

Pengaruh Bermain *Mobile Legends* terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa UKM *E-sports* Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

Abdillah Wilfriyantoni Rio Wildan¹, Luqmanul Hakim[✉], Eka Kurnia Darisman¹

¹Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Corresponding author*

Email: luqmanulhakim@unipasby.ac.id

Info Artikel

Abstract

Diajukan: 2026-03-14

Derevisi: 2026-03-27

Diterima: 2026-04-02

Diterbitkan: 2026-04-03

Keyword:

Mobile Legends; mental health; e-sports; university students

This study aims to analyze the effect of playing Mobile Legends on the mental health of students who are members of the E-sports Student Activity Unit at PGRI Adi Buana University Surabaya. The increasing popularity of online games, particularly Mobile Legends, has led to various impacts on players' psychological conditions, both positive and negative. This research employed a quantitative approach using a descriptive survey design. The population consisted of students who are members of Adi Buana E-sports (ABE), while the sample included 20 students from the Mobile Legends division selected through random sampling. Data were collected using a questionnaire containing indicators of mental health before and after playing Mobile Legends. The results of data analysis showed a significance value of 0.007 (< 0.05), indicating that playing Mobile Legends has a significant effect on students' mental health. These findings suggest that gaming activities can influence players' psychological conditions, depending on their ability to manage playing time and regulate emotional responses during gameplay.

Kata Kunci:

Mobile Legends; kesehatan mental; e-sports; mahasiswa

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh aktivitas bermain *Mobile Legends* terhadap kondisi kesehatan mental mahasiswa yang tergabung dalam UKM *E-sports* Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Seiring dengan meningkatnya popularitas game online, khususnya *Mobile Legends*, muncul berbagai dampak yang dapat memengaruhi aspek psikologis pemain, baik dalam bentuk dampak positif maupun negatif. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei deskriptif. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa yang tergabung dalam UKM Adi Buana *E-sports* (ABE), sedangkan sampel penelitian terdiri dari 20 mahasiswa dari divisi *Mobile Legends* yang dipilih secara acak. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner yang memuat indikator kesehatan mental sebelum dan sesudah bermain *Mobile Legends*. Hasil analisis data menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,007 ($< 0,05$), yang mengindikasikan bahwa aktivitas bermain *Mobile Legends* berpengaruh secara signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa. Temuan ini menunjukkan bahwa permainan game online dapat memberikan dampak terhadap kondisi psikologis pemain, yang dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam mengontrol durasi bermain serta mengelola respon emosional selama bermain.



✉ **Alamat korespondensi:**

Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

How to Cite:

Wildan, A. W. R., Hakim, L., & Darisman, E. K. (2026). Pengaruh Bermain Mobile Legends terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa UKM E-sports Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 7(1), 355-362. <https://doi.org/10.46838/spr.v7i1.1078>

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan proses pembelajaran yang melibatkan interaksi antara pendidik dan peserta didik secara sadar dan terencana untuk mengembangkan potensi individu secara optimal (Azzahra et al., 2024). Merujuk pada Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pendidikan dimaknai sebagai suatu upaya yang dirancang secara sadar dan terencana untuk menciptakan suasana belajar serta proses pembelajaran yang mendukung peserta didik dalam mengembangkan potensi dirinya secara maksimal. Pengembangan potensi tersebut meliputi berbagai aspek, antara lain spiritual, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang dibutuhkan dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara (Eko Wahyudi et al., 2022).

Dalam konteks tersebut, pendidikan jasmani memiliki peran strategis karena berorientasi pada pengembangan fisik, mental, dan sosial peserta didik melalui aktivitas gerak (Andreka et al., 2025). Pendidikan jasmani tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga menanamkan nilai-nilai seperti sportivitas, kerja sama, disiplin, dan pengendalian emosi. Nilai-nilai ini relevan dengan tuntutan aktivitas kompetitif modern, termasuk dalam fenomena olahraga digital atau *electronic sports* (e-sports).

Seiring dengan perkembangan teknologi digital, muncul fenomena baru dalam dunia olahraga yaitu *Electronic Sports* (*E-sports*). *E-sports* merupakan aktivitas kompetitif berbasis permainan video yang dimainkan secara individu maupun tim dengan memanfaatkan perangkat elektronik seperti laptop, PC/computer, hingga perangkat seluler (Sebyl

et al., 2024). Dalam beberapa tahun terakhir, perkembangan e-sports menunjukkan peningkatan yang sangat signifikan dan telah menjadi salah satu bentuk hiburan digital yang digemari oleh berbagai kalangan, termasuk mahasiswa.

