



Dampak Pascapenggunaan *Game Online* Terhadap Kepuasan Hidup: Studi pada Komunitas Esport UMJ

Elvira Salsabila¹, Moh. Amin Tohari²

^{1,2} Ilmu Kesejahteraan Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik,
Universitas Muhammadiyah Jakarta, Indonesia

Jl. K.H. Ahmad Dahlan, Cireundeu, Kec. Ciputat Tim., Kota Tangerang Selatan, Banten 15419

Korespondensi penulis: elvirasalsabila1902@gmail.com

Abstract. *This study use a descriptive qualitative approach to examine the life satisfaction of members of the UMJ Esport community after engaging in online gaming. Informants were selected through purposive and snowball sampling techniques. Life satisfaction was analyzed through both external factors, such as economic security, social support, and social equality, and internal factors, including positive relationships and self-regulation. This study using the Uses and Gratifications theory as the analytical framework. The findings indicate that online gaming contributes to enhanced social and emotional well-being, particularly by fostering social connections and reducing stress, although the impact varies among individuals.*

Keywords: *Life Satisfaction, Online Game, Post-Usage, UMJ Esport Community.*

Abstrak. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk mengkaji kepuasan hidup anggota komunitas UMJ Esport setelah bermain *game online*. Informan dipilih melalui purposive dan snowball sampling. Kepuasan hidup dianalisis berdasarkan faktor eksternal (keamanan ekonomi, dukungan sosial, dan kesetaraan) serta faktor internal (hubungan positif dan regulasi diri), dengan menggunakan teori Uses and Gratifications. Hasil menunjukkan bahwa *game online* berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan sosial dan emosional, terutama dalam membangun koneksi sosial dan mengurangi stres, meskipun dampaknya bervariasi antar individu.

Kata Kunci: Game Online, Kepuasan Hidup, Komunitas Esport UMJ, Pascapenggunaan.

1. LATAR BELAKANG

Game online menjadi salah satu bagian yang penting dalam hidup banyak individu pada abad ke-21 ini, dibuktikan oleh data yang tercatat oleh Statista yaitu di tahun 2023 sebanyak 2,8 miliar orang menggunakan *game online* di seluruh dunia dan diperkirakan akan meningkat pesat pada tahun 2025. Dalam data tersebut, Benua Asia menjadi wilayah dengan jumlah pengguna *game online* terbanyak yaitu mencapai 1,6 miliar orang. Lalu, di benua Amerika Utara pengguna *game online* sebanyak 450 juta orang, Eropa sebanyak 400 Juta orang yang memainkan *game online*, dan Benua Amerika Latin sebanyak 300 juta orang pengguna *game online*.

Pada Januari 2022, sebanyak 94,5% pengguna internet di rentang usia 16 hingga 64 tahun di Indonesia tercatat aktif memainkan video game. Kemudian berdasarkan data *We Are Social*, Indonesia menempati posisi ketiga secara global dalam jumlah pemain video game. Sementara itu, Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia memperkirakan bahwa jumlah pengguna *game online* di Indonesia akan meningkat hingga mencapai 200 juta orang pada tahun 2025.

Game online merupakan permainan komputer yang dimainkan dengan menggunakan internet melalui perangkat, seperti PC (Personal Computer), konsol game, dan perangkat *wireless* (OECD, 2015). *Game online* memberikan peluang bagi pemain untuk berinteraksi secara langsung (real-time) maupun tidak langsung (asinkron), serta memiliki peran yang signifikan dalam aspek sosial dan budaya masyarakat masa kini. Walaupun *game online* diketahui memberikan manfaat, seperti mengasah kemampuan sosial dan mendorong kreativitas, penggunaan yang berlebihan tentunya dapat menimbulkan efek negatif kepada penggunanya, seperti masalah psikologis, sosial, dan juga fisik.

Dieris-Hirche (2020) menyebutkan bahwa pengguna *game online* yang bermasalah cenderung sering menunda-nunda hal yang akan dilakukannya dan memiliki tingkat energi hidup yang rendah. Begitupun dengan penelitian yang dilakukan oleh Zuhtiyeh Nur Yazici & Hatice Kumcagiz (2021) yang mengatakan bahwa penggunaan *game online* yang tidak terkontrol dapat menyebabkan turunnya tingkat kepuasan hidup pengguna dan meningkatkan risiko depresi.

