



HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DAN KONSEP DIRI DENGAN STRATEGI COPING AKIBAT LOSE STREAK GAME MOBILE LEGENDS PADA DEWASA AWAL

Hernani Mariati¹, Agus Salim²

Universitas Aisyiyah Yogyakarta ^{1,2}

e-mail: mariatihernani@gmail.com, agussalim@unisayogya.ac.id

Diterima: 22/6/2026; Direvisi: 10/7/2026; Diterbitkan: 20/7/2026

ABSTRAK

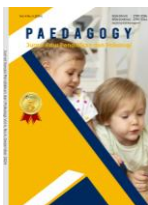
Meningkatnya tekanan psikologis berupa stres dan frustrasi pada usia dewasa awal akibat ketidakmampuan mengelola emosi pasca mengalami kekalahan beruntun dalam permainan digital melatarbelakangi penelitian ini. Masalah operasional tersebut memicu timbulnya respons perilaku maladaptif yang mengganggu stabilitas mental para pemain siber harian. Fokus utama kajian ilmiah ini adalah membedah hubungan antara dukungan sosial dan konsep diri dengan strategi coping akibat *lose streak* game Mobile Legends pada dewasa awal. Langkah-langkah pendekatan kuantitatif korelasional ini dioperasikan melalui penarikan sampel secara *purposive sampling* terhadap 170 responden aktif berusia 18 hingga 40 tahun. Pengumpulan data menggunakan kuesioner skala Likert terstandarisasi, yang selanjutnya dianalisis statistik lewat uji korelasi Pearson. Data kuantitatif secara empiris menyingkap korelasi positif signifikan pada dukungan sosial ($r = 0,538$; $p = 0,000$) dengan kontribusi 16,5 persen, serta konsep diri ($r = 0,552$; $p = 0,000$) yang menyumbang 34,1 persen. Secara simultan, akumulasi kontribusi kedua variabel independen mencapai total 50,6 persen. Simpulan utama menegaskan bahwa efisiensi pengelolaan stres mekanik *game* sangat didominasi oleh ketangguhan konsep diri positif sebagai faktor internal, yang diperkuat pasokan sumber daya sosial eksternal. Praktisi psikologi direkomendasikan menyusun draf modul bimbingan regulasi afektif aktivitas digital secara konsisten.

Kata Kunci: *Dukungan Sosial, Konsep Diri, Strategi Coping*

ABSTRACT

The increasing psychological pressure in the form of stress and frustration in early adulthood due to the inability to manage emotions after experiencing consecutive losses in digital games is the background of this research. These operational problems trigger the emergence of maladaptive behavioral responses that disrupt the mental stability of daily cyber players. The main focus of this scientific study is to dissect the relationship between social support and self-concept with coping strategies due to losing streaks in the Mobile Legends game in early adulthood. The steps of this correlational quantitative approach were operated through purposive sampling of 170 active respondents aged 18 to 40 years. Data collection used a standardized Likert scale questionnaire, which was then statistically analyzed using the Pearson correlation test. Quantitative data empirically revealed a significant positive correlation between social support ($r = 0.538$; $p = 0.000$) with a contribution of 16.5 percent, and self-concept ($r = 0.552$; $p = 0.000$) which contributed 34.1 percent. Simultaneously, the accumulated contribution of both independent variables reached a total of 50.6 percent. The main conclusion confirms that the effectiveness of managing game mechanics' stress is largely determined by the resilience of positive self-concept as an internal factor, reinforced by the supply of external





social resources. Psychology practitioners are recommended to draft a consistent guidance module for the affective regulation of digital activities.

