


# Hubungan *Emotional Distress* dengan *Internet Gaming Disorder* pada Mahasiswa

Leonora Mega Famella Sembiring, Lina Natalya, Nanik Nanik\*

Universitas Surabaya, Indonesia

[nanik@staff.ubaya.ac.id](mailto:nanik@staff.ubaya.ac.id)\*

<p><b>Submitted:</b> 2026-05-08</p> <p><b>Revised:</b> 2026-06-14</p> <p><b>Published:</b> 2026-07-09</p> <p><b>Keywords:</b> Emotional Distress, Generasi Z, Internet Gaming Disorder</p> <p><b>Copyright holder:</b> © Author/s (2026)</p> <p>This article is under: </p> <p><b>How to cite:</b> Sembiring, L. M. F., Natalya, L., &amp; Nanik, N. (2026). Hubungan <i>Emotional Distress</i> dengan <i>Internet Gaming Disorder</i> pada Mahasiswa. <i>Bulletin of Counseling and Psychotherapy</i>, 8(2). <a href="https://doi.org/10.51214/002026081948000">https://doi.org/10.51214/002026081948000</a></p> <p><b>Published by:</b> Kuras Institute</p> <p><b>E-ISSN:</b> 2656-1050</p>	<p><b>ABSTRACT:</b> Generation Z demonstrates a high intensity of internet use and is particularly vulnerable to emotional distress, including anxiety and depression, due to academic and social demands. Online gaming is frequently used as a form of entertainment and a coping strategy; however, excessive gaming may develop into Internet Gaming Disorder (IGD). This study aimed to examine the association between emotional distress and Internet Gaming Disorder among university students who play <i>Mobile Legends: Bang Bang</i>. A quantitative cross-sectional survey was conducted with 262 university students in Surabaya selected through purposive sampling. Data were collected using the Internet Gaming Disorder Scale, the Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7), and the Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9), and were analyzed using correlation and linear regression analyses. The results revealed that emotional distress was significantly associated with Internet Gaming Disorder (anxiety: <math>r = 0.396</math>; depression: <math>r = 0.486</math>; <math>p &lt; 0.05</math>). Although both anxiety and depression were positively associated with Internet Gaming Disorder, depression emerged as the stronger predictor of gaming disorder tendencies among university students (<math>\beta = 0.439</math>). These findings suggest that students may engage in gaming as a maladaptive coping strategy to escape emotional distress. Therefore, university counseling services should implement targeted psychological interventions that promote healthy emotion regulation and adaptive coping strategies to reduce the risk of problematic gaming behavior among Generation Z students.</p>
--	---

## PENDAHULUAN

Generasi Z merupakan kelompok yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012 dan saat ini sebagian besar berada pada jenjang perguruan tinggi sebagai mahasiswa (Sujani et al., 2025). Generasi ini tumbuh dalam era digital dengan karakteristik khas, seperti intensitas penggunaan teknologi yang tinggi, pola pikir yang dinamis, serta cara menghadapi realitas sosial yang berbeda dibandingkan dengan generasi sebelumnya (Arum et al., 2023; Samitha et al., 2024; Sujani et al., 2025). Karakteristik tersebut membuat generasi Z lebih adaptif terhadap perkembangan teknologi. Namun, penggunaan teknologi digital juga berpotensi menyebabkan berkurangnya kualitas interaksi sosial secara langsung, ketergantungan pada komunikasi virtual, serta penurunan kualitas tidur akibat penggunaan teknologi digital yang berlebihan. Kondisi tersebut dapat memicu kelelahan mental yang pada akhirnya berpotensi meningkatkan kerentanan terhadap gangguan kesehatan mental (Matilda et al., 2025; Sari, 2024). Kondisi ini didukung oleh beberapa penelitian sebelumnya

yang menunjukkan tingginya prevalensi gangguan kesehatan mental pada generasi Z, di mana sekitar 46% individu dilaporkan mengalami gangguan mental, dengan kecemasan dan depresi sebagai gejala yang paling umum (APA, 2018; Elvika & Tanjung, 2023; Healthcare, 2025).

Tingginya prevalensi gangguan kesehatan mental pada generasi Z tidak terlepas dari berbagai faktor yang memengaruhinya. Berbagai faktor diketahui berkontribusi terhadap kesehatan mental generasi Z, antara lain paparan media sosial secara intensif, tuntutan akademik dalam lingkungan yang kompetitif dengan beban kurikulum yang tinggi, serta pengaruh lingkungan sosial dan keluarga (Diniyah et al., 2025). Tingginya paparan terhadap teknologi digital pada generasi Z tercermin dari durasi penggunaan *handphone* yang mencapai rata-rata sekitar 6 jam per hari, lebih tinggi dibandingkan generasi sebelumnya, yaitu sekitar 4 jam per hari. Perbedaan ini berpotensi meningkatkan risiko munculnya ketidaknyamanan emosional, seperti kecemasan dan depresi (Healthcare, 2024; Healthcare, 2025; Putri et al., 2024).

Kondisi ketidaknyamanan emosional yang dialami individu dikenal sebagai *emotional distress*, yaitu keadaan tekanan emosional yang ditandai oleh munculnya perasaan negatif, seperti kecemasan dan depresi (Fisher et al., 2020). Dalam menghadapi tekanan tersebut, mahasiswa kerap menggunakan *game online* sebagai strategi koping dan pelarian dari tekanan yang dialami (Amanda et al., 2025; Diniyah et al., 2025; Rinaldi & Andartono, 2024). Beberapa survei menunjukkan tingginya prevalensi aktivitas bermain *game* di Indonesia dan di kalangan generasi Z (Szasz, 2025; Rakuten Insight Global, 2025; Tribunnews, 2025). Menurut Rakuten Insight Global (2025), sekitar 70% masyarakat Indonesia merupakan pemain *game online*, yang mengindikasikan bahwa aktivitas ini tidak lagi sekadar hiburan, tetapi telah menjadi bagian dari rutinitas sehari-hari. Sejalan dengan itu, laporan Tribunnews (2025) memprediksi bahwa jumlah pemain *game online* akan terus meningkat dan diperkirakan mencapai 1,921,1 juta pemain di masa mendatang. Szasz (2025), yang mengutip Deloitte Insights (2021), melaporkan bahwa sekitar 87% generasi Z terlibat dalam aktivitas bermain *game online* setiap minggu, yang mencerminkan tingginya interaksi generasi ini dengan *game online*.