Meskipun memiliki sejumlah dampak negatif, *game online* tetap digemari bukan semata-mata karena fungsi hiburannya saja, tetapi juga karena berbagai alasan lainnya (Duran, 2019; Topal, 2016). Alasan-alasan tersebut antara lain munculnya rasa ingin tahu terhadap permainan tertentu, dorongan untuk meraih pencapaian, serta kebutuhan akan interaksi sosial dan mengisi waktu luang. Dalam konteks digital, komunitas *game online* menggambarkan sekelompok pengguna internet yang berinteraksi dan berbagi pengalaman satu sama lain secara daring, baik secara langsung maupun virtual, hingga terbentuk ikatan sosial melalui interaksi yang berkelanjutan. Hsu dan Lu (2007) mengatakan bahwa *game online* juga memberikan kesempatan bagi pemain untuk menciptakan identitas virtual dan terlibat dalam berbagai skenario fantasi, yang pada dasarnya ditujukan untuk memenuhi kebutuhan akan hiburan.

Aktivitas bermain *game online* dapat memengaruhi kepuasan hidup seseorang, yaitu indikator subjektif atas tingkat kebahagiaan dan kesejahteraan seseorang. Perasaan senang dan bahagia yang dirasakan oleh penggunanya pada saat bermain game mampu meningkatkan suasana hati mereka, tetapi juga dapat membuat penggunanya menggantungkan kebahagiaan utamanya pada game dan melupakan kehidupan sosialnya (Rigby & Ryan, 2016)

Di era digital saat ini, *game online* telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan generasi muda, termasuk kalangan mahasiswa. Perkembangan teknologi dan akses internet yang luas menjadikan aktivitas bermain game tidak hanya sebagai hiburan, tetapi juga sebagai bentuk interaksi sosial dan sarana pencapaian personal. Komunitas Esport di lingkungan kampus, seperti UMJ Esport, menjadi wadah yang mempertemukan para pemain dengan minat yang sama dalam dunia game kompetitif. Komunitas UMJ merupakan sebuah komunitas yang

aktif dalam berbagai aktivitas *game online*, dengan jumlah anggota resmi sebanyak 21 orang. Komunitas ini rutin mengadakan pertemuan setiap hari Rabu sebagai bagian dari agenda kegiatannya. UMJ Esport pernah meraih prestasi dengan meraih posisi juara kedua dalam turnamen yang diselenggarakan oleh DISPORA (Dinas Kepemudaan dan Olahraga) Kota Tangerang Selatan.

Pascapenggunaan *game online*, muncul berbagai perubahan dalam aspek psikologis dan sosial pemain, termasuk dalam hal kepuasan hidup. Beberapa individu merasakan manfaat seperti meningkatnya rasa percaya diri, keterhubungan sosial, dan pengurangan stres, sementara yang lain mungkin menghadapi tantangan seperti kelelahan emosional atau ketergantungan. Oleh karena itu, penting untuk meneliti secara mendalam bagaimana pengalaman bermain *game online* setelah jangka waktu tertentu berdampak terhadap tingkat kepuasan hidup pengguna *game online*, khususnya dalam konteks komunitas Esport kampus.

2. KAJIAN TEORITIS

Definisi *Game online*

Secara terminologi, *game online* terdiri dari dua kata, yaitu *game* dan *online*, dimana permainan dilakukan dengan menggunakan jaringan internet. Permainan dilakukan dengan tujuan mendapatkan kesenangan dan hiburan, setiap permainan memiliki peraturan sistematis dan cara penggunaannya yang berbeda-beda. Pada umumnya *game online* dimainkan di perangkat *gadget*, seperti komputer, laptop, dan konsol game. Pada awalnya, Ketika pertama kali diperkenalkan pada tahun 1969, komputer hanya memungkinkan dua orang untuk bermain secara bersamaan. Seiring perkembangan teknologi, hadirnya sistem *time-sharing* memungkinkan lebih banyak pemain untuk terlibat dalam satu permainan, bahkan tanpa harus berada di lokasi yang sama, sehingga lahirlah konsep permainan multipemain (Jessica Mulligan, 1999).