Keywords: *Social Support, Self-Concept, Coping Strategies*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital yang sangat pesat telah mendorong peningkatan penggunaan *game online*, salah satunya Mobile Legends, secara signifikan pada kalangan usia dewasa awal. Aktivitas bermain gim saat ini diidealkan tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan yang menyegarkan pikiran, melainkan juga mampu menjadi wadah interaksi sosial yang sehat dan pembentukan regulasi emosi yang matang. Namun, ketika pemain berhadapan dengan situasi *lose streak* atau kekalahan beruntun, tekanan psikologis sering kali muncul secara tidak terhindarkan. Pengondisian mental yang adaptif diidealkan mampu memfasilitasi kebutuhan individu untuk mengelola emosi negatif serta mempertahankan stabilitas emosional selama permainan berlangsung. Keharmonisan antara dukungan lingkungan sosial dan pemahaman diri yang positif dipandang sebagai pilar utama untuk menciptakan ketahanan psikologis, mendongkrak ketangkasan coping, serta memberikan jaminan kesejahteraan mental bagi para pemain. Melalui penguasaan strategi penanganan masalah yang tepat, setiap pemain diharapkan mampu menyikapi kekalahan permainan secara bijak tanpa terganggu oleh stres berkepanjangan (Leis et al., 2024; Pilkington et al., 2024; Ribeiro et al., 2025).

Namun demikian, terdapat kesenjangan yang sangat nyata antara idealisme pengelolaan emosi tersebut dengan kenyataan objektif yang berlangsung di lapangan saat ini. Kondisi ideal menghendaki agar setiap individu mampu menerapkan strategi coping yang adaptif ketika berhadapan dengan situasi frustrasi akibat kekalahan berulang. Sayangnya, fakta empiris menyingkapkan bahwa tidak semua pemain memiliki kemampuan regulasi emosi yang memadai, sehingga banyak yang menunjukkan respons *maladaptive* seperti luapan emosi negatif berlebihan, keputusan, hingga perilaku impulsif di ruang digital. Kesenjangan ini diperparah oleh lemahnya konsep diri serta minimnya sumber daya emosional dari lingkungan sekitar yang dapat meredam tekanan psikologis saat bermain. Ketiadaan strategi coping yang adaptif menyebabkan kekalahan dalam gim berdampak buruk pada kehidupan harian individu. Apabila kelesuan penanganan emosi dan ketidakstabilan emosional akibat *lose streak* ini dibiarkan tanpa adanya intervensi pemahaman yang tepat, maka kesejahteraan psikologis pemain dewasa awal akan mengalami penurunan drastis (Bányai et al., 2020; Mateo-Orcajada et al., 2023; Melodia et al., 2020).

Kondisi kesenjangan pengelolaan emosi serta kelesuan strategi coping akibat kekalahan berurut tersebut terkonfirmasi secara nyata melalui dinamika psikologis pada pemain gim digital. Di dalam ekosistem permainan *online* tersebut, tampak jelas bahwa subjek penelitian yang merupakan para individu dewasa awal pemain Mobile Legends yang mengalami *lose streak* senantiasa menghadapi tantangan tekanan emosional yang cukup rumit. Berdasarkan data pengamatan awal, subjek penelitian sering merasakan ketegangan jiwa, frustrasi mendalam, serta ketidakmampuan dalam mengendalikan amarah ketika mengalami kekalahan berturut-turut. Keterbatasan sumber daya pendukung emosional membuat subjek penelitian rentan melampiaskan kekecewaan melalui tindakan destruktif di dalam maupun di luar area permainan. Fenomena maraknya kecemasan emosional dan krisis strategi coping yang melanda subjek penelitian ini menjadi penanda kuat bahwa hubungan antara dukungan sosial, konsep diri, serta cara penanganan stres mendesak untuk diteliti secara mendalam (Drew et al., 2025; Jamal & Sugiarti, 2021; Pété et al., 2021).



Guna meretas kelesuan pengelolaan emosi dan mengurai krisis penanganan stres pada subjek penelitian tersebut, pemanfaatan faktor internal berupa konsep diri dan faktor eksternal berupa dukungan sosial menjadi kebutuhan yang sangat vital. Konsep diri yang positif membimbing individu untuk memahami kapasitas dirinya secara rasional, sementara dukungan sosial memberikan bantuan emosional maupun instrumental untuk meredakan stres. Kebanyakan studi terdahulu mengenai strategi koping umumnya masih berfokus pada konteks kehidupan akademik umum atau masalah sosial konvensional tanpa mempertimbangkan dinamika spesifik kekalahan dalam permainan *online*. Kajian yang secara khusus membedah hubungan simultan antara dukungan sosial, konsep diri, dan strategi koping pada pemain yang mengalami kekalahan beruntun masih relatif terbatas. Penguraian rantai penanganan emosional ini dipandang sangat strategis untuk merumuskan model pengelolaan stres berbasis komunitas gim yang aplikatif (Christensen et al., 2024; Leis et al., 2023; Sharpe et al., 2024)

