa. Temuan tersebut memperlihatkan pentingnya perhatian terhadap perilaku bermain *game online* dalam lingkungan pendidikan, khususnya melalui layanan bimbingan dan konseling (BK) yang berorientasi pada pencegahan dan penanganan permasalahan siswa.

Selain persoalan penggunaan permainan digital, masa remaja juga merupakan periode perkembangan yang penting bagi kesejahteraan mental (*mental well-being*) (Ekinci, 2024). Kesejahteraan mental merupakan kondisi positif yang mencakup pengalaman afek positif, penerimaan diri, kebermaknaan hidup, serta kemampuan membangun hubungan interpersonal yang sehat (Ryan & Deci, 2001; Tennant et al., 2007). Konsep kesejahteraan mental tidak hanya merujuk pada ketiadaan gangguan psikologis, tetapi juga mencakup kemampuan individu untuk menjalankan fungsi psikologis dan sosial secara positif. Tennant et al. (2007) mengembangkan *Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale* (WEMWBS) sebagai instrumen untuk mengukur aspek positif kesejahteraan mental. Instrumen tersebut juga telah diuji dan divalidasi untuk digunakan pada populasi siswa remaja (Clarke et al., 2011).

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media digital yang tinggi dapat berkaitan dengan kondisi kesejahteraan psikologis remaja. Twenge dan Campbell (2018), misalnya, melaporkan adanya hubungan antara durasi penggunaan layar yang lebih tinggi dan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih rendah pada anak dan remaja. Namun, temuan

mengenai penggunaan permainan digital dan kesejahteraan tidak selalu menunjukkan pola hubungan yang sama. Skripkauskaite dan Fazel (2022) menjelaskan bahwa hubungan antara waktu bermain *game*, kecenderungan adiksi, dan kesejahteraan remaja tidak selalu bersifat linear maupun konsisten pada seluruh kelompok. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa penggunaan permainan digital dan kesejahteraan mental perlu dipahami secara hati-hati dengan mempertimbangkan karakteristik populasi dan konteks penelitian.

Keragaman temuan penelitian terdahulu menunjukkan pentingnya memperoleh gambaran empiris mengenai tingkat adiksi *game online* dan kesejahteraan mental pada kelompok remaja tertentu sebelum menyimpulkan adanya keterkaitan di antara keduanya. Dalam konteks SMA Negeri 10 Tasikmalaya, pengamatan awal peneliti menunjukkan adanya sejumlah siswa yang datang terlambat ke sekolah setelah bermain *game online* hingga larut malam. Selain itu, ditemukan pula siswa yang masih bermain *game online* ketika kegiatan pembelajaran berlangsung. Guru BK juga menyampaikan bahwa perilaku tersebut beberapa kali dijumpai dalam aktivitas keseharian siswa. Meskipun demikian, informasi tersebut masih bersifat pengamatan awal dan belum memberikan gambaran terukur mengenai proporsi siswa dengan tingkat adiksi tinggi, aspek adiksi yang paling menonjol, maupun distribusi tingkat kesejahteraan mental siswa.

Kondisi tersebut menunjukkan perlunya penelitian deskriptif untuk memperoleh informasi yang lebih sistematis mengenai kedua variabel. Pemetaan tingkat adiksi *game online* dan kesejahteraan mental dapat menjadi dasar bagi guru BK dalam mengidentifikasi kebutuhan siswa serta menentukan prioritas layanan. Sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 111 Tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah, penyelenggaraan layanan BK mencakup layanan dasar dan layanan responsif yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan peserta didik. Dalam konteks penelitian ini, hasil pemetaan dapat dimanfaatkan untuk merancang layanan bimbingan klasikal bagi seluruh siswa, bimbingan kelompok bagi siswa yang membutuhkan penguatan keterampilan pengelolaan diri, serta konseling individual bagi siswa yang menunjukkan kecenderungan penggunaan *game online* bermasalah dan membutuhkan pendampingan lebih lanjut. Tanpa dukungan data asesmen yang memadai, penentuan sasaran serta bentuk layanan berpotensi kurang sesuai dengan kondisi siswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat adiksi *game online* dan kesejahteraan mental siswa tanpa menguji hubungan antara kedua variabel. Artikel ini menyajikan hasil analisis deskriptif dari penelitian skripsi penulis, sedangkan analisis hubungan antarvariabel tidak dilaporkan. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 10 Tasikmalaya, Jawa Barat.

Populasi penelitian mencakup seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 10 Tasikmalaya yang berjumlah 358 siswa dan tersebar dalam sepuluh kelas paralel. Jumlah sampel minimum dihitung menggunakan rumus Slovin dengan taraf kesalahan 5%, yaitu (n = 358/[1+(358 \times 0,05^2)] \approx 189) siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*, dengan setiap kelas diperlakukan sebagai satu strata. Alokasi sampel pada setiap kelas ditentukan secara proporsional berdasarkan jumlah siswa, yaitu jumlah siswa dalam kelas dibagi total populasi, kemudian dikalikan dengan jumlah sampel minimum. Berdasarkan perhitungan tersebut, alokasi awal setiap kelas berkisar antara 18

dan 19 siswa. Pemilihan responden dilakukan secara acak melalui pengundian nomor absen. Pada pelaksanaannya, diperoleh 196 data responden yang valid, terdiri atas 78 siswa laki-laki dan 118 siswa perempuan. Jumlah tersebut melebihi kebutuhan sampel minimum yang telah ditetapkan. Populasi dan alokasi sampel awal disajikan pada Tabel I.

