Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X (Printed)
6 (2) 2026, Page: 44989-44995

Hubungan antara Stress Akademik dengan Kecenderungan Kecanduan *Game Online Mobile Legends* pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Rafif Rizkullah[1], Ayunda Ramadhani[2]

[1,2]Universitas Mulawarman

Corresponding Author: Rafif Rizkullah, e-mail: rafifrizkullah04@gmail.com

Published: Agustus , 2026

ABSTRAK

Mahasiswa tingkat akhir menghadapi tekanan akademik yang tinggi sehingga rentan mengalami stres akademik, sementara di sisi lain tingginya penggunaan *game online* seperti *Mobile Legends* dimanfaatkan sebagai bentuk pelarian yang berpotensi menimbulkan kecanduan. Namun, penelitian sebelumnya masih terbatas karena belum secara spesifik mengkaji mahasiswa tingkat akhir serta belum mendalami peran stres akademik sebagai faktor yang memengaruhi kecanduan *game online*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan kecenderungan kecanduan *game online Mobile Legends* pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian adalah 140 mahasiswa tingkat akhir Universitas Mulawarman yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan skala Likert, sedangkan analisis data menggunakan teknik *Pearson Correlation*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis diterima, yaitu terdapat hubungan positif yang signifikan antara stres akademik dengan kecenderungan kecanduan *game online* dengan nilai r = 0,637 dan p = 0,000 (p < 0,05), yang berarti semakin tinggi stres akademik, maka semakin tinggi pula kecenderungan kecanduan *game online Mobile Legends* pada mahasiswa tingkat akhir.

Keywords: kecanduan game online, Mobile Legends, mahasiswa tingkat akhir, stress akademik

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Mahasiswa tingkat akhir merupakan kelompok yang rentan mengalami stres akademik karena dihadapkan pada berbagai tuntutan, seperti penyelesaian skripsi, proses bimbingan, persiapan kelulusan, hingga transisi menuju dunia kerja. Kondisi tersebut dapat menimbulkan tekanan psikologis yang berdampak pada aspek emosional, kognitif, dan perilaku, seperti kecemasan, kesulitan berkonsentrasi, gangguan tidur, serta penurunan motivasi belajar (Setiawati dkk., 2021). Di sisi lain, perkembangan teknologi digital telah menjadikan internet sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan mahasiswa. Berdasarkan data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2024), tingkat penetrasi internet di Indonesia mencapai 79,5% dari total populasi, dengan kelompok usia 18–24 tahun sebagai pengguna terbesar. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang sangat dekat dengan berbagai aktivitas digital, termasuk bermain game online.

Salah satu game online yang memiliki popularitas tinggi di kalangan mahasiswa adalah *Mobile Legends: Bang Bang* (MLBB), yaitu permainan bergenre *Multiplayer Online Battle Arena* (MOBA) yang menawarkan sistem kompetitif, fitur peringkat (*rank*), berbagai *event*, dan interaksi antarpemain secara

daring. Karakteristik permainan yang kompetitif serta adanya sistem penghargaan yang berkelanjutan mendorong pemain untuk terus bermain dalam waktu yang relatif lama (Amran dkk., 2020; Mulyani & Fitriani, 2022). Meskipun mampu memberikan hiburan dan menjadi sarana pelepas stres, penggunaan game online yang berlebihan dapat berkembang menjadi perilaku adiktif. WHO melalui *International Classification of Diseases* (ICD-11) telah mengklasifikasikan *gaming disorder* sebagai gangguan yang

ditandai dengan hilangnya kontrol terhadap aktivitas bermain sehingga mengganggu fungsi personal, sosial, maupun akademik (Kemenkes RI, 2019).

Pada mahasiswa tingkat akhir, bermain game online sering digunakan sebagai salah satu strategi *coping* untuk mengurangi tekanan akademik. Namun, apabila dilakukan secara berlebihan, strategi tersebut dapat berubah menjadi *coping* maladaptif yang meningkatkan risiko kecenderungan kecanduan game online. Dampak yang ditimbulkan meliputi prokrastinasi akademik, penurunan motivasi belajar, gangguan tidur, kelelahan, hingga menurunnya produktivitas dalam menyelesaikan tugas akademik (Aran & Elwindra, 2021; Kusuma, 2023). Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik, semakin tinggi pula kecenderungan individu untuk bermain game secara berlebihan (Rifaldi, 2020; Setiawati dkk., 2021; Fasya dkk., 2025).