Terry Flew (2007) membuat kerangka kerja yang luas dalam memahami karakteristik dan dampak dari teknologi baru, penelitian ini memberikan pemahaman mengenai konvergensi digital yang mana berbagai media, seperti musik, televisi, dan game saling terkait dan terintegrasi. *Game online* merupakan wujud konkret dari konvergensi digital, yang menyatukan elemen hiburan, narasi, dan interaksi sosial dalam satu media terpadu.

Teori Uses & Gratification

Teori Uses and Gratifications (U&G) yang dikembangkan oleh Elihu Katz, Jay G. Blumler, dan Michael Gurevitch pada tahun 1974 merupakan pendekatan yang menekankan peran aktif audiens dalam mengonsumsi media. Teori ini beranggapan bahwa individu secara sadar memilih media tertentu untuk memenuhi kebutuhan dan mencapai tujuan pribadi mereka,

alih-alih menjadi penerima pasif dari pesan media. Menurut teori ini, Audiens tidak berperan sebagai penerima informasi yang pasif, melainkan secara aktif mencari dan memilih media yang sejalan dengan tujuan serta preferensi pribadi mereka. Dalam proses ini, mereka memiliki keleluasaan untuk menentukan pilihan dari beragam media yang tersedia, dan cenderung memilih media yang paling mampu memenuhi kebutuhan mereka, baik dalam hal informasi, hiburan, maupun interaksi sosial.

Teori Uses and Gratifications (U&G) relevan digunakan dalam penelitian ini karena menekankan peran aktif individu dalam memilih dan memanfaatkan media, termasuk *game online*, untuk memenuhi berbagai kebutuhan personal. Dalam konteks komunitas Esport UMJ, anggota komunitas tidak hanya menjadikan *game online* sebagai bentuk hiburan, tetapi juga sebagai sarana untuk memenuhi kebutuhan sosial, pencapaian diri, hingga pengelolaan stres.

Kepuasan Hidup

Lyubomirsky (2008) menyebutkan kepuasan hidup sebagai evaluasi menyeluruh terhadap kehidupan individu yang mencakup berbagai aspek signifikan. Salah satu aspek tersebut adalah aspek emosional, yang mencerminkan perasaan senang, puas, dan terpenuhi dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Selain itu, aspek kognitif turut berkontribusi, di mana individu secara sadar menilai berbagai bidang dalam hidupnya, seperti karier, relasi interpersonal, kondisi kesehatan, serta pencapaian yang telah diraih. Lalu, aspek sosial menjadi bagian yang penting dalam kepuasan hidup, yang mencakup kualitas hubungan interpersonal, dukungan sosial yang diterima individu, juga rasa keterkaitan antar anggota komunitas.

Kepuasan hidup merupakan aspek kognitif dari kesejahteraan subjektif, yang melibatkan penilaian sadar individu terhadap keseluruhan pengalaman hidupnya. Konsep ini juga menyoroti pentingnya menjaga keseimbangan antara emosi positif dan negatif guna mencapai tingkat kesejahteraan subjektif yang optimal (Diener, 2010). Kepuasan hidup dipengaruhi oleh faktor eksternal, yaitu keamanan ekonomi, dukungan sosial, dan kesetaraan dan keadilan sosial. Selain faktor eksternal, kepuasan hidup juga dipengaruhi oleh faktor internal yang berupa hubungan positif dengan orang-orang terdekat, dan juga keterampilan regulasi diri dalam mengelola emosi negatif.

Komunitas *Game online*

Komunitas *game online* merujuk pada sekelompok pengguna internet yang berinteraksi dan saling berbagi pengalaman bermain secara daring. Interaksi ini berlangsung secara real-time dan seiring waktu membentuk hubungan sosial yang berkembang melalui platform online. Komunitas menjadi wadah yang menyediakan dukungan sosial, pembentukan identitas, dan perasaan saling memiliki bagi anggotanya. Rasa memiliki dalam suatu komunitas mengacu pada pengalaman individu yang merasa menjadi bagian yang berarti dalam kelompok tersebut.

Hal ini mencakup proses identifikasi diri dengan komunitas, keterlibatan emosional seperti loyalitas dan rasa peduli, pengakuan dari sesama anggota, serta partisipasi aktif dalam mendukung keberlangsungan komunitas.