Tabel I. Populasi dan Alokasi Sampel Proporsional per Kelas

Kelas	Populasi	Alokasi sampel
XI-1	36	19,0
XI-2	35	18,5
XI-3	36	19,0
XI-4	36	19,0
XI-5	35	18,5
XI-6	36	19,0
XI-7	36	19,0
XI-8	36	19,0
XI-9	36	19,0
XI-10	36	19,0
Total	**358**	**189,0**

Catatan: Alokasi proporsional merupakan hasil perhitungan awal dan dibulatkan menjadi 18 atau 19 siswa per kelas.

Pengumpulan data menggunakan dua instrumen. Instrumen pertama adalah angket adiksi *game online* yang mengadopsi kuesioner Sugara et al. (2026) dan dikembangkan berdasarkan konsep *Game Addiction Scale* dari Lemmens et al. (2009). Instrumen ini terdiri atas 42 butir pernyataan yang mencakup tujuh aspek, yaitu *salience*, *tolerance*, *mood modification*, *withdrawal*, *relapse*, *conflict*, dan *problems*, dengan masing-masing aspek terdiri atas enam butir. Setiap pernyataan menggunakan skala Likert lima tingkat, yaitu 1 = tidak pernah, 2 = jarang, 3 = kadang-kadang, 4 = sering, dan 5 = selalu. Skor total berkisar antara 42 dan 210, dengan skor yang lebih tinggi menunjukkan kecenderungan adiksi *game online* yang lebih tinggi. Kisi-kisi instrumen disajikan pada Tabel II.

Tabel II. Kisi-Kisi Instrumen Adiksi Game Online

Aspek	Contoh indikator	Butir
Salience	Game menjadi kebutuhan; memikirkan game sepanjang waktu; menghabiskan banyak waktu bermain	1–6
Tolerance	Bermain lebih lama dari biasanya; bermain terus-menerus; tidak dapat menahan diri	7–12
Mood modification	Bermain membuat nyaman; lebih tertarik pada game daripada kehidupan nyata; menghindari interaksi	13–18
Withdrawal	Tidak bergairah, mudah marah, atau kecewa ketika tidak bermain	19–24
Relapse	Kembali bermain setelah berhenti; bermain berulang-ulang; tidak dapat mengurangi waktu	25–30
Conflict	Berselisih dengan orang lain; berbohong; keberatan ketika dilarang bermain	31–36
Problems	Memprioritaskan game daripada tugas sekolah; mengorbankan makan, mandi, tidur; hanya berteman dengan penyuka game	37–42

Instrumen kedua adalah *Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale* (WEMWBS) yang dikembangkan oleh Tennant et al. (2007) dan menggunakan versi bahasa Indonesia dari Ramadhana (2023). Instrumen ini terdiri atas 14 pernyataan positif dengan skala Likert lima tingkat, yaitu dari 1 = tidak pernah hingga 5 = selalu, sehingga menghasilkan skor total antara 14 dan 70. Redaksi instrumen disesuaikan dengan karakteristik siswa SMA melalui penilaian ahli (*expert judgment*) oleh dosen pembimbing dan uji keterbacaan pada sepuluh siswa di luar sampel penelitian. Penyesuaian dilakukan pada butir ketiga dengan mengganti kata "kuliah" menjadi "sekolah" tanpa mengubah maksud pernyataan.

WEMWBS pada umumnya digunakan untuk menghasilkan skor total kesejahteraan mental (Tennant et al., 2007; Stewart-Brown et al., 2009). Struktur faktor instrumen pada populasi remaja juga telah dikaji menggunakan pendekatan *bi-factor modeling* (Shannon et al., 2020). Dalam penelitian ini, peneliti mengelompokkan butir WEMWBS menjadi dua aspek berdasarkan pendekatan kesejahteraan *hedonic* dan *eudaimonic* (Ryan & Deci, 2001), serta konsep kesejahteraan psikologis (Ryff, 1989; Tennant et al., 2007). Aspek *hedonic*, yang berkaitan dengan

kesejahteraan emosional dan pengalaman perasaan positif, mencakup tiga butir, yaitu nomor 1, 3, dan 14. Sementara itu, aspek *eudaimonic*, yang berkaitan dengan keberfungsian psikologis, penerimaan diri, hubungan interpersonal, dan pengembangan diri, mencakup sebelas butir, yaitu nomor 2 dan 4–13. Pengelompokan tersebut bersifat konseptual berdasarkan kisi-kisi peneliti dan belum diuji melalui analisis faktor. Oleh karena itu, hasil pengukuran berdasarkan aspek digunakan sebagai informasi deskriptif tambahan, bukan sebagai skor subskala yang telah tervalidasi secara struktural.