Di antara berbagai permainan daring, *Mobile Legends: Bang-Bang* merupakan salah satu *game online* yang paling populer di kalangan generasi Z (Raharjo et al., 2024; APJII, 2025 dalam GoodStats, 2025). *Game* bergenre *Multiplayer Online Battle Arena* (MOBA) ini menuntut kerja sama tim, strategi, dan pengambilan keputusan secara *real-time* yang dapat meningkatkan keterlibatan serta intensitas bermain tinggi (Soesanto et al., 2020; Glorya et al., 2025; Rahmayani & Rinaldi, 2024). *Mobile Legends: Bang Bang* merupakan permainan kompetitif yang menuntut pemain untuk mencapai kemenangan melalui kerja sama tim. Mekanisme permainan yang dilengkapi dengan *reward*, seperti poin peringkat dan pencapaian tertentu, dapat memperkuat motivasi pemain untuk terus bermain secara berulang guna memperoleh kepuasan dan keberhasilan (Airlangga & Alfansi, 2025; Amran et al., 2020; Usuh et al., 2022).

Motivasi bermain yang bersifat berulang tersebut, apabila tidak terkontrol, berpotensi berkembang menjadi perilaku bermain kompulsif (Valkenburg & Piotrowski, 2017 dalam Szasz, 2025; Airlangga & Alfansi, 2025; Amran et al., 2020). Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat meningkatkan risiko terjadinya *internet gaming disorder* (IGD), yang ditandai dengan perilaku bermain kompulsif, hilangnya kontrol terhadap aktivitas bermain, serta munculnya dampak negatif dalam kehidupan sehari-hari (American Psychiatric Association, 2013).

Kerentanan terhadap *internet gaming disorder* tidak hanya dipengaruhi oleh karakteristik permainan, tetapi juga oleh kondisi psikologis individu. Salah satu faktor yang relevan adalah *emotional distress*, di mana beberapa penelitian menunjukkan bahwa kecemasan dan depresi berkaitan dengan penggunaan *game* secara berlebihan sebagai bentuk pelarian dari tekanan yang dialami. Penelitian Pratama et al. (2020) serta laporan Jawa Pos (2023) menunjukkan bahwa sebanyak 52,4% mahasiswa generasi Z Universitas X dan sekitar 47% generasi Z secara umum mengalami kecanduan *game online*, yang dipengaruhi oleh kecemasan akademik sehingga

mendorong individu untuk menggunakan *game online* sebagai bentuk pelarian dari tekanan. Sejalan dengan itu, Joscelin et al. (2021) menemukan bahwa dari 215 mahasiswa, sebanyak 9,7% mahasiswa generasi Z Universitas X mengalami gejala depresi tingkat sedang hingga berat dan cenderung memilih aktivitas bermain *game online* sebagai bentuk koping dari tuntutan akademik yang dihadapi.

Berdasarkan latar belakang tersebut, *emotional distress* yang mencakup kecemasan dan depresi berperan penting dalam membentuk perilaku *gaming yang* bermasalah. Penelitian sebelumnya umumnya mengkaji hubungan antara *emotional distress* dan perilaku bermain *game* pada populasi mahasiswa secara umum, namun masih terbatas dalam menelaah pengaruh *emotional distress* terhadap *internet gaming disorder*, khususnya pada generasi Z yang memiliki kedekatan tinggi dengan teknologi digital, sehingga berpotensi memiliki intensitas bermain *game* yang lebih tinggi dan kerentanan yang lebih besar terhadap *internet gaming disorder*.

Selain itu, sebagian besar penelitian belum secara spesifik menentukan jenis permainan yang dimainkan, padahal setiap jenis *game* memiliki karakteristik yang berbeda dalam memengaruhi keterlibatan pemain. Penelitian yang secara khusus mengkaji mahasiswa generasi Z sebagai pengguna *game Mobile Legends: Bang-Bang*, yang merupakan salah satu *game* kompetitif populer, masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada hubungan serta pengaruh antara *emotional distress* dan internet gaming disorder (IGD) pada mahasiswa generasi Z yang menggunakan *Mobile Legends: Bang-Bang*.

### **Tujuan Penelitian dan Hipotesis**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan dan pengaruh *emotional distress* (yang dimanifestasikan melalui kecemasan dan depresi) terhadap kecenderungan *internet gaming disorder* (IGD) pada mahasiswa generasi Z yang aktif menggunakan *game online Mobile Legends: Bang-Bang*.

Hipotesis dalam penelitian ini yaitu:

- H1: Kecemasan (*anxiety*) memiliki hubungan positif yang signifikan dengan *Internet Gaming Disorder* (IGD) pada mahasiswa Generasi Z.
- H2: Depresi (*depression*) memiliki hubungan positif yang signifikan dengan *Internet Gaming Disorder* (IGD) pada mahasiswa Generasi Z.
- H3: Kecemasan (*anxiety*) dan depresi (*depression*) secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *Internet Gaming Disorder* (IGD) pada mahasiswa Generasi Z.

### **METODE**

#### **Desain**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menguji hubungan antara *emotional distress* dan *internet gaming disorder* pada mahasiswa generasi Z. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan analisis regresi linier sederhana untuk menguji pengaruh *emotional distress* yang mencakup kecemasan dan depresi terhadap *internet gaming disorder*. Jenis penelitian yang digunakan yaitu metode survei yang bertujuan mengumpulkan data dari sampel representatif melalui kuesioner untuk mendeskripsikan variabel.

#### **Subjek Penelitian dan Prosedur**

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa generasi Z berusia 18–25 tahun yang berkuliah di Surabaya dan aktif bermain *Mobile Legends: Bang-Bang* selama minimal satu tahun terakhir. Kriteria durasi bermain minimal satu tahun ditetapkan untuk memastikan bahwa partisipan memiliki pengalaman bermain yang memadai sehingga dapat merefleksikan pola perilaku bermain secara lebih konsisten. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, yaitu pemilihan partisipan berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dan

relevan dengan tujuan penelitian (Dawis et al., 2023). Penelitian ini melibatkan sebanyak 262 mahasiswa generasi Z, dengan sebagian besar berasal dari angkatan 2022 yang saat ini berada pada semester 8 (29,4%) dan memiliki rentang usia 20–22 tahun. Data demografis partisipan dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Demografis Partisipan (N = 262)

Variabel	Kategori	<i>n</i>	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	147	56,11
	Perempuan	115	43,89
	Total	262	100,00
Semester	Semester 2	53	20,23
	Semester 4	48	18,32
	Semester 6	60	22,90
	Semester 8	77	29,39
	Semester 10	19	7,25
	Semester 12	5	1,91
	Total	262	100,00

### Instrumen

Penelitian ini menggunakan tiga instrumen untuk mengukur variabel *emotional distress* dan *internet gaming disorder*. *Emotional distress* dimanifestasikan melalui dua dimensi utama, yaitu kecemasan dan depresi. Kecemasan diukur menggunakan *Generalized Anxiety Disorder-7* (GAD-7) yang dikembangkan oleh Spitzer et al. (2006), sedangkan depresi diukur menggunakan *Patient Health Questionnaire-9* (PHQ-9) yang dikembangkan oleh Kroenke et al. (2001). Sementara itu, *internet gaming disorder* diukur menggunakan *Internet Gaming Disorder Scale* (IGDS) yang dikembangkan oleh Lemmens et al. (2015). Penggunaan ketiga instrumen dalam penelitian ini telah memperoleh izin sesuai dengan ketentuan yang berlaku, yaitu digunakan untuk kepentingan penelitian non-komersial dengan tetap mencantumkan sumber, pemilik hak cipta, serta mempertahankan seluruh informasi hak cipta sebagaimana disyaratkan oleh pengembang instrumen (Lemmens et al., 2015; Pfizer, 2025).