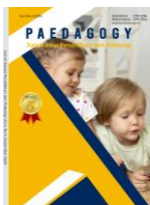
Berpijak pada seluruh rangkaian latar belakang dan pemetaan masalah tersebut, penelitian ini hadir dengan membawa nilai kebaruan serta inovasi berupa pengujian simultan faktor sosial dan psikologis internal pada fenomena *lose streak*. Nilai inovasi dari kajian ini memfokuskan sasarannya pada pembongkaran peran dukungan sosial dan konsep diri sebagai sumber daya adaptif yang memperkuat strategi koping pemain di tengah situasi frustrasi digital. Fokus subjek penelitian ini diarahkan secara spesifik untuk menganalisis, menguji, dan mendeskripsikan hubungan antara dukungan sosial dan konsep diri dengan strategi koping pada para individu dewasa awal yang mengalami *lose streak* dalam permainan Mobile Legends tanpa keterikatan pada nama sekolah ataupun kurikulum tahun ajaran sekolah dasar/menengah. Kebaruan riset ini bersumber dari penyajian fakta empiris mengenai dinamika emosional pemain gim *online* yang berguna sebagai landasan intervensi psikologi media, sebuah dimensi praktis yang luput dari perhatian periset terdahulu. Melalui pembuktian ilmiah terhadap subjek penelitian ini, luaran riset diharapkan dapat menyajikan kontribusi nyata bagi pengembangan ilmu psikologi.

METODE PENELITIAN

Riset kuantitatif ini menerapkan desain korelasional untuk menguji jalinan hubungan antarvariabel tanpa intervensi instruksional buatan di lapangan. Prosedur pelaksanaan penajakan diselenggarakan secara meluas pada lingkup komunitas siber di wilayah Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Peneliti memfokuskan amatan pada kontribusi nyata dari pasokan dukungan sosial eksternal serta ketangguhan konsep diri selaku variabel bebas terhadap efisiensi strategi *coping* pemain sebagai variabel terikat. Fenomena psikologis yang disasar secara khusus berkaitan dengan munculnya luapan emosi negatif berlebihan serta stres mekanik akibat situasi *lose streak* gim *online*. Ukuran sampel akhir riset ditetapkan sebanyak 170 responden aktif yang dijangkau melalui pengaplikasian teknik *purposive sampling* berdasarkan pemenuhan prasyarat spesifik terarah. Kriteria subjek amatan meliputi kelompok individu kategori usia dewasa awal rentang umur 18 hingga 40 tahun yang gemar memainkan permainan digital *Mobile Legends*. Peneliti menempatkan diri sebagai pengamat independen yang mengontrol jalannya pengisian instrumen guna merekam gradasi respons internal serta eksternal secara mandiri, objektif, netral, transparan, teratur, berkala, menyeluruh, dan tepercaya demi menjamin keaslian data primer dari para pemain siber harian secara langsung dan terstruktur di ruang virtual yang kondusif sekali.

Teknik pengumpulan data di lapangan mengandalkan instrumen berupa skala psikologis terstandarisasi model Likert yang disebarkan langsung secara daring. Perangkat kuesioner