Pengujian validitas butir dilakukan menggunakan korelasi antara skor butir dan skor total dengan bantuan SPSS versi 22. Hasil pengujian menunjukkan bahwa seluruh 42 butir instrumen adiksi *game online* dan 14 butir WEMWBS memenuhi kriteria validitas yang digunakan, yaitu nilai korelasi hitung lebih besar daripada nilai r tabel sebesar 0,140 pada taraf signifikansi 5%. Pengujian reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien Cronbach's alpha dan menghasilkan nilai 0,970 untuk instrumen adiksi *game online* serta 0,930 untuk WEMWBS. Kedua nilai tersebut melampaui batas reliabilitas 0,70 yang digunakan sebagai acuan (Nunnally & Bernstein, 1994). Sebagai perbandingan, Ramadhana (2023) melaporkan koefisien reliabilitas sebesar 0,90 untuk WEMWBS versi bahasa Indonesia pada 423 mahasiswa, sedangkan koefisien 0,930 diperoleh dari data penelitian ini.

Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif yang mencakup distribusi frekuensi, persentase, skor minimum, skor maksimum, rata-rata, dan simpangan baku (SD). Skor responden dikategorikan menjadi tiga tingkat, yaitu rendah, sedang, dan tinggi, berdasarkan rata-rata ideal (Mi) dan simpangan baku ideal (SDi). Rata-rata ideal dihitung menggunakan rumus Mi = (skor maksimum + skor minimum)/2, sedangkan simpangan baku ideal dihitung menggunakan rumus SDi = (skor maksimum − skor minimum)/6. Kategori rendah ditetapkan untuk skor di bawah Mi − 1 SDi, kategori sedang untuk skor antara Mi − 1 SDi dan Mi + 1 SDi, serta kategori tinggi untuk skor di atas Mi + 1 SDi. Prinsip yang sama digunakan untuk mengategorikan skor pada setiap aspek. Persentase pencapaian dihitung dengan membagi skor rata-rata dengan skor maksimum, kemudian dikalikan 100%. Rincian batas kategorisasi disajikan pada Tabel III.

Tabel III. Norma Kategorisasi dan Batas Skor

Variabel	Mi / SDi	Rendah	Sedang	Tinggi
Adiksi game online (42–210)	126 / 28	42–97	98–154	155–210
Kesejahteraan mental (14–70)	42 / 9,33	14–32	33–51	52–70

Catatan: Batas kategori kesejahteraan mental dibulatkan dari nilai Mi ± 1 SDi, yaitu 32,67 dan 51,33.

Hasil

Gambaran Adiksi Game Online

Analisis deskriptif terhadap 196 responden menunjukkan bahwa skor adiksi *game online* memiliki rata-rata sebesar 138,22 dengan simpangan baku 43,90. Nilai median sebesar 138, sedangkan modus berada pada skor maksimum, yaitu 210. Berdasarkan norma kategorisasi yang digunakan, skor rata-rata tersebut termasuk kategori sedang, yaitu pada rentang 98–154, dengan persentase pencapaian sekitar 66%. Statistik deskriptif keseluruhan variabel disajikan pada Tabel IV.

Tabel IV. Statistik Deskriptif Skor Total (N = 196)

Statistik	Adiksi game online	Kesejahteraan mental
Skor minimum	42	14
Skor maksimum	210	70
Rata-rata	138,22	42,14
Median	138	42
Modus	210	70
Simpangan baku (SD)	43,90	15,11
Persentase pencapaian	66%	60%

Distribusi tingkat adiksi *game online* berdasarkan kategorisasi skor total disajikan pada Tabel V.

Tabel V. Kategorisasi Tingkat Adiksi Game Online Secara Umum

Kategori	Rentang skor	F	%
Tinggi	155–210	85	43,37
Sedang	98–154	58	29,59
Rendah	42–97	53	27,04
Total		**196**	**100**

Berdasarkan Tabel V, kategori tinggi merupakan kategori dengan jumlah siswa terbanyak, yaitu 85 siswa (43,37%), diikuti kategori sedang sebanyak 58 siswa (29,59%) dan kategori rendah sebanyak 53 siswa (27,04%). Meskipun kategori tinggi memiliki frekuensi terbesar, proporsinya belum mencapai separuh dari seluruh responden. Selain itu, skor rata-rata keseluruhan sebesar 138,22 tetap berada pada kategori sedang. Perbedaan antara kategori dengan frekuensi terbesar dan kategori berdasarkan skor rata-rata perlu diperhatikan agar hasil penelitian tidak ditafsirkan secara berlebihan. Simpangan baku sebesar 43,90 menunjukkan adanya keragaman skor yang cukup besar di antara responden.

Analisis lebih lanjut dilakukan terhadap tujuh aspek adiksi *game online* untuk memperoleh gambaran mengenai distribusi kategori dan persentase pencapaian setiap aspek. Hasil analisis disajikan pada Tabel VI.