Salah satu permainan yang sangat populer dalam dunia *e-sports* adalah *Mobile Legends*. Game ini banyak dimainkan oleh remaja hingga mahasiswa karena menawarkan permainan berbasis strategi tim yang kompetitif.

Di Indonesia sendiri, penetrasi game online terus meningkat, khususnya di kalangan mahasiswa. Salah satu game yang paling populer adalah *Mobile Legends*, yang menuntut kemampuan kerja sama tim, strategi, komunikasi, serta pengambilan keputusan secara cepat.

Di lingkungan perguruan tinggi, popularitas *Mobile Legends* bahkan mendorong terbentuknya berbagai organisasi atau Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) yang bergerak di bidang *e-sports*. Salah satunya adalah Unit Kegiatan Mahasiswa Adi Buana *E-sports* (ABE) di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang menaungi berbagai divisi permainan digital, termasuk *Mobile Legends*.

Meskipun memainkan *game online* juga dapat memberikan manfaat seperti peningkatan kemampuan berpikir strategis, kerjasama tim, serta mengurangi stres, aktivitas ini juga berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan mental apabila dilakukan secara berlebihan (Reza et al., 2021). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kecanduan game online dapat memicu gangguan emosional, stres, kecemasan, serta menurunnya kualitas interaksi sosial.

Jika ditinjau dari perspektif pendidikan jasmani, aktivitas e-sports memiliki kesamaan

nilai dengan olahraga konvensional, terutama dalam aspek kompetisi, kerja sama tim, dan strategi permainan. Namun, perbedaan mendasar terletak pada dominasi aktivitas sedentari (kurangnya aktivitas fisik), yang berpotensi berdampak pada kesehatan mental dan fisik pemain.

Dalam konteks mahasiswa, kelompok ini rentan mengalami tekanan akademik dan sosial, sehingga aktivitas bermain game dapat menjadi mekanisme coping sekaligus faktor risiko. Oleh karena itu, variabel kesehatan mental dalam penelitian ini difokuskan pada tingkat stres, kecemasan, dan kesejahteraan psikologis (psychological well-being) mahasiswa.

Di lingkungan perguruan tinggi, perkembangan e-sports telah mendorong terbentuknya organisasi resmi seperti Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) e-sports. Salah satunya adalah Unit Kegiatan Mahasiswa Adi Buana E-sports (ABE) di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, yang menjadi wadah bagi mahasiswa untuk mengembangkan minat dan bakat di bidang e-sports, khususnya Mobile Legends.

Meskipun e-sports semakin berkembang dan terintegrasi dalam lingkungan pendidikan tinggi, penelitian yang mengkaji hubungan antara aktivitas bermain game kompetitif dengan kesehatan mental mahasiswa, khususnya dalam konteks organisasi e-sports kampus, masih terbatas. Penelitian sebelumnya cenderung membahas kecanduan game secara umum tanpa melihat konteks organisasi, intensitas kompetisi, serta dinamika sosial dalam tim (Halik & Daud, 2024).

Dengan demikian, terdapat **kesenjangan penelitian (research gap)** yang jelas, yaitu belum adanya kajian spesifik yang menganalisis pengaruh bermain Mobile Legends terhadap kesehatan mental mahasiswa dalam konteks organisasi e-sports di perguruan tinggi.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh aktivitas bermain Mobile Legends terhadap tingkat stres, kecemasan, dan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang tergabung dalam Unit Kegiatan Mahasiswa Adi Buana E-sports (ABE) Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian pendidikan jasmani modern yang adaptif terhadap perkembangan teknologi digital serta memberikan rekomendasi bagi pembinaan aktivitas e-sports yang sehat dan seimbang.

METODE

Metode dan Desain

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan rancangan penelitian deskriptif kuantitatif yang dilakukan melalui metode survei. Menurut Rachman et al., (2024) Pendekatan kuantitatif diterapkan untuk memperoleh data numerik yang kemudian dianalisis secara statistik guna mengidentifikasi pengaruh aktivitas bermain Mobile Legends terhadap kondisi kesehatan mental mahasiswa.