terstruktur tersebut dibagi menjadi 3 instrumen pengukuran terpisah untuk mengukur stabilitas mental, persepsi sosial, dan regulasi afektif. Sebelum digunakan secara meluas, kualitas keandalan seluruh alat ukur telah dievaluasi secara statistik melalui perhitungan koefisien keterandalan. Hasil pengujian menunjukkan nilai *cronbach's alpha* untuk skala strategi coping bertengger senilai 0,887, skala dukungan sosial sebesar 0,910, serta skala konsep diri mencapai angka 0,924. Akumulasi pencapaian angka koefisien tersebut membuktikan bahwa seluruh butir pernyataan memiliki konsistensi internal kuesioner yang prima dan sangat reliabel. Setelah data angka berhasil dihimpun secara elektronik, tahapan pengolahan data dioperasikan menggunakan bantuan perangkat lunak komputer. Analisis statistik parametrik diterapkan untuk menguji keselarasan asumsi serta membongkar arah jalinan korelasi antarvariabel laten melalui pengerjaan uji korelasi *pearson*. Skema pengujian bertingkat ini dieksekusi secara presisi pada taraf signifikansi 0,05 guna melahirkan simpulan teoretis yang sah, kredibel, transparan, akurat, bermakna, berkualitas, serta dapat dipertanggungjawabkan keabsahan akademisnya demi menyajikan pijakan bagi intervensi praktis psikologi media masa depan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil analisis hubungan antara dukungan sosial dan konsep diri dengan strategi coping disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Uji Korelasi

Variabel	r	sig. (p)	Keterangan
Dukungan Sosial - Strategi Coping	0,538	0,000	Signifikan
Konsep Diri - Strategi Coping	0,552	0,000	Signifikan

Berdasarkan Tabel 1, hubungan antara dukungan sosial dan strategi coping menunjukkan nilai signifikansi sebesar $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti hubungan tersebut signifikan secara statistik. Nilai koefisien korelasi yang positif menunjukkan bahwa hubungan yang terjadi bersifat searah, sehingga peningkatan dukungan sosial diikuti dengan peningkatan kemampuan strategi coping.

Demikian pula, hubungan antara konsep diri dan strategi coping juga menunjukkan nilai signifikansi sebesar $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan. Arah hubungan yang positif menunjukkan bahwa semakin positif konsep diri individu, maka semakin baik pula strategi coping yang dimiliki. Jika dilihat dari kekuatan hubungan, kedua variabel berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa dukungan sosial dan konsep diri memiliki peran yang cukup kuat dalam menjelaskan variasi strategi coping.

Selanjutnya, besaran kontribusi masing-masing variabel terhadap strategi coping disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Kontribusi Masing-Masing Variabel Terhadap Strategi Coping

Variabel	Kontribusi (%)
Dukungan Sosial	16,5%
Konsep Diri	34,1%
Total	50,6%



Berdasarkan Tabel 2, kontribusi yang diberikan oleh dukungan sosial dan konsep diri terhadap strategi coping bersifat positif. Konsep diri memberikan kontribusi yang lebih besar dibandingkan dukungan sosial, yang menunjukkan bahwa faktor internal memiliki pengaruh yang lebih dominan dalam menentukan strategi coping individu. Secara simultan, kedua variabel memberikan kontribusi sebesar 50,6%, yang berarti lebih dari setengah variasi strategi coping dapat dijelaskan oleh dukungan sosial dan konsep diri, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

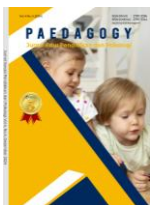
Pembahasan

Hasil analisis data empiris menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial dan konsep diri memiliki hubungan positif yang signifikan secara statistik dengan strategi *coping* individu. Pengujian statistik korelasi mencatatkan nilai koefisien untuk variabel dukungan sosial sebesar $r = 0,538$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$. Sementara itu, variabel konsep diri menghasilkan koefisien korelasi sebesar $r = 0,552$ dengan tingkat signifikansi $p = 0,000$ yang juga berada di bawah batas 0,05. Keadaan tersebut membuktikan bahwa peningkatan penerimaan dukungan sosial serta pembentukan konsep diri yang makin positif secara konsisten diikuti oleh peningkatan kemampuan pemilihan strategi *coping* yang adaptif. Kedua variabel ini berada pada kategori tingkat hubungan sedang. Implikasi dari temuan ini menunjukkan pentingnya penguatan kapasitas personal serta penyediaan jejaring sosial di lingkungan sekitar untuk membantu individu mengatasi tekanan psikologis. Kendati demikian, keterbatasan riset ini terletak pada belum diukurnya tingkat kecemasan awal responden sebelum mengukur strategi penanganan masalah tersebut (Akbar & Aisyawati, 2021; Arsy et al., 2021; Mahendika & Sijabat, 2023).