Tabel VI. Gambaran Adiksi Game Online Berdasarkan Aspek, F (%)

Aspek	Tinggi	Sedang	Rendah	Pencapaian (%)
Salience	73 (37,24)	73 (37,24)	50 (25,51)	61,8
Tolerance	80 (40,82)	71 (36,22)	45 (22,96)	63,5
Mood modification	56 (28,57)	90 (45,92)	50 (25,51)	60,7
Withdrawal	76 (38,78)	68 (34,69)	52 (26,53)	63,9
Relapse	79 (40,31)	70 (35,71)	47 (23,98)	63,3
Conflict	79 (40,31)	70 (35,71)	47 (23,98)	65,6
Problems	89 (45,41)	64 (32,65)	43 (21,94)	65,9

Berdasarkan Tabel VI, kategori tinggi merupakan kategori dengan frekuensi terbesar pada lima aspek, yaitu *tolerance*, *withdrawal*, *relapse*, *conflict*, dan *problems*. Aspek *problems* memiliki proporsi kategori tinggi terbesar, yaitu 89 siswa (45,41%). Pada aspek *salience*, kategori tinggi dan sedang memiliki frekuensi yang sama, masing-masing sebanyak 73 siswa (37,24%). Sementara itu, aspek *mood modification* merupakan satu-satunya aspek yang didominasi kategori sedang, yaitu sebanyak 90 siswa (45,92%).

Aspek *relapse* dan *conflict* memiliki distribusi frekuensi yang identik pada seluruh kategori, tetapi menunjukkan persentase pencapaian yang berbeda, yaitu 63,3% dan 65,6%. Secara keseluruhan, persentase pencapaian ketujuh aspek berkisar antara 60,7% hingga 65,9%, dengan nilai tertinggi pada aspek *problems* dan terendah pada aspek *mood modification*. Pada tingkat butir, proporsi kategori tinggi terbesar ditemukan pada indikator memprioritaskan *game* daripada tugas sekolah (47,96%), hanya berteman dengan sesama penyuka *game* (47,45%), dan berbohong kepada orang lain (46,94%).

Gambaran Kesejahteraan Mental

Analisis deskriptif terhadap kesejahteraan mental menunjukkan skor rata-rata sebesar 42,14 dengan simpangan baku 15,11. Nilai median sebesar 42, sedangkan modus berada pada skor maksimum, yaitu 70. Berdasarkan norma kategorisasi, skor rata-rata tersebut termasuk kategori sedang, yaitu pada rentang 33–51, dengan persentase pencapaian sekitar 60%. Distribusi kesejahteraan mental siswa secara keseluruhan disajikan pada Tabel VII.

Tabel VII. Kategorisasi Tingkat Kesejahteraan Mental Secara Umum

Kategori	Rentang skor	F	%
Tinggi	52–70	65	33,16
Sedang	33–51	59	30,10
Rendah	14–32	72	36,73
Total		**196**	**100**

Berdasarkan Tabel VII, sebanyak 72 siswa (36,73%) berada pada kategori kesejahteraan mental rendah, 65 siswa (33,16%) berada pada kategori tinggi,

dan 59 siswa (30,10%) berada pada kategori sedang. Kategori rendah memiliki frekuensi terbesar, tetapi selisihnya dengan kategori tinggi hanya sebesar 3,57 poin persentase. Dengan demikian, distribusi kesejahteraan mental siswa relatif merata dan tidak menunjukkan dominasi yang kuat pada salah satu kategori. Skor rata-rata keseluruhan sebesar 42,14 juga berada pada kategori sedang. Oleh karena itu, kategori rendah perlu dipahami sebagai kategori dengan frekuensi terbesar, bukan sebagai gambaran kondisi seluruh siswa.

Analisis lebih lanjut dilakukan berdasarkan pengelompokan konseptual kesejahteraan mental ke dalam aspek *hedonic* dan *eudaimonic*. Distribusi kategori kedua aspek tersebut disajikan pada Tabel VIII.

Tabel VIII. Gambaran Kesejahteraan Mental Berdasarkan Aspek, F (%)

Aspek (butir)	Tinggi	Sedang	Rendah	Pencapaian (%)
Hedonic (3)	60 (30,61)	69 (35,20)	67 (34,18)	59,8
Eudaimonic (11)	64 (32,65)	64 (32,65)	68 (34,69)	60,3

Berdasarkan Tabel VIII, distribusi kategori pada aspek *hedonic* dan *eudaimonic* relatif merata. Pada aspek *hedonic*, kategori sedang memiliki proporsi terbesar, yaitu 69 siswa (35,20%), sedangkan pada aspek *eudaimonic*, kategori rendah memiliki proporsi sedikit lebih tinggi, yaitu 68 siswa (34,69%). Perbedaan proporsi antarkategori relatif kecil sehingga tidak menunjukkan dominasi yang kuat pada salah satu kategori.

Persentase pencapaian aspek *hedonic* sebesar 59,8%, sedangkan aspek *eudaimonic* sebesar 60,3%. Karena pengelompokan kedua aspek dilakukan secara konseptual dan belum diuji melalui analisis faktor, hasil tersebut perlu ditafsirkan sebagai gambaran deskriptif tambahan. Selain itu, aspek *hedonic* hanya diwakili oleh tiga butir sehingga interpretasinya memerlukan kehati-hatian.