Rasa kepemilikan memiliki peran penting karena individu yang merasakannya cenderung menunjukkan keterlibatan yang lebih tinggi, loyalitas, dukungan, serta tingkat kebahagiaan yang lebih besar dalam komunitasnya. Komunitas sendiri terbentuk melalui interaksi yang positif antar anggotanya, dan keberlanjutan rasa memiliki tersebut membutuhkan kepemimpinan yang mampu menjaga kohesi serta memberikan dukungan pada anggotanya (McMillan & Chavis, 1986). Preece (dalam Brown, R. J, 2000) menyatakan bahwa sebuah komunitas online terdiri dari:

- Orang – orang yang berinteraksi satu sama lain dalam komunitas tersebut.
- Tujuan, untuk memberikan alasan bagi pengguna untuk berpartisipasi dalam komunitas.
- Kebijakan, untuk membuat aturan, protokol, dan hukum untuk memandu perilaku pengguna.
- Sistem komputer, untuk mendukung dan memediasi interaksi sosial serta memfasilitasi rasa kebersamaan.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian dilakukan di lingkungan Universitas Muhammadiyah Jakarta (UMJ) pada Komunitas *game online* UMJ *ESPORT* dalam rentang waktu 11 bulan, yaitu dari bulan Oktober 2023 sampai dengan September 2024. Pendekatan yang digunakan ialah pendekatan kualitatif yaitu metode penelitian yang berlandaskan filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti kondisi obyek yang alamiah dimana peneliti sebagai instrument kunci dalam penelitian dan menekankan pada makna daripada generalisasi (Sugiyono, 2019). Adapun Yusuf (2017) mengartikan metode deskriptif sebagai suatu metode penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan, menjelaskan, atau memaparkan fenomena yang terjadi di lapangan sebagaimana adanya, tanpa memberikan intervensi atau manipulasi terhadap objek penelitian.

Dalam menentukan informan, penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling dan snowball sampling. Purposive sampling adalah teknik pengambilan sample data dengan pertimbangan atau kriteria tertentu, sedangkan snowball sampling adalah teknik pengambilan sampel yang dilakukan secara bertahap, di mana sampel pertama yang dipilih akan diminta untuk merekomendasikan atau menunjuk sampel berikutnya, dan seterusnya, hingga jumlah sampel yang diinginkan tercapai.

Penelitian ini pun menggunakan teknik pengambilan data berupa teknik wawancara, observasi, dan dokumentasi. Wawancara dilakukan dengan metode campuran, yaitu secara *offline* dan *online*. Adapun observasi yang dilakukan berupa teknik non-partisipan yang mana

peneliti melakukan observasi terhadap anggota komunitas UMJ *Esport* untuk mengetahui bagaimana anggota berinteraksi terhadap satu sama lain, dan menyaksikan mereka bermain *game online* bersama. Sedangkan dokumentasi digunakan untuk berbagai tujuan penelitian seperti, mengumpulkan data tentang sejarah atau latar belakang suatu fenomena. Kemudian dalam memvalidasi data, penelitian ini menggunakan metode triangulasi data untuk memperkuat temuan penelitian dan meningkatkan kredibilitasnya.

4. PEMBAHASAN

Faktor Eksternal

Kepuasan hidup pascapenggunaan *game online* dapat dinilai melalui faktor-faktor eksternal yang memengaruhi tingkat kepuasan seseorang terhadap hidupnya sesuai dengan pendapat Ruut Veenhoven (2007) yang menyatakan faktor-faktor eksternal mencakup mencakup keamanan ekonomi, dukungan sosial, serta kesetaraan dan keadilan dalam masyarakat. Pertama, keamanan ekonomi diukur melalui kepemilikan sumber daya yang memadai untuk memenuhi kebutuhan dasar sehingga menimbulkan rasa aman. Rasa aman ini berperan dalam menurunkan tingkat stres dan turut berkontribusi terhadap kebahagiaan individu. Berdasarkan pada temuan penelitian, mayoritas informan mengungkapkan adanya perubahan dalam kondisi ekonomi mereka pascapenggunaan *game online*. Perubahan ini terjadi karena para informan berhasil memanfaatkan konten *game online* sebagai sumber pendapatan, baik dengan menjadikannya sebagai profesi melalui layanan terkait game maupun dengan memperoleh keuntungan dari kemenangan dalam turnamen. Namun demikian, terdapat juga beberapa informan yang menyatakan bahwa penggunaan *game online* tidak memberikan dampak yang berarti terhadap kondisi ekonomi mereka.