Dalam penelitian ini, masing-masing instrumen memiliki rentang waktu pengukuran yang berbeda. IGDS mengukur perilaku bermain *game* dalam kurun waktu 12 bulan terakhir, sesuai dengan kriteria diagnostik dalam DSM-5, sedangkan GAD-7 dan PHQ-9 mengukur gejala kecemasan dan depresi yang dialami dalam dua minggu terakhir. Seluruh instrumen menggunakan skala Likert empat tingkat, yaitu 0 (tidak pernah), 1 (beberapa hari), 2 (lebih dari setengah waktu), dan 3 (hampir setiap hari).

Pengukuran *internet gaming disorder* dilakukan menggunakan *Internet Gaming Disorder Scale* (IGDS) yang dikembangkan oleh Lemmens et al. (2015). Instrumen tersebut telah diadaptasi oleh Wulandari (2022) dengan nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0.83, yang menunjukkan reliabilitas yang baik. IGDS terdiri dari 27 item yang merepresentasikan sembilan kriteria diagnostik IGD dalam DSM-5, yaitu *preoccupation*, *tolerance*, *withdrawal*, *persistence*, *escape*, *problems*, *deception*, *displacement*, dan *conflict*. Setiap dimensi diwakili oleh tiga item pernyataan. IGDS diawali dengan frasa "Selama dua belas bulan terakhir" untuk memastikan bahwa respons partisipan mengacu pada periode waktu yang relevan dengan kriteria diagnostik gangguan adiktif (American Psychiatric Association, 2013; Lemmens et al., 2015). Skor total yang lebih tinggi menunjukkan kecenderungan *internet gaming disorder* yang lebih tinggi. Untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai item dalam instrumen ini, *blueprint* IGDS disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. *Blueprint Internet Gaming Disorder Scale (IGDS)*

Dimensi	Indikator	Pernyataan	Jumlah item
Preoccupation	Individu menghabiskan lebih banyak waktu untuk berpikir atau berfantasi tentang <i>game</i> selama tidak bermain.	Selama dua belas bulan terakhir ... ... seberapa sering Anda memikirkan <i>Mobile Legends: Bang-Bang</i> secara terus menerus saat mengikuti perkuliahan?	3
		... seberapa sering Anda mengalami periode ketika sebagian besar pikiran Anda hanya dipenuhi oleh keinginan untuk segera bermain <i>Mobile Legends: Bang-Bang</i> ?	
		... seberapa sering Anda merasa gelisah karena memikirkan <i>Mobile Legends: Bang-Bang</i> secara terus menerus?	
Tolerance	Peningkatan jumlah waktu yang dihabiskan dalam bermain <i>game</i> untuk merasakan efek yang diinginkan (kegembiraan, kepuasan).	Selama dua belas bulan terakhir ... ... seberapa sering Anda merasa perlu bermain <i>Mobile Legends: Bang-Bang</i> lebih lama?	3
		... seberapa sering Anda merasa perlu meningkatkan frekuensi bermain <i>Mobile Legends: Bang-Bang</i> dibanding biasanya?	
		... seberapa sering Anda merasa tidak puas karena masih ingin bermain <i>Mobile Legends: Bang-Bang</i> lebih lama?	
Withdrawal	Individu mengalami gejala penarikan diri apabila kegiatan bermain <i>game</i> terhenti/dihentikan, biasanya individu akan menunjukkan perilaku cemas, sedih, frustrasi, dan marah.	Selama dua belas bulan terakhir ... ... seberapa sering Anda merasa gelisah saat tidak bisa bermain <i>Mobile Legends: Bang-Bang</i> ?	3
		... seberapa sering Anda merasa marah atau frustrasi ketika tidak dapat bermain <i>Mobile Legends: Bang-Bang</i> ?	
		... seberapa sering Anda merasa sangat tidak nyaman atau sengsara ketika tidak dapat bermain <i>Mobile Legends: Bang-Bang</i> ?	
Persistence	Keinginan yang kuat untuk terus bermain <i>game</i> dan mengalami kesulitan untuk menghentikan, mengontrol, atau mengurangi keterlibatan dalam aktivitas bermain <i>game</i> .	Selama dua belas bulan terakhir ... ... seberapa sering Anda ingin mengurangi waktu bermain <i>Mobile Legends: Bang-Bang</i> , tetapi tidak bisa?	3
		... seberapa sering Anda mencoba untuk mengurangi waktu bermain <i>Mobile Legends: Bang-Bang</i> , tetapi tidak berhasil?	
		... seberapa sering Anda tidak berhasil mengurangi waktu bermain <i>Mobile Legends: Bang-Bang</i> , meskipun orang lain sudah berulang kali mengingatkan untuk tidak terlalu lama?	
		Selama dua belas bulan terakhir ...	