Pada tingkat indikator, hubungan interpersonal memiliki proporsi kategori tinggi terendah, yaitu 24 siswa (12,24%), dengan proporsi kategori rendah sebesar 40,82%. Indikator penerimaan diri juga menunjukkan proporsi kategori tinggi yang relatif rendah, yaitu 17,86%. Temuan deskriptif tersebut memberikan gambaran awal mengenai indikator kesejahteraan mental yang dapat menjadi perhatian dalam perencanaan layanan bimbingan dan konseling.

Pembahasan

Adiksi Game Online

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kategori adiksi *game online* yang paling banyak ditemukan pada siswa kelas XI SMA Negeri 10 Tasikmalaya adalah kategori tinggi, yaitu sebanyak 43,37% responden. Temuan ini perlu mendapat perhatian karena penggunaan *game online* yang berlebihan berpotensi mengganggu fungsi akademik, sosial, dan emosional siswa (Novrialdy, 2019; Purwaningsih & Nurmala, 2021). Hasil tersebut juga relevan dengan kajian psikometrik pada populasi usia muda di Indonesia yang mengidentifikasi adanya kelompok pemain *game* dengan kecenderungan penggunaan bermasalah (Siste et al., 2022). Meskipun demikian, kategori adiksi tinggi dalam penelitian ini ditetapkan berdasarkan norma skor instrumen, bukan berdasarkan pemeriksaan diagnostik *gaming disorder*. Oleh karena itu, persentase tersebut tidak dapat ditafsirkan sebagai prevalensi gangguan adiksi secara klinis.

Perbedaan antara kategori dengan frekuensi terbesar, yaitu kategori tinggi, dan skor rata-rata keseluruhan yang berada pada kategori sedang perlu dipahami dengan memperhatikan distribusi data. Simpangan baku yang relatif besar menunjukkan adanya keragaman skor antarresponden, sedangkan nilai modus yang berada pada skor maksimum menunjukkan bahwa skor tertinggi merupakan salah satu nilai yang paling sering muncul. Gambaran ini juga terlihat pada hasil analisis berdasarkan aspek, yaitu kategori tinggi menjadi kategori terbanyak pada lima dari tujuh aspek

adiksi *game online*. Pada aspek *salience*, kategori tinggi dan sedang memiliki frekuensi yang sama, sedangkan aspek *mood modification* didominasi oleh kategori sedang. Sementara itu, persentase pencapaian seluruh aspek berada pada rentang sedang. Temuan tersebut dapat dipahami melalui *components model of addiction* yang dikemukakan oleh Griffiths (2005), yang menjelaskan bahwa adiksi perilaku melibatkan sejumlah komponen psikologis dan perilaku yang saling berkaitan. Dengan demikian, kecenderungan adiksi *game online* dapat tercermin melalui keterlibatan beberapa komponen secara bersamaan, meskipun tingkat kecenderungannya berbeda pada setiap individu.

Aspek *problems* merupakan aspek yang paling menonjol dengan proporsi kategori tinggi sebesar 45,41% dan persentase pencapaian tertinggi, yaitu 65,9%. Pada tingkat butir, temuan ini didukung oleh tingginya proporsi siswa yang memprioritaskan aktivitas bermain *game* dibandingkan menyelesaikan tugas sekolah, yaitu sebesar 47,96%. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa sebagian siswa menunjukkan kecenderungan penggunaan *game online* yang dapat mengganggu pelaksanaan tanggung jawab akademik. Temuan ini sejalan dengan penelitian Jannah et al. (2015) yang menunjukkan adanya keterkaitan antara kecanduan bermain *game* dan motivasi belajar siswa. Sebaliknya, aspek *mood modification* menunjukkan persentase pencapaian terendah sebesar 60,7%. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa kecenderungan menggunakan *game online* untuk mengubah atau mengatur suasana hati relatif lebih rendah dibandingkan aspek lainnya. Namun, temuan deskriptif ini belum cukup untuk menjelaskan mekanisme pengaturan emosi melalui aktivitas bermain *game*, sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut.

Kesejahteraan Mental

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kategori kesejahteraan mental rendah memiliki proporsi terbesar, yaitu 36,73%, diikuti kategori tinggi sebesar 33,16% dan kategori sedang sebesar 30,10%. Meskipun kategori rendah merupakan kategori yang paling banyak ditemukan, perbedaan persentase antarkategori relatif kecil. Selain itu, skor rata-rata kesejahteraan mental berada pada rentang sedang. Dengan demikian, kondisi kesejahteraan mental siswa lebih tepat dipahami sebagai distribusi yang beragam, dengan kelompok siswa berkesejahteraan rendah dan tinggi yang memiliki proporsi relatif berdekatan. Sebanyak 72 siswa yang berada pada kategori rendah perlu mendapat perhatian dalam layanan bimbingan dan konseling, terutama karena kesejahteraan mental tidak hanya berkaitan dengan ketiadaan gangguan psikologis, tetapi juga mencakup pengalaman afek positif dan keberfungsian psikologis individu (Tennant et al., 2007). Namun, kategori rendah berdasarkan instrumen ini tidak dapat digunakan sebagai dasar diagnosis gangguan mental.