Keamanan ekonomi berdampak pada tingkat stress dan kecemasan informan, seperti beberapa informan yang menyatakan bahwa mereka tidak memperoleh keamanan ekonomi pascapenggunaan *game online*. Hal ini disebabkan oleh pengeluaran yang berlebihan untuk konten dalam game, seperti pembelian barang virtual, yang pada akhirnya memengaruhi stabilitas keuangan mereka. Informan yang merasa aman secara finansial cenderung tidak mengalami peningkatan stres atau kecemasan yang signifikan. Sebaliknya, informan yang tidak merasakan keamanan ekonomi setelah bermain *game online* menunjukkan peningkatan stres dan kecemasan yang berkaitan dengan kondisi keuangan mereka.

Kedua, dukungan sosial, dalam penelitian ini, seluruh informan menyatakan bahwa setelah menggunakan *game online*, mereka merasakan adanya hubungan yang solid dan memuaskan dengan lingkungan sosial mereka. Selain itu, mereka juga mengungkapkan bahwa hubungan sosial tersebut memberikan rasa kebersamaan dan kenyamanan, yang pada akhirnya

menciptakan interaksi yang lebih positif serta mendukung kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Hal ini sesuai dengan pendapat Ruut Veenhoven (2007) yang mengatakan dukungan sosial ialah hubungan sosial yang kuat dengan keluarga, teman, dan komunitas yang memberikan rasa memiliki dan kebersamaan, yang pada akhirnya mendorong kebahagiaan individu.

Ketiga, kesetaraan dan keadilan sosial, dalam penelitian ini, seluruh informan menyatakan bahwa mereka tidak mengalami bentuk diskriminasi sosial dalam komunitas. Selain itu, mereka juga mengungkapkan adanya perasaan bahagia terhadap kondisi sosial yang mereka alami, yang menunjukkan adanya peningkatan dalam hubungan sosial serta kesejahteraan emosional mereka. Sesuai dengan pernyataan Ruut Veenhoven (2007) bahwa masyarakat dengan tingkat ketidaksetaraan dan diskriminasi yang lebih rendah cenderung memiliki tingkat kebahagiaan rata-rata yang lebih tinggi.

Faktor Internal

Faktor internal dalam mengukur kepuasan hidup terdiri dari dua hal, yaitu hubungan positif dan keterampilan regulasi diri (Diener, 2008). Berdasarkan temuan penelitian, seluruh informan mengungkapkan bahwa pascapenggunaan *game online*, mereka merasakan adanya hubungan yang lebih positif dengan orang-orang terdekat. Kondisi tersebut dinilai turut mendukung terciptanya kesejahteraan dalam hubungan sosial mereka. Sedangkan dalam hal regulasi diri, Berdasarkan pada hasil penemuan di lapangan, seluruh informan menyatakan bahwa pasca menggunakan *game online*, mereka menjadi lebih mampu dalam mengelola emosi seperti stres, kemarahan, maupun kecemasan. Sebagaimana yang disebutkan oleh Diener (2009) regulasi diri yang baik merupakan kemampuan individu dalam mengelola emosi dan perilaku secara efektif.

Teori Uses & Gratification

Menurut teori *Uses & Gratifications* (U&G), media dimanfaatkan untuk memenuhi kebutuhan akan penguatan emosional karena media mampu memfasilitasi individu dalam merasakan berbagai pengalaman emosional, baik yang bersifat positif maupun negatif. Pada hasil penemuan di penelitian ini, sebagian besar informan menyatakan bahwa penggunaan *game online* dapat memengaruhi penguatan emosional mereka. Sedangkan, satu informan lainnya berpendapat bahwa *game online* tidak berdampak secara signifikan terhadap penguatan emosional. Mayoritas informan mengungkapkan bahwa penguatan emosional yang mereka alami cenderung berupa perasaan positif, sementara lainnya merasa bahwa *game online* memberikan mereka perasaan positif dan negatif.

Selain itu, menurut teori *Uses & Gratifications*, media juga dimanfaatkan untuk memenuhi kebutuhan pelarian, di mana media berfungsi membantu individu menghindari

tekanan atau tanggung jawab yang dihadapinya dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan pada temuan penelitian, mayoritas informan mengungkapkan bahwa mereka menggunakan *game online* sebagai sarana pelarian dari rutinitas sehari-hari. Sementara itu, satu informan menyatakan bahwa *game online* tidak berfungsi sebagai bentuk pelarian. Namun, semua informan setuju bahwa *game online* dapat membantu mereka mengurangi stres yang mereka rasakan dalam kehidupan sehari-hari.