Dimensi	Indikator	Pernyataan	Jumlah item
Escape	Perilaku untuk melarikan diri dari atau meredakan suasana hati yang negatif, seperti rasa putus asa, rasa bersalah, kecemasan, atau depresi.	... seberapa sering Anda bermain <i>Mobile Legends: Bang-Bang</i> untuk melupakan masalah?	3
		... seberapa sering Anda bermain <i>Mobile Legends: Bang-Bang</i> untuk menghindari pikiran tentang hal-hal yang mengganggu?	
		... seberapa sering Anda bermain <i>Mobile Legends: Bang-Bang</i> untuk melarikan diri dari perasaan negatif? Selama dua belas bulan terakhir ...	
Problem	Individu tetap bermain <i>game</i> secara terus-menerus walaupun ia mengetahui ada konsekuensi negatif bagi kehidupannya.	... seberapa sering Anda melewatkan perkuliahan agar bisa bermain <i>Mobile Legends: Bang-Bang</i> ?	3
		... seberapa sering Anda bermain <i>Mobile Legends: Bang-Bang</i> sepanjang malam, atau hampir semalaman?	
		... seberapa sering Anda berdebat dengan orang lain mengenai konsekuensi dari kebiasaan Anda bermain <i>Mobile Legends: Bang-Bang</i> ? Selama dua belas bulan terakhir ...	
Deception	Perilaku berbohong kepada orang lain tentang waktu bermain atau menutupi sejauh mana perilaku bermain <i>game</i> mereka.	... seberapa sering Anda berbohong kepada orang tua dan/atau pasangan tentang waktu yang Anda habiskan untuk bermain <i>Mobile Legends: Bang-Bang</i> ?	3
		... seberapa sering Anda menyembunyikan jumlah waktu yang Anda habiskan untuk bermain <i>Mobile Legends: Bang-Bang</i> dari orang lain?	
		... seberapa sering Anda bermain <i>Mobile Legends: Bang-Bang</i> secara diam-diam? Selama dua belas bulan terakhir ...	
Displacement	Perilaku bermain <i>game</i> yang mendominasi yang mengakibatkan berkurangnya aktivitas sosial dan rekreasi lainnya.	... seberapa sering Anda menghabiskan lebih sedikit waktu dengan teman, pasangan, atau keluarga demi bermain <i>Mobile Legends: Bang-Bang</i> ?	3
		... seberapa sering Anda kehilangan minat pada hobi atau aktivitas lain karena yang Anda inginkan hanyalah bermain <i>Mobile Legends: Bang-Bang</i> ?	
		... seberapa sering Anda mengabaikan aktivitas lain (misalnya berkumpul dengan teman, hobi, atau olahraga) demi bermain <i>Mobile Legends: Bang-Bang</i> ? Selama dua belas bulan terakhir ...	
Conflict	Masalah yang ditimbulkan dari perilaku bermain <i>game</i> , seperti kehilangan	... seberapa sering Anda mengalami masalah di kampus karena bermain <i>Mobile Legends: Bang-Bang</i> ?	3

Dimensi	Indikator	Pernyataan	Jumlah item
	hubungan, pekerjaan, pendidikan, atau penting terkait kehidupan individu.	... seberapa sering Anda mengalami konflik dengan keluarga, teman, atau pasangan karena bermain <i>Mobile Legends: Bang-Bang</i> ? ... seberapa sering Anda kehilangan atau mempertaruhkan hubungan baik karena bermain <i>Mobile Legends: Bang-Bang</i> ?	
	Total		27

Kecemasan dalam penelitian ini diukur menggunakan *Generalized Anxiety Disorder-7* (GAD-7) yang dikembangkan oleh Spitzer et al. (2006) dan diadaptasi oleh Pfizer (2025) ke dalam bahasa Indonesia. GAD-7 terdiri atas tujuh item yang dirancang untuk mengidentifikasi gejala kecemasan umum, seperti perasaan gugup, kesulitan mengendalikan kekhawatiran, mudah merasa gelisah, dan ketegangan berlebih. GAD-7 mengukur frekuensi gejala yang dialami dalam dua minggu terakhir, sehingga mampu menangkap kondisi kecemasan aktual yang sedang dirasakan individu (Spitzer et al., 2006 dalam Larasari, 2015; Obrolan Kesehatan, 2025). Skor total diperoleh dengan menjumlahkan seluruh respons item, dengan skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi. Instrumen ini telah digunakan secara luas dalam penelitian dan praktik klinis serta memiliki validitas dan reliabilitas yang baik. Pada penelitian ini, GAD-7 menunjukkan reliabilitas *Cronbach's alpha* sebesar 0,839 dengan rentang *corrected item-total correlation* (CITC) 0,409–0,700, yang mengindikasikan bahwa instrumen memiliki reliabilitas yang baik serta seluruh item mampu mengukur konstruk kecemasan secara akurat dan konsisten.

Tabel 3. *Blueprint Generalized Anxiety Disorder-7* (GAD-7)

Pernyataan	Item	
	Favorable	Unfavorable
Selama dua minggu terakhir, seberapa sering anda terganggu dengan permasalahan berikut: Merasa gugup, cemas, atau gelisah Tidak mampu menghentikan atau mengendalikan rasa khawatir Khawatir berlebihan tentang berbagai hal Sulit untuk merasa rileks Begitu gelisah sehingga sulit duduk diam Menjadi mudah kesal atau jengkel Merasa khawatir akan sesuatu yang buruk akan terjadi	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	-
Total	7	

Depresi diukur menggunakan *Patient Health Questionnaire-9* (PHQ-9) yang dikembangkan oleh Kroenke et al. (2001). Instrumen ini telah diterjemahkan oleh Pfizer (2025) ke dalam beberapa bahasa, salah satunya bahasa Indonesia (Kroenke et al., 2001; Pfizer, 2025). PHQ-9 terdiri atas sembilan item yang disusun berdasarkan kriteria diagnostik depresi dalam DSM. Item-item dalam PHQ-9 mencakup berbagai gejala depresi, seperti perasaan sedih atau putus asa, kehilangan minat atau kesenangan, gangguan tidur, kelelahan, perubahan nafsu makan, kesulitan konsentrasi, hingga pikiran negatif terhadap diri sendiri (Kroenke et al., 2001). PHQ-9 mengukur frekuensi gejala yang dialami dalam dua minggu terakhir. Skor total diperoleh dengan menjumlahkan seluruh item, dengan skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat gejala depresi yang lebih berat. PHQ-9

merupakan salah satu instrumen skrining depresi yang paling banyak digunakan secara global dan memiliki dasar empiris yang kuat dalam mengukur tingkat keparahan gejala depresi. Dalam penelitian ini, PHQ-9 menunjukkan reliabilitas *Cronbach's alpha* sebesar 0.846 dengan rentang *corrected item-total correlation* (CITC) sebesar 0.450–0.641, yang menunjukkan bahwa instrumen memiliki konsistensi internal yang baik dan setiap item mampu berkontribusi secara memadai dalam mengukur konstruk depresi.