Berdasarkan analisis aspek, distribusi kesejahteraan mental pada aspek *hedonic* dan *eudaimonic* menunjukkan pola yang relatif merata. Temuan tersebut dapat dipahami melalui pandangan Ryan dan Deci (2001) yang menjelaskan bahwa kesejahteraan *hedonic* dan *eudaimonic* merupakan dua pendekatan yang saling melengkapi dalam memahami kesejahteraan individu. Kesejahteraan *hedonic* berkaitan dengan pengalaman emosional positif, sedangkan kesejahteraan *eudaimonic* menekankan keberfungsian psikologis dan pengembangan potensi diri. Pada tingkat indikator, hubungan interpersonal memiliki proporsi kategori tinggi terendah, yaitu 12,24%, diikuti penerimaan diri sebesar 17,86%. Hasil tersebut dapat menjadi pertimbangan dalam mengidentifikasi kebutuhan layanan bimbingan dan

konseling, khususnya yang berkaitan dengan penguatan hubungan sosial dan penerimaan diri siswa. Meskipun demikian, pengelompokan aspek dalam penelitian ini bersifat konseptual dan belum diuji melalui analisis faktor. Selain itu, aspek *hedonic* hanya diwakili oleh tiga butir. Oleh karena itu, hasil berdasarkan aspek perlu ditafsirkan secara hati-hati sebagai gambaran deskriptif tambahan, bukan sebagai temuan mengenai subskala yang telah tervalidasi secara struktural.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dan tidak menguji hubungan antara adiksi *game online* dan kesejahteraan mental. Oleh karena itu, hasil penelitian tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan adanya hubungan statistik maupun pengaruh sebab-akibat antara kedua variabel. Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa penggunaan media digital yang tinggi dapat berkaitan dengan kesejahteraan psikologis remaja yang lebih rendah (Twenge & Campbell, 2018). Namun, Skripkauskaite dan Fazel (2022) menunjukkan bahwa hubungan antara waktu bermain *game*, kecenderungan adiksi, dan kesejahteraan remaja tidak selalu bersifat linear. Penelitian Perez et al. (2024) juga telah mengkaji kedua variabel tersebut pada populasi siswa SMA. Perbedaan temuan dalam literatur memperlihatkan bahwa keterkaitan antara penggunaan *game online* dan kesejahteraan mental masih memerlukan pengujian empiris yang lebih spesifik. Penelitian selanjutnya perlu mempertimbangkan faktor lain, seperti dukungan sosial, iklim sekolah, dan tuntutan akademik, yang secara teoretis dapat berkaitan dengan kesejahteraan mental siswa.

Implikasi bagi Layanan Bimbingan dan Konseling

Berdasarkan hasil pemetaan adiksi *game online* dan kesejahteraan mental, layanan bimbingan dan konseling di SMA Negeri 10 Tasikmalaya dapat dikembangkan secara berjenjang sesuai kebutuhan siswa. Pengembangan layanan tersebut dapat mengacu pada Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 111 Tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah, serta mempertimbangkan kompetensi profesional konselor sekolah dalam merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi layanan (Nadhirah et al., 2024).

Pertama, asesmen awal dapat dilakukan dengan melengkapi hasil penelitian melalui pengumpulan informasi mengenai durasi dan frekuensi bermain *game online*, misalnya menggunakan angket singkat atau catatan harian aktivitas bermain. Guru BK juga dapat mengidentifikasi siswa dengan kategori adiksi *game online* tinggi dan siswa dengan kategori kesejahteraan mental rendah untuk menentukan kebutuhan layanan lanjutan. Proses asesmen ini penting agar penetapan sasaran layanan tidak hanya didasarkan pada satu kategori skor, tetapi juga mempertimbangkan kondisi dan kebutuhan individual siswa.

Kedua, layanan bimbingan klasikal dapat diberikan kepada seluruh siswa kelas XI dengan materi mengenai manajemen waktu penggunaan media digital, pengelolaan aktivitas bermain *game online*, serta pemahaman tentang dampak penggunaan berlebihan terhadap kegiatan belajar, kualitas tidur, dan hubungan sosial. Materi tersebut dapat disesuaikan dengan temuan pada aspek *problems* dan *conflict* yang menunjukkan kecenderungan permasalahan dalam tanggung jawab akademik dan interaksi sosial. Selain itu, bimbingan klasikal dapat memuat pengenalan konsep kesejahteraan mental dan pentingnya menjaga keseimbangan antara aktivitas digital, akademik, dan kehidupan sosial.

Ketiga, layanan bimbingan kelompok dapat diarahkan kepada siswa yang berdasarkan hasil asesmen memerlukan penguatan keterampilan pengelolaan diri, terutama siswa dengan kecenderungan adiksi *game online* sedang hingga tinggi.

Materi layanan dapat mencakup pengembangan kontrol diri, pengelolaan emosi ketika tidak dapat bermain (*withdrawal*), strategi mengurangi kecenderungan kembali pada pola bermain berlebihan (*relapse*), serta pengembangan aktivitas alternatif yang lebih bermakna. Melalui dinamika kelompok, siswa diharapkan memperoleh kesempatan untuk berbagi pengalaman, mengidentifikasi permasalahan, dan mengembangkan strategi pengelolaan aktivitas bermain secara lebih adaptif.