Meskipun hubungan antara stres akademik dan kecenderungan kecanduan game online telah banyak diteliti, masih terdapat beberapa kesenjangan penelitian. Sebagian besar penelitian terdahulu dilakukan pada populasi mahasiswa secara umum atau hanya berfokus pada intensitas bermain game dan faktor kontrol diri. Penelitian yang secara khusus mengkaji mahasiswa tingkat akhir yang sedang menghadapi tuntutan penyelesaian skripsi masih relatif terbatas. Selain itu, kajian yang secara spesifik meneliti kecenderungan kecanduan *Mobile Legends* pada mahasiswa juga masih sedikit. Di lingkungan Universitas Mulawarman, penelitian sebelumnya lebih banyak membahas hubungan stres akademik dengan prokrastinasi akademik, *burnout*, maupun kecanduan smartphone, sehingga belum menjelaskan secara spesifik hubungan antara stres akademik dengan kecenderungan kecanduan game online *Mobile Legends* pada mahasiswa tingkat akhir.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan kecenderungan kecanduan bermain game online *Mobile Legends* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Mulawarman. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian psikologi, khususnya mengenai perilaku adiktif dalam konteks akademik, serta menjadi bahan pertimbangan bagi perguruan tinggi dalam mengembangkan program pendampingan akademik dan layanan konseling untuk membantu mahasiswa mengelola stres akademik secara lebih adaptif serta meminimalkan risiko kecenderungan kecanduan game online.

METODE

Partisipan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan kecenderungan kecanduan game online *Mobile Legends* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Mulawarman. Populasi penelitian adalah mahasiswa tingkat akhir Universitas Mulawarman yang aktif bermain *Mobile Legends*. Teknik pengambilan sampel menggunakan nonprobability sampling dengan metode purposive sampling. Adapun kriteria responden meliputi: (1) mahasiswa semester VII atau lebih tinggi, (2) aktif bermain *Mobile Legends*, (3) memiliki durasi bermain lebih dari 4 jam per hari, dan (4) memiliki tingkat stres akademik tinggi berdasarkan hasil *screening*. Penentuan jumlah sampel dilakukan menggunakan program G Power versi

3.1.9.7 dengan taraf signifikansi (α) sebesar 0,05, *effect size* sebesar 0,30, dan *power* sebesar 0,98 sehingga diperoleh jumlah sampel minimal sebanyak 140 responden.

Prosedur Penelitian

Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan kuesioner berbasis Google Form yang disebarkan kepada mahasiswa tingkat akhir Universitas Mulawarman yang memenuhi kriteria penelitian. Instrumen penelitian menggunakan skala Likert dengan empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS), yang terdiri atas pernyataan *favorable* dan *unfavorable*.

Instrumen kecenderungan kecanduan game online disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Darvesh dkk. (2020), yaitu kontrol yang terganggu (*impaired control*), prioritas yang meningkat (*increased priority*), dan melanjutkan permainan meskipun terdapat konsekuensi negatif (*continuation despite negative consequences*). Skala ini terdiri atas 24 butir pernyataan. Hasil uji validitas menunjukkan seluruh butir dinyatakan valid, sedangkan hasil uji reliabilitas memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,948, yang menunjukkan bahwa instrumen memiliki reliabilitas sangat tinggi.

Instrumen stres akademik disusun berdasarkan aspek yang dikembangkan oleh Bedewy dan Gabriel (2015), yaitu tekanan untuk berprestasi, persepsi beban kerja, persepsi diri akademik, dan batasan waktu. Skala awal terdiri atas 24 butir pernyataan. Hasil uji validitas menunjukkan 23 butir

dinyatakan valid dan 1 butir gugur, sedangkan hasil uji reliabilitas memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,905, sehingga instrumen dinyatakan memiliki reliabilitas yang sangat baik.

Analisis Statistik

Analisis data dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics versi 27. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik data penelitian, kemudian dilanjutkan dengan uji asumsi yang meliputi uji normalitas menggunakan metode Kolmogorov–Smirnov dan uji linearitas. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan kecenderungan kecanduan game online *Mobile Legends* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Mulawarman. Nilai signifikansi yang digunakan dalam penelitian ini adalah $p < 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Subjek Penelitian

Sebanyak 140 responden mahasiswa tingkat akhir terlibat dalam penelitian ini. Distribusi karakteristik demografis responden berdasarkan usia dan jenis kelamin disajikan pada Tabel 1 dan Tabel 2.