5. KESIMPULAN

Penelitian menunjukkan adanya dampak yang signifikan pada anggota Esport UMJ pascapenggunaan *game online* terhadap kepuasan hidup, baik itu disebabkan oleh faktor eksternal maupun internal. Seperti mayoritas informan merasakan adanya keamanan ekonomi pascapenggunaan *game online*, di mana mereka memanfaatkan *game online* sebagai sumber tambahan pendapatan sehari-hari yang memberikan rasa aman secara finansial sehingga dapat membuat tingkat stress mereka rendah. Sedangkan informan yang merasa tidak aman mengalami kecemasan dan stres terkait keuangan. Meskipun demikian, semua informan setuju merasakan adanya hubungan sosial yang kuat dan merasa puas dengan kondisi sosial mereka yang menciptakan interaksi positif dan mendukung kesejahteraan emosional. Selain itu, selama bergabung dengan komunitas Esport UMJ mereka tidak mengalami diskriminasi sosial dan merasa lebih bahagia dengan kondisi sosial yang ada. Penggunaan *game online* juga membantu mereka membangun hubungan positif dengan orang-orang terdekat, meningkatkan kesejahteraan dalam hubungan sosial, serta lebih mampu mengelola perasaan yang negatif.

DAFTAR REFERENSI

- Brown, R. J. (2000). Social identity theory and self-categorization theory: A historical review. In J. C. Turner & H. Giles (Eds.), *Handbook of applied social psychology: Interpersonal and intergroup processes* (pp. 21–42). Sage Publications.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Blackwell Publishing.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2009). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology* (2nd ed., pp. 187–194). Oxford University Press.
- Dieris-Hirche, J., Pape, M., Tahmasian, M., Holz, N. E., Wolf, N. D., Zepf, F. D., & Pedersen, A. (2020). Problematic gaming behavior and the personality traits of video gamers: A cross-sectional survey. *Computers in Human Behavior*, 106, 106272. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.106272>

Duran, L., Lavega-Burgués, P., Muñoz-Arroyave, V., & Serna, J. (2019). The impact of expressive psychomotor games on mood states. *Revista de Psicología del Deporte*, 28(2), 45–50.

Flew, T. (2007). *New media: An introduction*. Oxford University Press.

Hsu, S.-C., & Lu, H.-M. (2007). Motivations for playing online games: A study of Taiwanese college students. *Computers in Human Behavior*, 23(6), 2825–2844. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2006.05.024>

Katz, E. (1974). Utilization of mass communication by the individual. In J. G. Blumler & E. Katz (Eds.), *The uses of mass communications: Current perspectives on gratifications research* (pp. 19–32). Sage Publications.

McMillan, D. W., & Chavis, D. M. (1986). The sense of community: A conceptualization and a validation of the construct. *Journal of Community Psychology*, 14(1), 6–23. [https://doi.org/10.1002/1520-6629\(198601\)14:1<6::AID-JCOP2290140103>3.0.CO;2-I](https://doi.org/10.1002/1520-6629(198601)14:1<6::AID-JCOP2290140103>3.0.CO;2-I)

Mulligan, J. (1999). *Biting the hand: A compilation of the columns to date*. Skotos.

Rigby, C. S., & Ryan, R. M. (2016). Time well-spent? Motivation for entertainment media and its eudaimonic aspects through the lens of self-determination theory. In L. Reinecke & M. B. Oliver (Eds.), *The Routledge handbook of media use and well-being: International perspectives on theory and research on positive media effects* (pp. 34–48). Routledge.

Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.

Topal, A. D. (2016). Examination of university students' level of satisfaction and readiness for E-Courses and the relationship between them. *European Journal of Contemporary Education*, 15(1), 7–23. <https://doi.org/10.13187/ejced.2016.15.7>

Veenhoven, R. (2007). Sociology's blind eye for happiness. In M. McGillivray (Ed.), *Human well-being: Concept and measurement* (pp. 243–266). Palgrave Macmillan.

Yusuf, A. M. (2017). *Metode penelitian: Kuantitatif, kualitatif, dan penelitian gabungan*. Prenadamedia Group.