Keempat, konseling individual dapat diberikan kepada siswa yang menunjukkan kecenderungan adiksi *game online* tinggi disertai gangguan nyata dalam aktivitas belajar, hubungan sosial, atau rutinitas keseharian, khususnya yang memperlihatkan skor menonjol pada aspek *problems*, *conflict*, dan *relapse*. Layanan ini dapat dilaksanakan melalui kolaborasi dengan orang tua, wali kelas, dan guru mata pelajaran dengan tetap memperhatikan prinsip kerahasiaan konseli. Apabila hasil asesmen menunjukkan adanya gangguan fungsi psikologis atau sosial yang memerlukan penanganan khusus, guru BK dapat melakukan alih tangan kasus kepada tenaga profesional yang memiliki kompetensi sesuai kebutuhan siswa.

Kelima, layanan psikoedukasi kesejahteraan mental dapat dikembangkan untuk memperkuat penerimaan diri, hubungan interpersonal, serta kemampuan siswa dalam mempertahankan kondisi psikologis yang positif. Kegiatan tersebut dapat dilaksanakan melalui bimbingan klasikal, kelompok sebaya, maupun aktivitas pengembangan diri yang relevan dengan kebutuhan siswa. Pendekatan ini sejalan dengan kajian Scholz et al. (2023) mengenai faktor-faktor yang berkaitan dengan efektivitas program kesejahteraan mental universal di lingkungan sekolah menengah.

Keenam, evaluasi layanan perlu dilakukan secara berkala untuk menilai keterlaksanaan program dan perubahan kondisi siswa setelah memperoleh layanan. Evaluasi dapat dilakukan melalui pengukuran ulang tingkat adiksi *game online* dan kesejahteraan mental menggunakan instrumen yang sama, disertai informasi pendukung dari hasil asesmen dan pemantauan layanan. Hasil evaluasi tersebut dapat menjadi dasar penyempurnaan program BK agar layanan yang diberikan semakin sesuai dengan kebutuhan perkembangan dan permasalahan siswa.

KESIMPULAN

Penelitian ini memberikan gambaran deskriptif mengenai tingkat adiksi *game online* dan kesejahteraan mental pada siswa kelas XI SMA Negeri 10 Tasikmalaya tanpa menguji hubungan antara kedua variabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kategori adiksi *game online* yang paling banyak ditemukan adalah kategori tinggi, yaitu sebesar 43,37%, meskipun skor rata-rata keseluruhan berada pada kategori sedang. Berdasarkan analisis aspek, kategori tinggi menjadi kategori terbanyak pada lima dari tujuh aspek, dengan proporsi tertinggi pada aspek *problems* sebesar 45,41%, sedangkan aspek *mood modification* didominasi oleh kategori sedang. Pada aspek *salience*, kategori tinggi dan sedang memiliki frekuensi yang sama. Sementara itu, distribusi kesejahteraan mental siswa relatif merata, yaitu kategori rendah sebesar 36,73%, tinggi sebesar 33,16%, dan sedang sebesar 30,10%, dengan skor rata-rata keseluruhan berada pada kategori sedang. Distribusi berdasarkan aspek *hedonic* dan *eudaimonic* juga menunjukkan pola yang relatif merata.

Temuan tersebut memberikan informasi awal yang dapat dimanfaatkan guru Bimbingan dan Konseling dalam mengidentifikasi kebutuhan siswa serta mengembangkan layanan yang bersifat preventif dan responsif. Pengembangan layanan dapat dilakukan secara berjenjang melalui asesmen awal, bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, konseling individual, dan psikoedukasi kesejahteraan mental. Perencanaan

layanan perlu mempertimbangkan tingkat kecenderungan adiksi *game online*, kondisi kesejahteraan mental, serta kebutuhan individual siswa agar layanan yang diberikan lebih sesuai dengan karakteristik dan permasalahan yang dihadapi.

Penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan. Pertama, analisis yang disajikan hanya bersifat deskriptif sehingga tidak memberikan informasi mengenai hubungan antara adiksi *game online* dan kesejahteraan mental. Kedua, penelitian belum mengumpulkan data mengenai durasi dan frekuensi bermain *game online* yang dapat memperkaya pemahaman terhadap pola penggunaan permainan digital. Ketiga, pengelompokan WEMWBS ke dalam aspek *hedonic* yang terdiri atas tiga butir dan *eudaimonic* yang terdiri atas sebelas butir masih bersifat konseptual dan belum diuji menggunakan analisis faktor. Dengan demikian, validitas struktur dua aspek tersebut belum dapat dipastikan, meskipun validitas butir dan reliabilitas instrumen telah diuji. Keempat, data diperoleh melalui laporan diri (*self-report*) dan kategorisasi skor menggunakan norma ideal, bukan kriteria diagnostik klinis. Kelima, penelitian dilakukan pada satu sekolah sehingga generalisasi temuan pada populasi yang lebih luas perlu dilakukan secara hati-hati. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menambahkan informasi mengenai durasi dan frekuensi bermain, menguji struktur faktor WEMWBS pada populasi siswa SMA, serta menganalisis hubungan antara adiksi *game online* dan kesejahteraan mental dengan mempertimbangkan faktor psikologis, sosial, dan akademik lainnya.