Tabel 1. Distribusi Subjek Berdasarkan Usia

Kategori Usia	Frekuensi (f)	Persentase (%)
21 Tahun	37	26.4%
22 Tahun	52	37.1%
23 Tahun	31	22.1%
24 Tahun	20	14.3%
Total	140	100.0%

Tabel 2. Distribusi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Laki-laki	118	84.3%
Perempuan	22	15.7%
Total	140	100.0%

Berdasarkan data demografis, mayoritas responden berusia 22 tahun (37.1%) dan berjenis kelamin laki-laki (84.3%). Hal ini mencerminkan bahwa pola kecenderungan bermain game online dengan durasi tinggi pada tingkat perguruan tinggi dominan terjadi pada mahasiswa laki-laki.

Analisis Deskriptif Variabel

Kategorisasi skor sampel pada skala Kecanduan Game Online dan Stres Akademik dilakukan untuk mengetahui gambaran sebaran kecenderungan psikologis responden.

Tabel 3. Kategorisasi Kecanduan Game Online

Interval Skor	Kategori	f	%
≥ 78	Sangat Tinggi	93	66.4%
66 – 77	Tinggi	41	29.3%
54 – 65	Sedang	6	4.3%
42 – 53	Rendah	0	0.0%
≤ 41	Sangat Rendah	0	0.0%

Data pada Tabel 3 menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada tingkat kecanduan game online kategori Sangat Tinggi (66.4%) dan kategori Tinggi (29.3%). Tidak ditemukan responden pada kategori rendah maupun sangat rendah, mengindikasikan bahwa seluruh sampel penelitian yang terkelompok memiliki keterikatan adiktif yang nyata terhadap permainan Mobile Legends.

Tabel 4. Kategorisasi Stres Akademik

Interval Skor	Kategori	f	%

≥ 76	Sangat Tinggi	95	67.9%
63 – 75	Tinggi	40	28.6%
52 – 62	Sedang	4	2.9%
40 – 51	Rendah	1	0.7%
≤ 39	Sangat Rendah	0	0.0%

Hasil pada Tabel 4 menunjukkan bahwa tingkat Stres Akademik responden didominasi oleh kategori Sangat Tinggi (67.9%) dan kategori Tinggi (28.6%). Hal ini mengonfirmasi bahwa penyelesaian skripsi serta kompleksitas syarat akademik di tingkat akhir memicu tekanan emosional dan beban psikologis yang sangat intensif pada mahasiswa.

Uji Asumsi Parametrik

Sebelum melakukan uji hipotesis, pengujian asumsi normalitas dan linearitas dilakukan sebagai syarat pengujian statistik parametrik.

Tabel 5. Hasil Uji Asumsi Normalitas (Kolmogorov-Smirnov)

Variabel	Statistik Z	p (Sig.)	Keterangan
Kecanduan Game Online	0.115	0.052	Normal (p > 0.05)
Stres Akademik	0.153	0.165	Normal (p > 0.05)

Hasil uji normalitas pada Tabel 5 menghasilkan nilai signifikansi p = 0.052 untuk Kecanduan Game Online dan p = 0.165 untuk Stres Akademik. Karena kedua nilai p > 0.05, maka sebaran data kedua variabel dinyatakan berdistribusi normal.

Selanjutnya, uji linearitas antara variabel Stres Akademik dan Kecanduan Game Online menghasilkan nilai F hitung = 1.254 lebih kecil dari F tabel = 3.91 dengan nilai signifikansi deviation from linearity p = 0.211 (p > 0.05). Hasil ini membuktikan bahwa hubungan antara Stres Akademik dan Kecanduan Game Online bersifat linear secara signifikan.

Uji Hipotesis Utama (Pearson Correlation)

Pengujian hipotesis dilakukan untuk membuktikan ada tidaknya hubungan positif antara Stres Akademik dengan Kecenderungan Kecanduan Game Online Mobile Legends.

Tabel 6. Hasil Uji Korelasi Pearson

Pasangan Variabel	r Hitung	r Tabel	p (Sig.)	Tingkat Hubungan
Stres Akademik - Kecanduan Game	0.637	0.140	0.000	Kuat (Positif)

Berdasarkan Tabel 6, diperoleh nilai koefisien korelasi r = 0.637 dengan nilai signifikansi p = 0.000 (p < 0.05). Karena r hitung = (0.637) > r tabel = (0.140), maka hipotesis penelitian diterima. Hal ini membuktikan terdapat hubungan positif yang signifikan dengan tingkat hubungan kuat antara stres akademik dan kecenderungan kecanduan game online Mobile Legends pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Mulawarman.