Tabel 4. *Blueprint Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9)*

Pernyataan	Item	
	Favorable	Unfavorable
Kurang tertarik atau kurang suka dalam melakukan apapun		
Merasa murung, pilu, atau putus asa		
Sulit untuk tidur atau bertahan tidur, atau terlalu banyak tidur		
Merasa lelah atau kurang bertenaga		
Kurang nafsu makan atau makan terlalu banyak		
Merasa buruk akan diri sendiri — atau merasa bahwa Anda adalah orang yang gagal atau telah mengecewakan diri sendiri atau keluarga Anda	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9	-
Sulit berkonsentrasi pada sesuatu, misalnya membaca koran atau menonton televisi		
Bergerak atau berbicara sangat lambat sehingga orang lain memperhatikannya. Atau sebaliknya sedemikian resah, dan gelisah sehingga Anda bergerak jauh lebih banyak dari biasanya		
Memikirkan bahwa Anda lebih baik mati atau melukai diri Anda sendiri dengan sesuatu cara		
Total		9

### Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan SPSS versi 21 for Windows. Sebelum pengujian hipotesis, instrumen penelitian terlebih dahulu diuji reliabilitasnya untuk memastikan konsistensi instrumen dalam mengukur variabel yang diteliti. Selanjutnya, pengujian hipotesis dilakukan melalui uji korelasi untuk mengidentifikasi hubungan antara *emotional distress* dan *internet gaming disorder* pada mahasiswa generasi Z. Selain itu, analisis regresi linear sederhana digunakan untuk menguji pengaruh *emotional distress* terhadap *internet gaming disorder*, sehingga dapat diketahui sejauh mana variabel independen berkontribusi terhadap variabel dependen.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Bagian ini menunjukkan hasil analisis data yang bertujuan untuk menguji hubungan dan pengaruh *emotional distress* terhadap *internet gaming disorder* pada mahasiswa generasi Z. Sebelum analisis utama dilakukan, uji reliabilitas terlebih dahulu dilakukan untuk memastikan konsistensi instrumen penelitian. Nilai reliabilitas masing-masing variabel disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Uji Reliabilitas IGDS, GAD-7, dan PHQ-9

Aspek	Alpha Cronbach	Rentang CITC	Jumlah butir
<i>Preoccupation</i>	0.826	0.626 – 0.751	3

Aspek	Alpha Cronbach	Rentang CITC	Jumlah butir
<i>Tolerance</i>	0.819	0.621 – 0.709	3
<i>Withdrawal</i>	0.884	0.763 – 0.789	3
<i>Persistence</i>	0.861	0.668 – 0.808	3
<i>Escape</i>	0.889	0.725 – 0.846	3
<i>Problem</i>	0.776	0.540 – 0.691	3
<i>Deception</i>	0.870	0.727 – 0.791	3
<i>Displacement</i>	0.863	0.720 – 0.773	3
<i>Conflict</i>	0.884	0.744 – 0.773	3
GAD-7	0.839	0.409 - 0.700	7
PHQ-9	0.846	0.450 - 0.641	9

Berdasarkan Tabel 5, seluruh dimensi pada skala *Internet Gaming Disorder Scale* (IGDS), *Generalized Anxiety Disorder-7* (GAD-7), dan *Patient Health Questionnaire-9* (PHQ-9) menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* di atas 0.70, sehingga dapat dinyatakan memiliki reliabilitas yang baik. Selain itu, nilai *Corrected Item-Total Correlation* (CITC) pada ketiga instrumen berada di atas 0.30, yang menunjukkan bahwa setiap butir pernyataan memiliki konsistensi yang memadai dalam mengukur konstruk yang diteliti. Dengan demikian, seluruh instrumen dinyatakan reliabel dan layak digunakan dalam analisis selanjutnya.

Selanjutnya, setiap variabel dalam penelitian ini diklasifikasikan ke dalam beberapa kategori untuk memberikan gambaran mengenai tingkat kecenderungan partisipan. Proses ini dilakukan untuk mempermudah pemahaman terhadap kondisi partisipan pada masing-masing variabel penelitian. Kategorisasi dilakukan terhadap variabel *internet gaming disorder* (IGD), kecemasan, dan depresi berdasarkan norma yang telah ditetapkan.

Table 6. Kategorisasi Instrumen IGDS, GAD-7, dan PHQ-9

Variabel	Kategori	Rentang	n	%
<i>Internet Gaming Disorder Scale</i> (IGDS)	Sangat Rendah	$X < 16.20$	119	45.4%
	Rendah	$X \leq X < 32.40$	73	27.9%
	Sedang	$32.40 \leq X < 48.60$	45	17.2%
	Tinggi	$48.60 \leq X < 64.80$	23	8.8%
	Sangat Tinggi	$X \geq 64.80$	2	0.8%
	Total		262	100%
<i>The Generalized Anxiety Disorder-7</i> (GAD-7)	Tidak Ada Gejala	$X < 5$	29	11.1%
	Ringan	$5 \leq X < 10$	93	35.5%
	Sedang	$10 \leq X < 15$	90	34.4%
	Tinggi	$X \geq 15$	50	19.1%
	Total		262	100%
<i>Patient Health Questionnaire-9</i> (PHQ-9)	Tidak Ada Gejala	$X < 5$	31	11.8%
	Ringan	$5 \leq X < 10$	72	27.5%
	Sedang	$10 \leq X < 15$	74	28.2%
	Tinggi	$15 \leq X < 20$	63	24.0%
	Sangat Tinggi	$X \geq 20$	22	8.4%
	Total		262	100%

Berdasarkan Tabel 6, hasil kategorisasi *Internet Gaming Disorder Scale* (IGDS) menunjukkan bahwa sebanyak 9,6% partisipan berada pada kategori IGD tinggi hingga sangat tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian mahasiswa generasi Z telah menunjukkan gejala kecanduan bermain *game online Mobile Legends: Bang-Bang* pada tingkat yang relatif berat sesuai dengan

norma pengukuran IGDS. Pada pengukuran *Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7)*, sebanyak 53,5% responden berada pada kategori kecemasan sedang hingga tinggi. Sementara itu, hasil kategorisasi *Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9)* menunjukkan bahwa 32,4% mahasiswa berada pada kategori depresi tinggi hingga sangat tinggi. Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa dalam penelitian ini memiliki kecenderungan gejala kecemasan dan depresi yang cukup menonjol.

Selain itu, penelitian ini juga mengeksplorasi faktor yang mendasari munculnya perasaan khawatir atau gelisah pada responden melalui pertanyaan terbuka. Berdasarkan Tabel 7, faktor utama yang menyebabkan kekhawatiran pada mahasiswa adalah memikirkan masa depan (76,0%) dan beban akademik (68,7%). Faktor lain, seperti hubungan sosial dan kondisi keuangan, juga berkontribusi, meskipun dengan persentase yang lebih rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa tekanan akademik dan masa depan menjadi sumber utama *emotional distress* pada mahasiswa.

Tabel 7. Distribusi Alasan

Alasan	Jumlah (n)	%
Saat memikirkan masa depan	199	76.0%
Tugas dan beban kuliah	180	68.7%
Hubungan dengan orang lain (teman, pasangan, keluarga)	130	49.6%
Keuangan	119	45.4%
Perbandingan diri dengan orang lain	83	31.7%

Sejalan dengan kondisi tersebut, penelitian ini juga mengkaji alasan yang mendasari mahasiswa dalam memilih *Mobile Legends: Bang-Bang* sebagai permainan yang digunakan. Hasil yang disajikan pada Tabel 9 menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memanfaatkan game tersebut sebagai media untuk melupakan masalah sementara (62,6%) dan untuk refreshing pikiran (52,0%). Temuan ini mengindikasikan bahwa penggunaan game tidak hanya bersifat hiburan, tetapi juga berperan sebagai sarana untuk mengalihkan diri dari tekanan yang dirasakan.