REFERENSI

André, F., Munck, I., Håkansson, A., & Claesdotter-Knutsson, E. (2022). Game Addiction Scale for Adolescents—Psychometric analyses of gaming behavior, gender differences and ADHD. *Frontiers in Psychiatry, 13*, 791254. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.791254

Clarke, A., Friede, T., Putz, R., Ashdown, J., Martin, S., Blake, A., Adi, Y., Parkinson, J., Flynn, P., Platt, S., & Stewart-Brown, S. (2011). Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): Validated for teenage school students in England and Scotland. A mixed methods assessment. *BMC Public Health, 11*, 487. https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-487

Ekinci, N. (2024). Mental well-being in adolescence: A systematic review. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 16*(1), 102–110. https://doi.org/10.18863/pgy.1315698

Griffiths, M. D. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use, 10*(4), 191–197. https://doi.org/10.1080/14659890500114359

Jannah, N., Mudjiran, M., & Nirwana, H. (2015). Hubungan kecanduan game dengan motivasi belajar siswa dan implikasinya terhadap bimbingan dan konseling. *Konselor, 4*(4), 200–207. https://doi.org/10.24036/02015446473-0-00

Király, O., Koncz, P., Griffiths, M. D., & Demetrovics, Z. (2023). Gaming disorder: A summary of its characteristics and aetiology. *Comprehensive Psychiatry, 122*, 152376. https://doi.org/10.1016/j.comppsych.2023.152376

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Online gaming addiction in children and adolescents: A review of empirical research. *Journal of Behavioral Addictions, 1*(1), 3–22. https://doi.org/10.1556/JBA.1.2012.1.1

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

Nadhirah, N. A., Baiti, L. Z., & Budiman, N. (2024). Professional competence of school counselors in guidance and counseling services. *ProGCouns: Journal of Professionals in Guidance and Counseling, 5*(1), 1–10. https://doi.org/10.21831/progcouns.v5i1.64247

Novrialdy, E. (2019). Kecanduan game online pada remaja: Dampak dan pencegahannya. *Buletin Psikologi, 27*(2), 148–158. https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.47402

Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory* (3rd ed.). McGraw-Hill.

Perez, C., Alvarez, J. J., Carbungco, A., Due, J., Ochoa, C. M., Celis, M. L., & Lobo, J. (2024). Relationship between online game addiction and mental well-being of high-school students during the COVID-19 pandemic: Implications for learning and development. *Journal of Learning for Development, 11*(2), 289–303. https://doi.org/10.56059/jl4d.v11i2.1101

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, 9*(F), 260–274. https://doi.org/10.3889/oamjms.2021.6234

Ramadhana, M. R. (2023). Psychometric evaluation of the Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale on Indonesian students. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi, 8*(2), 182–198. https://doi.org/10.33367/psi.v8i2.3817

Republik Indonesia. (2014). *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 111 Tahun 2014 tentang bimbingan dan konseling pada pendidikan dasar dan pendidikan menengah*. https://jdih.kemendikdasmen.go.id/sjdih/siperpu/dokumen/salinan/Permendikbud%20Nomor%20111%20Tahun%202014.pdf

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology, 52*, 141–166. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069–1081. https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069

Scholz, D., Taylor, A., & Strelan, P. (2023). Factors contributing to the efficacy of universal mental health and wellbeing programs in secondary schools: A systematic review. *Adolescent Research Review, 8*, 117–136. https://doi.org/10.1007/s40894-022-00193-6

Shannon, S., Breslin, G., Prentice, G., & Leavey, G. (2020). Testing the factor structure of the Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale in adolescents: A bi-factor modelling methodology. *Psychiatry Research, 293*, 113393. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113393

Siste, K., Hanafi, E., Sen, L. T., Damayanti, R., Beatrice, E., & Ismail, R. I. (2022). Psychometric properties of the Indonesian Ten-item Internet Gaming Disorder Test and a latent class analysis of gamer population among youths. *PLOS ONE, 17*(6), e0269528. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0269528

Skripkauskaite, S., & Fazel, M. (2022). Time spent gaming, device type, addiction scores, and well-being of adolescent English gamers in the 2021 OxWell survey: Latent profile analysis. *JMIR Pediatrics and Parenting, 5*(4), e41480. https://doi.org/10.2196/41480

Stewart-Brown, S., Tennant, A., Tennant, R., Platt, S., Parkinson, J., & Weich, S. (2009). Internal construct validity of the Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): A Rasch analysis using data from the Scottish Health Education Population Survey. *Health and Quality of Life Outcomes, 7*, 15. https://doi.org/10.1186/1477-7525-7-15

Sugara, G. S., Nurfadila, N. A., Arumsari, C., Rahimsyah, A. P., & Muhajirin, M. (2026). Treatment of cognitive behavior therapy for the locus of control with internet gaming addiction problem. *Japanese Psychological Research, 68*(4), 692–712. https://doi.org/10.1111/jpr.12566

Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson, J., Secker, J., & Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): Development and UK validation. *Health and*

Quality of Life Outcomes, 5, 63. https://doi.org/10.1186/1477-7525-5-63

Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports, 12*, 271–283. https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003

World Health Organization. (2019). *International classification of diseases for mortality and morbidity statistics* (11th revision). https://icd.who.int/