Analisis Korelasi Parsial Antar-Dimensi

Untuk memahami kontribusi spesifik tiap dimensi stres akademik (X1, X2, X3, X4) terhadap total variabel kecanduan (Y) serta aspek-aspeknya (Y1, Y2, Y3), dilakukan uji korelasi parsial seperti terangkum pada Tabel 7.

Tabel 7. Hasil Analisis Parsial Dimensi Variabel X terhadap Variabel Y dan Aspeknya (Seluruh p = 0.000, r tabel = 0.140)

Dimensi Stres Akademik (X)	Total Y (Kecanduan)	Y1 (Impaired Control)	Y2 (Increased Priority)	Y3 (Negative Consequences)
Tekanan Berprestasi (X1)	0.584	0.489	0.346	0.463
Persepsi Beban Kerja (X2)	0.578	0.442	0.426	0.417
Persepsi Diri Akademik (X3)	0.286	0.258	0.187	0.189
Batasan Waktu (X4)	0.592	0.539	0.363	0.409

Hasil uji parsial menunjukkan bahwa Batasan Waktu (X4) (r = 0.592), Tekanan untuk Berprestasi (X1) (r = 0.584), dan Persepsi Beban Kerja (X2) (r = 0.578) memiliki korelasi tingkat sedang yang sangat dominan terhadap kecanduan game online. Sementara itu, Persepsi Diri Akademik (X3) memiliki korelasi terendah (r = 0.286). Terhadap aspek Impaired Control (Y1), batasan waktu memicu dampak tertinggi (r = 0.539). Terhadap Increased Priority (Y2), persepsi beban kerja memberikan korelasi tertinggi (r = 0.426).

Pembahasan Detail

Hasil pengujian hipotesis membuktikan keberadaan hubungan positif yang kuat (r = 0.637) antara stres akademik dengan kecenderungan kecanduan game online Mobile Legends. Arah hubungan positif mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik yang dirasakan mahasiswa tingkat akhir, semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk mengalami kecanduan game online.

Temuan empiris ini secara teoretis memperkuat model 'Stress and Coping' Lazarus dan Folkman (1984). Mahasiswa tingkat akhir yang berhadapan dengan tuntutan penyusunan skripsi, revisi berkelanjutan, dan ancaman kelambatan kelulusan mengalami dorongan psikologis untuk meredakan ketegangan mental. Karena sumber stres akademik dianggap sulit diselesaikan secara instan, mahasiswa beralih pada mekanisme 'avoidance coping' melalui game Mobile Legends. Game ini memberikan distraksi kognitif penuh, rasa kendali virtual, serta pencapaian emosional secara langsung (Kuss & Griffiths, 2017; Yu dkk., 2025).

Meskipun aktivitas bermain game mampu memberikan rasa nyaman emosional sementara, intervensi hiburan ini tidak menghilangkan sumber masalah akademik utama. Ketika sesi bermain usai, tuntutan skripsi tetap menanti, memicu kembali perasaan cemas yang lebih tinggi. Pola ini memicu perulangan kebiasaan (vicious cycle). Sejalan dengan konsep penguatan operan Skinner (1953) dan Behavioral Addiction Griffiths (2005), stimulasi reward system dalam Mobile Legends (seperti kemenangan rank, bintang, dan pujian tim) menjadi reinforcement yang mengukuhkan perilaku bermain dari sekadar pengalihan sementara menjadi perilaku adiktif yang menetap.

Temuan ini relevan dengan hasil riset Setiawati dkk. (2022) dan Lee dkk. (2023) yang menemukan bahwa stres akademik kronis menginduksi perilaku digital kompulsif melalui stimulasi dopaminergik. Terlebih lagi, analisis deskriptif menunjukkan bahwa 66.4% responden tergolong kecanduan sangat tinggi dan 67.9% mengalami stres akademik sangat tinggi. Hal ini menandakan bahwa fenomena ini merupakan isu krusial di perguruan tinggi.

Ditinjau dari analisis parsial, tiga faktor eksternal akademik — Batasan Waktu (X4), Tekanan Berprestasi (X1), dan Beban Kerja (X2) — menjadi pemicu dominan bereskalasinya kecanduan game online. Tenggat waktu pengerjaan tugas akhir yang ketat memicu ketidakmampuan mengontrol waktu bermain (impaired control, r = 0.539). Beban kerja skripsi yang berat mendorong mahasiswa menempatkan game sebagai prioritas utama untuk menghindari kelelahan emosional (increased

priority, r = 0.426). Sementara itu, tekanan tinggi untuk berprestasi memicu mahasiswa melanjutkan permainan meskipun menyadari skripsi mereka terbengkalai (continuation despite negative consequences, r = 0.463).