Tabel 8. Distribusi Alasan Memilih *Mobile Legends: Bang-Bang*

Alasan	Jumlah (n)	%
Untuk melupakan masalah sementara	112	62.6%
Refreshing pikiran	93	52.0%
Melampiasikan emosi negatif (marah, sedih, dll)	90	50.3%
Sebagai cara bersosialisasi dengan orang lain	52	29.1%
Merasa lebih tenang	46	25.7%

Penelitian ini juga menyertakan pertanyaan terbuka untuk mengetahui durasi penggunaan *game Mobile Legends: Bang-Bang* pada responden. Hasil menunjukkan bahwa sebanyak 18.42% mahasiswa generasi Z menghabiskan waktu bermain lebih dari 30 jam per minggu, dengan frekuensi bermain sekitar 7–10 pertandingan per hari dan dilakukan secara konsisten setiap hari. Temuan ini menunjukkan adanya intensitas bermain *game* yang cukup tinggi pada sebagian responden yang berpotensi mengalami *internet gaming disorder*.

### Uji Hipotesis

Untuk menguji hubungan antara kecemasan, depresi, dan *internet gaming disorder*, dilakukan analisis korelasi *Pearson*. Berdasarkan Tabel 4, hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa kecemasan (GAD-7) dan depresi (PHQ-9) memiliki hubungan positif yang signifikan dengan *internet gaming disorder* (IGD). GAD-7 berkorelasi positif dengan IGDS ( $r = 0.396$ ;  $p < 0.01$ ), sedangkan PHQ-9 menunjukkan korelasi yang lebih kuat dengan IGDS ( $r = 0.486$ ;  $p < 0.01$ ). Hal ini menunjukkan

bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan dan depresi yang dialami individu, maka semakin tinggi pula kecenderungan seseorang mengalami kecanduan bermain *game online*. Selain itu, kecemasan dan depresi juga menunjukkan korelasi positif yang signifikan dengan seluruh dimensi IGDS, yaitu *preoccupation, tolerance, withdrawal, persistence, escape, problem, deception, displacement, dan conflict* ( $p < 0,01$ ). Dalam hal ini, dapat diketahui bahwa individu dengan tingkat kecemasan dan depresi yang cenderung tinggi dapat menunjukkan keterlibatan yang lebih besar dalam perilaku bermain *game online* yang bermasalah pada berbagai aspek. Berdasarkan temuan tersebut, hipotesis penelitian H1 diterima, yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara *emotional distress* yang mencakup kecemasan dan depresi dengan *internet gaming disorder*.

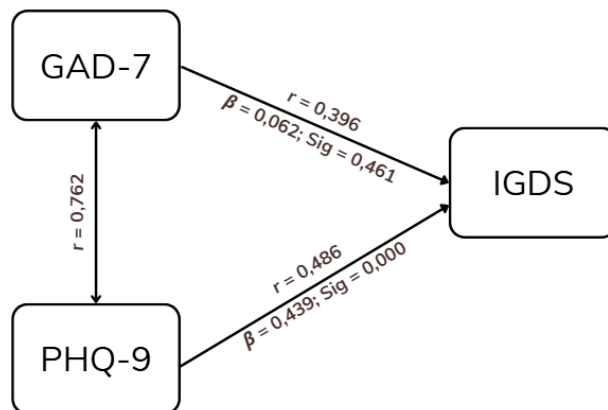
Tabel 9. Uji Korelasi Antara GAD-7 dan PHQ-9 dengan Masing-masing Dimensi IGDS

	M	SD	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
GAD-7	10.1069	4.63082	1											
PHQ-9	11.5992	5.77182	0.762**	1										
IGDS	22.2443	17.38502	0.396**	0.486**	1									
PRE	2.4847	2.28391	0.318**	0.393**	0.852**	1								
TLR	2.8740	2.29679	0.323**	0.342**	0.805**	0.653**	1							
WD	2.0153	2.37479	0.357**	0.449**	0.848**	0.733**	0.612**	1						
PER	2.6107	2.52822	0.351**	0.391**	0.809**	0.663**	0.634**	0.636**	1					
ESC	3.8435	2.47328	0.317**	0.367**	0.685**	0.500**	0.661**	0.447**	0.541**	1				
PROB	2.4771	2.27376	0.302**	0.368**	0.850**	0.737**	0.640**	0.700**	0.654**	0.517**	1			
DEC	2.0954	2.45778	0.281**	0.398**	0.813**	0.639**	0.561**	0.644**	0.584**	0.463**	0.659**	1		
DIS	2.1412	2.37304	0.336**	0.419**	0.848**	0.685**	0.604**	0.728**	0.652**	0.444**	0.679**	0.685**	1	
CFT	1.7023	2.33151	0.313**	0.428**	0.812**	0.647**	0.537**	0.716**	0.537**	0.418**	0.650**	0.711**	0.736**	1

**Keterangan:** GAD-7 (*The Generalized Anxiety Disorder-7*), PHQ-9 (*Patient Health Questionnaire-9*), IGDS (*Internet Gaming Disorder Scale*); PRE (*Preoccupation*); TLR (*Tolerance*); WD (*Withdrawal*); PER (*Persistence*); ESC (*Escape*); PROB (*Problem*); DEC (*Deception*); DIS (*Displacement*); CFT (*Conflict*)

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

Setelah diketahui bahwa variabel dalam penelitian ini memiliki hubungan yang signifikan sebagaimana ditunjukkan oleh hasil uji korelasi, langkah selanjutnya adalah menganalisis pengaruh variabel *emotional distress* (kecemasan dan depresi) terhadap *internet gaming disorder* menggunakan analisis regresi linier.



Gambar 1. Uji Regresi

Hasil uji regresi menunjukkan bahwa depresi (PHQ-9) berpengaruh signifikan terhadap IGD ( $\beta = 0,439$ ;  $p < 0,05$ ), sedangkan kecemasan (GAD-7) tidak berpengaruh signifikan dalam membentuk IGD ( $\beta = 0,062$ ;  $p > 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa dalam model regresi, hanya depresi yang terbukti memengaruhi internet gaming disorder. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H1) diterima pada variabel depresi, sedangkan pada variabel kecemasan hipotesis nol (H0) diterima.