Pengujian kontribusi secara simultan memperlihatkan bahwa kombinasi antara faktor eksternal dan internal memberikan sumbangan sebesar 50,6% terhadap variabilitas strategi *coping*. Dari total kontribusi tersebut, variabel konsep diri memberikan porsi sumbangan yang lebih besar yaitu sebesar 34,1%, sedangkan variabel dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar 16,5%. Hasil kuantitatif ini mengindikasikan bahwa persepsi positif terhadap kapasitas pribadi memegang peranan yang lebih dominan dibanding keberadaan bantuan dari luar diri. Implikasi praktis dari temuan ini mendorong agar program intervensi psikologis di lembaga pendidikan maupun masyarakat lebih difokuskan pada penguatan rasa percaya diri dan penerimaan diri secara utuh. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan analisis karena belum memetakan faktor pendorong internal lain seperti tingkat regulasi emosi dan resiliensi individu yang berpotensi memengaruhi pemilihan strategi penanganan masalah (Aminah & Santi, 2020; Awad et al., 2022; Paulana et al., 2021).

Keberadaan dukungan sosial terbukti berfungsi sebagai sumber daya eksternal yang menyediakan rasa aman serta membantu individu dalam menyusun mekanisme pertahanan psikologis saat menghadapi krisis. Bantuan moral, informasi, serta perhatian dari lingkungan terdekat mempermudah seseorang untuk mereduksi ketegangan psikologis. Pada saat yang sama, pemikiran yang positif mengenai kapasitas diri membentuk keyakinan bawaan yang membuat individu tidak mudah merasa terancam oleh situasi krisis. Implikasi metodologis dari hasil ini memberikan penegasan bahwa intervensi penanganan stres akan jauh lebih efektif apabila menggabungkan pendekatan kognitif individu dengan pendekatan komunitas sosial. Walaupun demikian, keterbatasan riset ini bertumpu pada penggunaan instrumen kuesioner tertutup yang belum mampu menggali secara mendalam bentuk-bentuk dukungan sosial spesifik yang paling dibutuhkan oleh individu dalam kondisi tertekan (Anadita, 2021; Zahira et al., 2021; Zamri et al., 2023).





Meskipun faktor internal terbukti memberikan kontribusi yang lebih tinggi, faktor eksternal berupa dukungan lingkungan sosial tetap memegang peranan yang sangat penting sebagai penyokong stabilitas emosi. Sinergi yang seimbang antara persepsi diri yang matang dengan lingkungan sosial yang kondusif akan menghasilkan kemampuan penyelesaian masalah yang jauh lebih optimal. Implikasi institusional dari hasil penelitian ini menekankan perlunya penciptaan iklim lingkungan kerja atau perkuliahan yang saling mendukung guna memfasilitasi proses adaptasi psikologis bagi setiap anggotanya. Kendati demikian, keterbatasan penelitian pada aspek ini adalah belum dianalisisnya pengaruh faktor demografi seperti jenis kelamin dan rentang usia terhadap efektivitas kombinasi konsep diri dan dukungan sosial tersebut (Istigfari & Hartati, 2021; Mokalu & Boangmanalu, 2021; viantama, 2025)

Secara keseluruhan, temuan ini menyimpulkan bahwa mekanisme penanganan stres seseorang dibentuk oleh keterpaduan antara kekuatan mental pribadi dan kualitas relasi sosial di sekitarnya. Sebesar 49,4% variasi strategi *coping* yang tersisa dipengaruhi oleh faktor-faktor luar lain yang belum diteliti dalam penelitian ini. Implikasi teoritis dari riset ini memperkaya pemahaman mengenai interaksi antara variabel kepribadian internal dan variabel lingkungan dalam ranah psikologi perkembangan. Sementara itu, keterbatasan utama dari riset ini terletak pada pengambilan sampel yang menggunakan desain *cross-sectional*, sehingga hanya mampu menggambarkan pola hubungan pada satu kurun waktu tertentu tanpa melihat dinamika perubahan strategi *coping* secara berkesinambungan. Peneliti selanjutnya disarankan untuk menerapkan metode pengamatan berkala serta menambah variabel mediasi guna memperoleh gambaran penanganan stres yang lebih komprehensif.