Sebaliknya, dimensi Persepsi Diri Akademik (X3) menunjukkan korelasi terendah (r = 0.286). Hal ini menegaskan bahwa faktor situasional lingkungan akademik eksternal berpengaruh lebih kuat dalam mendorong kecanduan game sebagai coping maladaptif dibandingkan dengan evaluasi internal mahasiswa terhadap kompetensi akademiknya.

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada cakupan subjek yang terbatas pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Mulawarman yang bermain Mobile Legends di atas 4 jam sehari. Oleh karena itu, hasil penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan secara langsung pada seluruh mahasiswa semester awal atau pemain jenis game lainnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan dan kuat (r = 0.637, p = 0.000) antara stres akademik dengan kecenderungan kecanduan game online Mobile Legends pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Mulawarman. Semakin tinggi stres akademik yang dialami, semakin tinggi pula kecenderungan mahasiswa mengalami kecanduan game online. Dimensi batasan waktu, tekanan berprestasi, dan beban kerja merupakan kontributor utama terjadinya gangguan kontrol dan pergeseran prioritas belajar.

Adapun saran yang dapat diberikan berdasar hasil temuan ini:

- Bagi Mahasiswa: Disarankan untuk menyadari pola avoidance coping yang tidak adaptif dan mulai menerapkan strategi problem-focused coping serta manajemen waktu secara ketat.
- Bagi Perguruan Tinggi: Pusat Konseling dan Unit Layanan Psikologi Universitas Mulawarman disarankan menyelenggarakan pelatihan regulasi emosi, intervensi manajemen stres skripsi, dan psikoedukasi adiksi digital.
- Bagi Peneliti Selanjutnya: Diharapkan memperluas cakupan sampel cross-university, melibatkan variabel mediator seperti regulasi diri (self-regulation), serta menguji variasi genre game online lainnya.

REFERENCES

Amran, A., Marheni, E., Tjung Hauw Sin, & Yenes, R. (2020). Kecanduan *Game online Mobile Legends* dan Emosi Siswa SMAN 3 Batusangkar. *Jurnal Patriot, 2(4)*, 1118–1130. DOI: 10.24036/patriot.v2i4.733

Aran, a., & elwindra, e. (2021). Hubungan kecanduan *game online* dengan perilaku agresif pada mahasiswa di stikes persada husada indonesia tahun 2021. *Jurnal persada husada indonesia, 8(31)*, 1–11. Https://doi.org/10.56014/jphi.v8i31.328

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2024). *Laporan survei internet APJII 2024*. DOI: https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang

Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Kemenkes: Kecanduan Game Adalah GangguanPerilaku.*https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20180621/4726266/kemenkes-kecanduan-*game*-adalah-gangguan-perilaku/

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 14(3)*, 311.

Kusuma, P. S. (2023). Hubungan Antara *Game online* dengan Prestasi Akademik Mahasiswa. *MOTEKAR: Jurnal Multidisiplin Teknologi dan Arsitektur, 1(1),* hlm. 18. DOI: https://www.researchgate.net/publication/373794938_Hubungan_Antara_*Game*_Online_Dengan_Prestasi_Akademik_Mahasiswa

Lazarus, richard stanley, & Folkman, susan. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping. Springer Publishing Company.*

Lee, S. Y., Kim, J., & Park, J. (2023). Academic stress, emotion regulation, and online gaming addiction among university students: A mediational analysis. *Journal of Behavioral Addictions, 12(4),* 1121–1134. https://doi.org/10.1556/2006.2023.00123

Mulyani, U., & Fitriani, W. (2022). Dampak emosi remaja kecanduan bermain *game online Mobile Legends* di Kecamatan Mandau. *Jurnal Bimbingan dan Konseling (JCOSE), 5(1)*, 29–35. DOI:

https://doi.org/10.24905/jcose.v5i1.114
Rifaldi, R. (2020). Hubungan antara stres akademik dan kecanduan *game online* pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling, 6(2),* 157–168. https://doi.org/10.26858/jppk.v6i2.15034
Setiawati, O. R., Husna, I., Lestari, S. M. P., & Sentosa, G. A. (2021). Relationship Between Academic Stress and Tendency To Play Online *Game*s on Students at Malahayati University, Bandar Lampung In 2021. *Medical Profession Journal of Lampung, 12(2),* 273-276. DOI: 10.53089/medula.v12i2.344
Yu, X., Li, Y., Zhang, H., et al. (2025). Academic stress, emotion regulation, and problematic gaming among university students: A longitudinal study. *Journal of Behavioral Addictions, 14(1),* 52–66.