Partisipan

Penelitian ini dilakukan di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Adi Buana E-sports (ABE) Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Populasi penelitian meliputi seluruh anggota UKM tersebut, sedangkan sampel penelitian terdiri dari 20 mahasiswa dari divisi *Mobile Legends* yang dipilih melalui teknik *random sampling*.

Instrumen

Instrumen penelitian ini berupa kuesioner (angket) yang disusun berdasarkan indikator kesehatan mental. Instrumen penelitian terdiri dari 16 indikator yang mencakup aspek perkembangan diri, stabilitas emosional, kemampuan berpikir realistis, hubungan sosial, empati, tanggung jawab, serta sikap terbuka terhadap lingkungan sosial (Singh et al., 2022).

Prosedur

Data yang diperoleh melalui kuesioner dianalisis menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Pengolahan data dilakukan dengan bantuan Microsoft Excel untuk memperoleh nilai rata-rata dan persentase, kemudian dilanjutkan dengan uji signifikansi untuk mengidentifikasi pengaruh aktivitas bermain Mobile Legends terhadap kesehatan mental

mahasiswa anggota UKM Adi Buana E-sports Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu pengolahan data kuesioner untuk memperoleh nilai rata-rata (mean), persentase, dan distribusi frekuensi pada setiap indikator kesehatan mental, dilanjutkan dengan uji normalitas untuk mengetahui distribusi data, serta uji hipotesis menggunakan paired sample t-test guna mengidentifikasi perbedaan antara hasil pretest dan posttest (Heriyudanta et al., 2021).

Pengambilan keputusan dalam pengujian hipotesis didasarkan pada nilai signifikansi (p-value). Apabila p-value < 0,05, maka H₀ ditolak dan H₁ diterima, yang mengindikasikan adanya pengaruh aktivitas bermain Mobile Legends terhadap kesehatan mental mahasiswa. Sebaliknya, jika p-value > 0,05, maka H₀ diterima dan H₁ ditolak (Yani et al., 2023).

HASIL

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh aktivitas bermain Mobile Legends terhadap kesehatan mental mahasiswa yang tergabung dalam Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Adi Buana E-sports (ABE) Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Data penelitian dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner kepada 20 responden yang merupakan atlet e-sports dari divisi *Mobile Legends*.

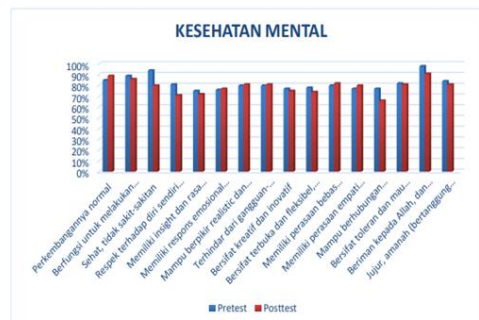
Pengukuran kesehatan mental dilakukan melalui dua tahapan, yaitu pretest dan posttest. Pretest dilaksanakan sebelum responden melakukan aktivitas bermain Mobile Legends, sedangkan posttest dilakukan setelah responden menyelesaikan aktivitas bermain tersebut. Data yang diperoleh dari kedua tahap pengukuran tersebut kemudian dianalisis untuk mengetahui adanya perubahan kondisi kesehatan mental pada responden.

Tabel 1. Perubahan Kondisi Kesehatan Mental Responden.

Kategori Perubahan	Jumlah Responden	Persentase
Mengalami peningkatan	12	60%
Mengalami penurunan	6	30%
Tidak mengalami perubahan	2	10%
Total	20	100%

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa dari 20 responden yang diteliti, sebanyak 12 responden (60%) mengalami peningkatan kondisi kesehatan mental setelah bermain *Mobile Legends*. Peningkatan tersebut ditandai dengan stabilitas emosi yang lebih baik, kemampuan bersosialisasi yang positif, serta sikap tanggung jawab yang lebih baik.

Sementara itu, 6 responden (30%) menunjukkan penurunan kondisi kesehatan mental, yang ditunjukkan melalui munculnya gangguan emosional, kesulitan dalam berpikir objektif, serta beberapa masalah psikologis lainnya. Selain itu, 2 responden (10%) tidak menunjukkan perubahan yang signifikan terhadap kondisi kesehatan mental setelah bermain *Mobile Legends*.