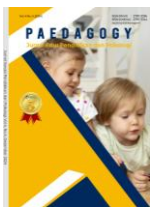
KESIMPULAN

Studi ini membuktikan bahwa dukungan sosial dan konsep diri memiliki hubungan positif yang signifikan dengan strategi *coping* pada individu dewasa awal yang mengalami *lose streak* dalam permainan *Mobile Legends*. Efisiensi pengelolaan stres mekanik akibat kekalahan beruntun terbukti sangat didominasi oleh ketangguhan konsep diri positif sebagai faktor internal, yang kemudian diperkuat oleh pasokan sumber daya dukungan sosial dari lingkungan eksternal. Evaluasi simultan menunjukkan bahwa pemaknaan positif terhadap kapasitas diri memberikan kontribusi yang lebih besar dibandingkan bantuan emosional lingkungan. Dengan demikian, ketersediaan jejaring sosial yang suportif berpadu dengan persepsi diri yang matang sukses membentuk respons pertahanan psikologis yang adaptif dalam meredam frustrasi digital.

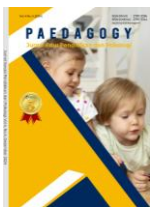
Implikasi dari penelitian ini menuntut para praktisi psikologi media untuk merancang modul bimbingan regulasi afektif serta program edukasi literasi digital berbasis komunitas. Pengembangan kapasitas personal yang berfokus pada penguatan rasa percaya diri menjadi kunci utama untuk mencegah perilaku *maladaptive* di ruang siber. Namun demikian, karena riset kuantitatif korelasional ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan sampel terbatas pada wilayah tertentu, temuan yang diperoleh memiliki keterbatasan dalam hal generalisasi secara luas. Oleh sebab itu, penelitian di masa depan disarankan untuk menerapkan metode *longitudinal study*, menggunakan pendekatan *mixed-methods*, serta mengintegrasikan variabel perantara tambahan seperti *emotion regulation*, resiliensi, dan kepribadian individu.

DAFTAR PUSTAKA

Akbar, Z., & Aisyawati, M. S. (2021). Coping strategy, social support, and psychological distress among university students in Jakarta, Indonesia during the COVID-19



- pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12, Artikel 694122. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.694122>
- Aminah, S., & Santi, D. E. (2020). Resiliensi terhadap tekanan pekerjaan pada staf lapangan perusahaan konstruksi di Surabaya. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 1, 45–56. <https://doi.org/10.30659/psisula.v1i0.7703>
- Anadita, D. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada siswa yang mengikuti pembelajaran daring. *Borobudur Psychology Review*, 1(1), 38–45. <https://doi.org/10.31603/bpsr.4867>
- Arsy, G. R., Listyarini, A. D., & Nyumirah, S. (2021). Pendampingan psikologis orang tua pada anak usia sekolah selama pembelajaran daring. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 10(2), 161–170. <https://doi.org/10.31596/jcu.v10i2.762>
- Awad, E., Fawaz, M., Hallit, S., & Obeid, S. (2022). The moderating effect of emotion regulation in the association between coping strategies and resilience in Lebanese adults. *BMC Psychology*, 10(1), Artikel 296. <https://doi.org/10.1186/s40359-022-01019-9>
- Bányai, F., Zsila, Á., Griffiths, M. D., Demetrovics, Z., & Király, O. (2020). Career as a professional gamer: Gaming motives as predictors of career plans to become a professional esports player. *Frontiers in Psychology*, 11, Artikel 1866. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01866>
- Christensen, A. T., Skrubbeltrang, L. S., & Rossing, N. N. (2024). *Exploring the potentials of co-creation for coach learning: An Action Design Research study* (Laporan Penelitian). VBN Forskningsportal (Aalborg Universitet).
- Drew, M., Bennett, K. J. M., Polman, R., & Poulus, D. (2025). Stress and coping in elite esports: A diary study of stress, coping and coping effectiveness. *Psychology of Sport and Exercise*, 80, Artikel 102937. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2025.102937>
- Istigfari, S. N., & Hartati, E. (2021). Hubungan antara konsep diri dengan depresi pada transgender: Kajian literatur. *Holistic Nursing and Health Science*, 4(1), 44–55. <https://doi.org/10.14710/hnhs.4.1.2021.44-55>
- Jamal, N. A., & Sugiarti, R. (2021). Kontrol diri terhadap agresivitas pada remaja pemain pro game online. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 5(1), 47–56. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v5i1.3269>
- Leis, O., Sharpe, B. T., Pelikan, V., Fritsch, J., Nicholls, A. R., & Poulus, D. (2024). Stressors and coping strategies in esports: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1–31. <https://doi.org/10.1080/1750984x.2024.2386528>
- Leis, O., Watson, M., Swettenham, L., Pedraza-Ramirez, I., & Lautenbach, F. (2023). Stress management strategies in esports: An exploratory online survey on applied practice. *Journal of Electronic Gaming and Esports*, 1(1), Artikel jege.2023-0002. <https://doi.org/10.1123/jege.2023-0002>
- Mahendika, D., & Sijabat, S. G. (2023). Pengaruh dukungan sosial, strategi coping, resiliensi, dan harga diri terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA di Kota Sukabumi. *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science*, 1(2), 76–89. <https://doi.org/10.58812/jpkws.v1i02.261>
- Mateo-Orcajada, A., Vaquero-Cristóbal, R., Guerrero, A. M. G., & Abenza-Cano, L. (2023). The impact of videogames on the mood of amateur youth players during