## Pembahasan

Penelitian ini menemukan bahwa *emotional distress* yang mencakup kecemasan dan depresi memiliki hubungan yang signifikan dengan *Internet Gaming Disorder* (IGD) pada mahasiswa generasi Z pengguna *Mobile Legends: Bang-Bang*. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif antara kecemasan dan IGD ( $r = 0,396$ ) serta antara depresi dan IGD ( $r = 0,486$ ), dengan depresi menunjukkan kekuatan hubungan yang lebih tinggi dibandingkan kecemasan. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat tekanan emosional yang dialami individu, semakin besar kecenderungan mereka untuk terlibat dalam perilaku bermain *game* secara bermasalah.

Temuan ini dapat dipahami melalui kerangka koping maladaptif yang menjelaskan bahwa individu yang mengalami tekanan emosional cenderung mencari aktivitas yang mampu memberikan distraksi dan *reward* instan sebagai bentuk regulasi emosi (Lazarus & Folkman, 1984; Amanda et al., 2025). Dalam situasi tersebut, *game online* menjadi sarana pelarian yang mudah diakses dan mampu memberikan kelegaan emosional sementara. Namun, ketika digunakan secara berulang tanpa disertai strategi penyelesaian masalah yang adaptif, pola ini berpotensi berkembang menjadi perilaku bermain yang bermasalah (Amanda et al., 2025; Carver et al., 1989 dalam Maharani & Islam, 2025).

Kecenderungan menggunakan *game* sebagai pelarian semakin diperkuat oleh karakteristik jenis permainan yang digunakan, salah satunya yaitu *Mobile Legends: Bang-Bang*. *Game* ini menyediakan ruang bagi pemain untuk merasakan kompetisi, kontrol, interaksi sosial, serta pencapaian kemampuan diri (Valkenburg & Piotrowski, 2017 dalam Szasz, 2025). Sistem penghargaan dalam permainan, seperti peningkatan peringkat dan pencapaian tertentu, mampu memberikan kepuasan emosional yang mendorong pemain untuk terus terlibat (Airlangga & Alfansi, 2025; Amran et al., 2020). Kombinasi antara kebutuhan regulasi emosi dan mekanisme *reward* dalam permainan tersebut dapat memperkuat pola bermain berulang yang dalam jangka panjang meningkatkan risiko terbentuknya perilaku gaming bermasalah (Usuh et al., 2022).

Kerentanan ini semakin relevan dalam konteks mahasiswa generasi Z yang berada pada fase perkembangan dengan tuntutan akademik dan tekanan sosial yang tinggi (Arnett, 2000; Putri et al., 2024). Karakteristik generasi yang tumbuh dalam lingkungan digital membuat *game online* menjadi strategi koping yang mudah diakses. Bermain *game* pada dasarnya tidak selalu bersifat negatif, namun ketika digunakan sebagai cara utama dalam menghadapi tekanan emosional, risiko terbentuknya perilaku adiktif dapat meningkat (Akbar et al., 2024; Diniyah et al., 2025; Amanda et al., 2025).

Selain itu, temuan yang menarik dalam penelitian ini adalah depresi menunjukkan keterkaitan yang lebih kuat dengan IGD dibandingkan kecemasan, mengindikasikan bahwa aspek depresi mungkin berperan lebih dominan dalam mendorong keterlibatan bermain *game* yang bermasalah. Hasil regresi memperlihatkan bahwa depresi ( $\beta = 0,439$ ) merupakan faktor yang lebih proksimal dalam mendorong terbentuknya perilaku *gaming* bermasalah. Pada individu dengan depresi, kondisi yang ditandai oleh perasaan hampa dan kehilangan minat terhadap aktivitas sehari-hari dapat membuat mereka kesulitan memperoleh pengalaman positif dari aktivitas nyata (American Psychiatric Association, 2013). Dalam situasi tersebut, *game Mobile Legends: Bang-Bang* menjadi alternatif sumber kesenangan yang relatif mudah diperoleh karena mampu memberikan distraksi, *reward*, dan pelarian dari tekanan yang dialami (Amanda et al., 2025; Amran et al., 2020; Usuh et al., 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa depresi berperan sebagai prediktor kuat dalam pembentukan perilaku adiktif, termasuk *gaming* bermasalah (Ostinelli et al., 2021; Szasz, 2025).

Sementara itu, kecemasan juga menunjukkan hubungan yang signifikan dengan dimensi IGD, khususnya pada dimensi *withdrawal* dan *persistence*. Individu dengan kecemasan cenderung menggunakan *game* sebagai bentuk penghindaran dari tekanan yang dialami (Lin et al., 2021). Ketika *game* berfungsi sebagai sarana utama regulasi emosi, ketidakmampuan untuk bermain dapat

memicu ketidaknyamanan psikologis yang tercermin dalam gejala *withdrawal*, sehingga mendorong individu untuk terus bermain demi mempertahankan perasaan nyaman (Kaptsis et al., 2016; American Psychiatric Association, 2013).

Berbeda dengan kecemasan, hubungan depresi dengan dimensi IGD tampak lebih kuat, terutama pada *withdrawal* dan *conflict*. Individu yang mengalami depresi cenderung menggunakan *game* sebagai sarana distraksi untuk mengurangi tekanan psikologis (Airlangga & Alfansi, 2025; Amanda et al., 2025; HealthyPlace, 2021). Dalam jangka panjang, ketergantungan terhadap fungsi emosional *game* dapat meningkatkan intensitas bermain hingga memicu konflik dengan tuntutan akademik dan relasi sosial (American Psychiatric Association, 2013). Pola ini konsisten dengan temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa depresi berperan dalam mempertahankan perilaku adiktif (Ostinelli et al., 2021).

Selain itu, korelasi yang tinggi antara kecemasan dan depresi ( $r = 0,762$ ) menunjukkan bahwa keduanya tidak berdiri secara terpisah, melainkan saling berkaitan dalam membentuk *emotional distress*. Secara psikologis, kecemasan yang berlangsung dalam jangka panjang dapat berkembang menjadi depresi apabila individu tidak memiliki strategi koping yang adaptif (Beck, 1967; Kessler et al., 2005; Carver et al., 1989 dalam Maharani & Islam, 2025). Dalam kondisi tersebut, bermain *game* secara berlebihan dapat muncul sebagai strategi koping maladaptif (Amanda et al., 2025; Elvika & Tanjung, 2023). Dengan demikian, kecemasan dapat dipahami sebagai pemicu awal penggunaan *game* sebagai pelarian, sedangkan depresi berperan dalam mempertahankan keterlibatan bermain hingga berkembang menjadi IGD (Bailey et al., 2024; Fazeli et al., 2020; Ostinelli et al., 2021).