Gambar 1. Perbandingan Hasil Pretest dan Posttest Kesehatan Mental Mahasiswa

Gambar 1 menunjukkan perbandingan hasil pretest dan posttest pada berbagai indikator kesehatan mental mahasiswa yang tergabung dalam UKM Adi Buana *e-sports*. Secara umum terlihat adanya perbedaan nilai antara kedua pengukuran tersebut.

Beberapa indikator mengalami peningkatan pada tahap posttest, seperti kemampuan menjalin hubungan sosial, sikap empati, serta sikap toleransi dan tanggung jawab. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas bermain *Mobile Legends* dapat memberikan

pengaruh terhadap kondisi kesehatan mental mahasiswa.

Meskipun demikian, pada beberapa indikator lain juga terlihat adanya penurunan nilai pada hasil posttest dibandingkan dengan pretest. Hal ini mengindikasikan bahwa aktivitas bermain game tidak selalu memberikan dampak positif bagi seluruh aspek kesehatan mental, melainkan bergantung pada bagaimana individu mengelola emosi, waktu bermain, serta interaksi sosial selama bermain game.

Tabel 2. Nilai Rata-Rata Kesehatan Mental Responden

Tahap Pengukuran	Nilai Rata-Rata	Kategori
Pretest	63,5	Rendah
Posttest	65,65	Sedang

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa nilai rata-rata kesehatan mental responden pada tahap pretest sebesar 63,5 yang termasuk dalam kategori rendah. Setelah responden melakukan

aktivitas bermain *Mobile Legends*, nilai rata-rata kesehatan mental meningkat menjadi 65,65 pada tahap posttest, yang termasuk dalam kategori sedang.

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	Nilai Signifikansi	Keterangan
Pretest – Posttest	0,007	Signifikan

Mengacu pada Tabel 3, hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,007 ($< 0,05$), yang menandakan adanya pengaruh yang signifikan antara aktivitas bermain *Mobile Legends* dengan kesehatan mental mahasiswa anggota UKM Adi Buana *E-sports* Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas bermain *Mobile Legends* memiliki pengaruh terhadap kondisi kesehatan mental mahasiswa yang tergabung dalam Unit Kegiatan Mahasiswa Adi Buana *E-sports* Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Hal ini ditunjukkan melalui perbandingan hasil pretest dan posttest pada berbagai indikator kesehatan mental mahasiswa. Berdasarkan hasil analisis data, sebagian besar responden menunjukkan adanya perubahan kondisi psikologis setelah melakukan aktivitas bermain *Mobile Legends*.

Peningkatan pada beberapa indikator kesehatan mental menunjukkan bahwa

aktivitas bermain game dapat memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis individu (Fizi et al., 2021). Permainan *Mobile Legends* merupakan permainan berbasis strategi tim yang menuntut kerja sama, komunikasi, serta kemampuan berpikir cepat dalam mengambil Keputusan (Aulia Tri Utami et al., 2022). Kondisi tersebut dapat membantu pemain dalam mengembangkan kemampuan berpikir strategis, meningkatkan koordinasi tim, serta memperkuat interaksi sosial dengan pemain lainnya (Idhom et al., 2024). Hal ini sejalan dengan pendapat yang menyatakan bahwa permainan berbasis tim dapat meningkatkan kemampuan kerja sama dan interaksi sosial antar individu.

Selain itu, aktivitas bermain game juga dapat berfungsi sebagai sarana hiburan yang mampu mengurangi tingkat stres dan tekanan psikologis (Mardiansyah Mokodenseho et al., 2024). Mahasiswa yang mengalami beban akademik sering memanfaatkan permainan digital sebagai media relaksasi untuk

mengurangi kejenuhan. Oleh karena itu, dalam batas waktu yang wajar, aktivitas bermain game dapat memberikan efek positif terhadap kesejahteraan psikologis individu.