- consecutive games. *Frontiers in Sports and Active Living*, 5, Artikel 1309918. <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1309918>
- Melodia, F., Canale, N., & Griffiths, M. D. (2020). The role of avoidance coping and escape motives in problematic online gaming: A systematic literature review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(2), 996–1022. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00422-w>
- Paulana, A. N., Rejeki, A., & Sholichah, I. F. (2021). Regulasi emosi terhadap resiliensi atlet Pencak Silat. *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi*, 1(2), 76–83. <https://doi.org/10.36636/psikodinamika.v1i2.732>
- Pété, É., Leprince, C., Lienhart, N., & Doron, J. (2021). Dealing with the impact of the COVID-19 outbreak: Are some athletes' coping profiles more adaptive than others? *European Journal of Sport Science*, 22(2), 237–247. <https://doi.org/10.1080/17461391.2021.1873422>
- Pilkington, V., Rice, S., Olive, L., Walton, C. C., & Purcell, R. (2024). Athlete mental health and wellbeing during the transition into elite sport: Strategies to prepare the system. *Sports Medicine - Open*, 10(1), Artikel 24. <https://doi.org/10.1186/s40798-024-00690-z>
- Ribeiro, M., Lanna, E. de, & Ribeiro, L. R. (2025). Cognitive and emotional regulation for high-performance poker players: A multidisciplinary therapeutic approach. *European Psychiatry*, 68, Artikel e12. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2025.2154>
- Sharpe, B. T., Poulus, D. R., & Leis, O. (2024). *Stressors and coping strategies in esports: A systematic review* (Naskah pracetak). Center for Open Science. <https://osf.io/sd8vm>
- Viantama, L. I. V. (2025). *Hubungan dukungan sosial dan pola asuh dengan konsep diri pada remaja* (Naskah repositori). ePrints Repository Musi Charitas Catholic University.
- Zahira, N., Puteri, A. D., & Isnaeni, L. M. A. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan penerapan mencuci tangan pakai sabun, memakai masker, dan menjaga jarak di masa pandemi COVID-19 pada masyarakat Kelurahan Bangkinang. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(4), 36–48. <https://doi.org/10.31004/jkt.v2i4.2419>
- Zamri, R., Wahyudin, W., Hidayah, A. N., Lestari, D. W. D., & Hestiyani, R. A. N. (2023). The relationship between perceptions of social support with stress levels of hospital inpatient patients. *Medical and Health Journal*, 2(2), 9–16. <https://doi.org/10.20884/1.mhj.2023.2.2.8247>