Meskipun demikian, temuan penelitian menunjukkan bahwa peningkatan tidak terjadi secara merata pada seluruh indikator kesehatan mental setelah aktivitas bermain *Mobile Legends*. Sebagian responden mengalami penurunan pada aspek tertentu, khususnya pada stabilitas emosi dan kemampuan dalam mengendalikan diri (Januardi, 2017). Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas bermain game juga berpotensi memberikan dampak negatif apabila tidak dilakukan secara bijak. Intensitas bermain yang berlebihan dapat menyebabkan kelelahan mental, menurunnya kualitas interaksi sosial di dunia nyata, serta munculnya perilaku emosional yang tidak stabil (Astutik & Dewi, 2022).

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa dampak bermain *Mobile Legends* terhadap kesehatan mental mahasiswa tidak bersifat mutlak positif maupun negatif, melainkan dipengaruhi oleh cara individu dalam mengelola aktivitas bermain tersebut (Mullen et al., 2011). Mahasiswa yang mampu mengatur waktu bermain secara seimbang dengan aktivitas akademik dan sosial cenderung memperoleh manfaat positif dari aktivitas bermain game. Sebaliknya, apabila aktivitas bermain dilakukan secara berlebihan tanpa pengendalian diri yang baik, maka hal tersebut berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap kondisi psikologis (Nascimento & Dos Santos, 2025).

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas bermain *Mobile Legends* memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa, baik dalam bentuk peningkatan maupun penurunan pada beberapa indikator psikologis. Oleh karena itu, diperlukan pengelolaan waktu bermain yang baik serta kesadaran individu dalam menjaga keseimbangan antara aktivitas bermain game, kegiatan akademik, dan interaksi sosial (Santri & Anggita, 2023).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, dapat disimpulkan bahwa aktivitas bermain *Mobile Legends* berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa yang tergabung dalam Unit Kegiatan Mahasiswa Adi Buana E-sports Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Pengaruh tersebut bersifat dualistik, yaitu memberikan dampak positif berupa peningkatan kemampuan sosial seperti kerja sama tim dan empati, serta dampak negatif yang ditunjukkan melalui penurunan stabilitas emosi dan pengendalian diri.

Dengan demikian, aktivitas bermain *Mobile Legends* memiliki kontribusi nyata terhadap kondisi kesehatan mental mahasiswa, baik dalam aspek kesejahteraan psikologis maupun potensi risiko psikologis, sehingga diperlukan pengelolaan yang seimbang dalam pelaksanaannya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih ditujukan kepada Prodi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya dan mahasiswa UKM ABE (Adi Buana *E-sports*) Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

REFERENSI

- Astutik, W., & Dewi, N. L. M. A. (2022). Mental Health Problems Among Adolescent Students. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 25(2), 85–94. <https://doi.org/10.7454/Jki.V25i2.848>
- Aulia Tri Utami, Bandarsyah, D., & Sulaeman, S. (2022). Dampak Game *Mobile Legends* Terhadap Pola Interaksi Sosial Siswa Kelas V Di Sekolah Dasar. *Jurnal Educatio Fkip Unma*, 8(3), 899–907. <https://doi.org/10.31949/Educatio.V8i3.2710>
- Azzahra, V. A., Lestari, D. A., Aulia, S. A., Fahira, M. A., Hambali, B., Pendidikan, S., Kesehatan, J., Rekreasi, D., Olahraga, P., & Kesehatan, D. (2024). Jenis Jenis Aktivitas Dalam Pendidikan Jasmani. In *Jurnal Ilmiah Spirit* (Vol. 24, Number 2).

- Eko Wahyudi, L., Mulyana, A., Dhiaz, A., Ghandari, D., Putra Dinata, Z., Fitoriq, M., & Nur Hasyim, M. (2022). Mengukur Kualitas Pendidikan Di Indonesia. In *Journal Of Education, Madrasah Innovation And Aswaja Studies (Mjemias)* (Vol. 1, Number 1). <https://Jurnal.Maarifnumalang.Id/>
- Fizi, R. M., Suherman, W. S., & Nanda, F. A. (2021). Is E-Sport A Part Of Sports? *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 7(2), 147–158. https://doi.org/10.29407/Js_Unpgri.V7i2.15716
- Halik, J. B., & Daud, M. (2024). Mobile Legends Sebagai Strategi Pemasaran: Game Mobile Penarik Pelanggan Dari Moonton. *Journal Of Marketing Management And Innovative Business Review*, 02(2), 7.
- Heriyudanta, M., Tria, W., Putri, A., & Ponorogo, I. (2021). Jurnal Kajian Pendidikan Dan Hasil Penelitian. *Jurnal Review Pendidikan Dasar*, 7(2). <http://journal.unesa.ac.id/index.php/pd>
- Idhom, A. M. N., Hasmawati, F., & Hamandia, M. R. (2024). Pola Komunikasi Pemain Game Online Mobile Legends Bang Bang Dalam Membentuk Kekompakan Tim (Mlbb) Di Banyuwangi. *Pubmedia Social Sciences And Humanities*, 1(4), 18. <https://doi.org/10.47134/pssh.v1i4.210>
- Andreka, Ismunanda Putra B., Rentika Hadi, S., Kurnia Darisman, E., & Pgradi Buana Surabaya, U. (2025). Profil Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas Tinggi Sd Angkasa Surabaya. In *Jurnal Pendidikan Jasmani* (Vol. 9).
- Januardi, P. (2017). *Pengaruh Konformitas Dan Motivasi Belajar Terhadap Perilaku Membolos Untuk Bermain Game Online*. 5(3), 404–410.
- Mardiansyah Mokodenseho, M., Hadjarati, H., & Haryani, M. (2024). Analisis Tingkat Stress, Cemas, Dan Depresi Pada Atlet Esport Selama Pertandingan Esport Mobile Legends Kota Gorontalo Analysis Of Stress, Anxiety, Depression Levels In Esport Athletes During The Esport Mobile Legends Match In Gorontalo City. *Jambura Sports Coaching Academic Journal*, 3(2).
- Mullen, S. P., Olson, E. A., Phillips, S. M., Szabo, A. N., Wójcicki, T. R., Mailey, E. L., Gothe, N. P., Fanning, J. T., Kramer, A. F., & McAuley, E. (2011). Measuring Enjoyment Of Physical Activity In Older Adults: Invariance Of The Physical Activity Enjoyment Scale (Paces) Across Groups And Time. *International Journal Of Behavioral Nutrition And Physical Activity*, 8. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-103>
- Rachman, A., Yochanan, E., Samanlangi, A. I., & Purnomo, H. (2024). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D* (1st Ed.). Saba Jaya Publisher.
- Reza, M., Prasetya, A., & Hadi Wijaya, H. (2023). Esports Sebagai Kategori Olahraga Kompetitif Atau Sekedar Kegiatan Rekreasi Menurut Definisi Dan Regulasi Di Indonesia. In *Josepha Journal Of Sport Science And Physical Education* (Vol. 2, Number 2). Retrieved <https://journal.stkippanetalino.ac.id/index.php/josepha/index>
- Santri, A. R., & Anggita, G. M. (2023). The Effect Of Physical Activity On Physical Fitness In Early Childhood. *Sports Medicine Curiosity Journal*, 2(1), 33–42. <https://doi.org/10.15294/smcj.v2i1.72306>
- Sebyl, A. I., I*, N., Saputro, Y. D., Kesehatan, P. J., Rekreasi, D., Pendidikan, F., Eksakta, I., Keolahragaan, D., & Kunci, K. (2024). *Sprinter: Jurnal Ilmu Olahraga Analisis Pengaruh E-Sports Divisi Mobile Legends Terhadap Literasi Digital Siswa Smpn 13 Malang Info Artikel* (Vol. 5). <http://jurnal.icjambi.id/index.php/sprinter/index>
- Singh, P. K., Mishra, J. P., & Singh, R. K. (2022). *Effect Of Meditation On Mental Health And Physical Health* (Vol. 7). www.ijnr.org

- Yani, M. T., Rosyanafi, R. J., Hazin, M., Cahyanto, B., & Nuraini, F. (2021). Januari 2024 Jurnal Kajian Pendidikan Dan Hasil Penelitian. *Jurnal Review Pendidikan Dasar*, 10(01). Retrieved [Http://Journal.Unesa.Ac.Id/Index.Php/Pd](http://Journal.Unesa.Ac.Id/Index.Php/Pd)
- Yuri Dias Bittencourt Nascimento, & Maria Gisele Dos Santos. (2025). Physical Exercise, Nutrition, And Mental Health: A Detailed Look At The Psychological And Physiological Benefits. *World Journal Of Advanced Research And Reviews*, 25(30), 351–360. <https://doi.org/10.30574/Wjarr.2025.25.3.0731>