Selain itu, intensitas bermain yang tinggi juga berkontribusi terhadap meningkatnya risiko terbentuknya perilaku *gaming* bermasalah. Mahasiswa generasi Z yang memainkan *Mobile Legends: Bang-Bang* dengan frekuensi bermain yang tinggi dan jumlah pertandingan yang banyak cenderung memiliki risiko lebih besar untuk mengalami *Internet Gaming Disorder* (IGD). Semakin sering individu terlibat dalam aktivitas bermain dengan durasi dan frekuensi yang tinggi, semakin besar pula kemungkinan terbentuknya pola bermain yang bersifat adiktif. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa penggunaan *game online* sebagai strategi koping dalam menghadapi tekanan emosional dapat menjadi maladaptif apabila dilakukan secara berlebihan dan berulang (Pitasari & Estria, 2020; Maharani & Islam, 2025).

### Implikasi

Temuan penelitian ini memberikan implikasi penting dalam memahami hubungan antara *emotional distress* dan *internet gaming disorder* pada mahasiswa generasi Z, khususnya di lingkungan perguruan tinggi. Secara teoritis, hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa individu yang mengalami tekanan emosional cenderung mencari aktivitas yang mampu memberikan distraksi serta kenyamanan emosional sementara. Dalam konteks ini, *game online* dapat berfungsi sebagai sarana regulasi emosi yang mudah diakses. Namun, apabila digunakan secara berulang tanpa disertai strategi koping yang adaptif, aktivitas tersebut berpotensi berkembang menjadi perilaku *gaming* bermasalah. Temuan ini juga menunjukkan pentingnya upaya pencegahan dan intervensi yang berfokus pada pengelolaan kecemasan dan depresi pada mahasiswa untuk mencegah penggunaan *game* secara berlebihan. Oleh karena itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi perguruan tinggi, konselor, maupun tenaga profesional di bidang kesehatan mental dalam mengembangkan layanan konseling serta intervensi psikologis yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan strategi koping yang lebih adaptif pada mahasiswa.

### Limitasi dan Rekomendasi

Penelitian ini terbatas pada desain cross-sectional yang hanya menggambarkan kondisi mahasiswa pada satu waktu sehingga tidak dapat menjelaskan perubahan dinamika antarvariabel

secara langsung. Selain itu, data penelitian diperoleh melalui metode *self-report* yang memungkinkan adanya bias subjektivitas dari responden. Partisipan penelitian juga terbatas pada mahasiswa generasi Z yang bermain *game Mobile Legends: Bang-Bang*, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas pada populasi yang lebih beragam. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk memasukkan variabel kontrol yang relevan, seperti durasi tidur dan beban akademik, guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *internet gaming disorder*. Untuk meningkatkan akurasi data, penelitian berikutnya juga dapat menggunakan sumber data tambahan selain *self-report*, seperti catatan *screen time* atau wawancara singkat mengenai perilaku bermain *game*. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat mengeksplorasi hubungan antara pemilihan role dalam permainan *Mobile Legends: Bang-Bang* dengan tipe kepribadian pemain guna memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor psikologis yang memengaruhi preferensi bermain.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *emotional distress*, yang mencakup kecemasan dan depresi, memiliki hubungan yang signifikan dengan *internet gaming disorder* (IGD) pada mahasiswa generasi Z yang bermain *game online Mobile Legends: Bang-Bang*. Selain itu, depresi ditemukan memiliki hubungan dan peran yang lebih kuat dibandingkan dengan kecemasan dalam kecenderungan keterlibatan bermain *game* yang bermasalah. Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan *game* sebagai strategi koping terhadap tekanan yang dialami dapat berkembang menjadi perilaku maladaptif ketika dilakukan secara berulang tanpa diimbangi dengan strategi penyelesaian masalah yang adaptif. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memberikan gambaran serta pemahaman bahwa depresi memiliki peran yang lebih dominan dalam mempertahankan perilaku *gaming* bermasalah, sementara kecemasan cenderung berfungsi sebagai faktor yang berkaitan dengan penggunaan *game* sebagai pelarian emosional. Dengan demikian, temuan ini menegaskan pentingnya melihat *internet gaming disorder* tidak hanya sebagai fenomena perilaku, tetapi juga sebagai bentuk regulasi emosi yang maladaptif dalam konteks perkembangan generasi digital.

## REFERENSI

- Airlangga, M. M., & Alfansi, L. (2025). Drivers of Mobile Game Addiction and Its Impact on Game Loyalty and In-App Purchase Intention Among Gen-Z in Indonesia. *Journal of Enterprise and Development (JED)*, 7(2), 217-230. <https://doi.org/10.20414/jed.v7i2.13120>
- Akbar, B. M. B., Prawesti, D. R. D., & Perbani, W. S. A. (2024). Big Picture Mental Health of Generation Z in The World. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 4(1), 1–20. <https://doi.org/10.58545/jkki.v4i1.223>
- Amanda, R., Solechah, F. N., & Jamaluddin, M. (2025). Penerapan Teknik Self-Control terhadap Kecanduan Game Online pada Mahasiswa. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 2(12). <https://ojs.daarulhuda.or.id/index.php/Socius/article/view/1761>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fifth Edition*. In American Psychiatric Publishing. <https://doi.org/10.1016/B0-12-657410-3/00457-8>
- Amran, A., Marheni, E., Sin, T. H., & Yenes, R. (2020). Kecanduan Game Online Mobile Legends Dan Emosi Siswa SMAN 3 Batusangkar. *Jurnal Patriot*, 2(4), 1118–1130. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/patriot.v2i4.733>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>

- Bailey, K., Propp, A., & Alonso, M. (2024, December). *Prevalence of Internet Gaming Disorder, Depression, and Anxiety Symptoms Before and After the Pandemic*. In *Healthcare*, 12(23), 2471. <https://doi.org/10.3390/healthcare12232471>
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. New York: Harper & Row
- Dawis, A. M., Meylani, Y., Heryana, N., Alfathoni, M. A. M., Sriwahyuni, E., Ristiyana, R., Januarsi, Y., Wiratmo, P. A., Dasman, S., Mulyani, S., Agit, A., Shoffa, S., & Baali, Y. (2023). *Pengantar Metodologi Penelitian*. In Get Press Indonesia.
- Diniyah, K., Mulyana, S., Liza, R. G., Effendy, E., Satwika, P. A., Florensa, F., Tania, E., Amtarina, R., Aini, F., Kandari, A. M. M., Halida, Sarwendah, E., Qalbi, L. O. S., & Nastiti, D. (2025). *Kesehatan mental generasi Z*. Eureka Media Aksara.
- Elvika, R. R., & Tanjung, R. F. (2023). Analisis strategi koping generasi Z: Tinjauan terhadap emotion-focused koping dan problem-focused koping. *Consilium: Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan*, 10(1), 19-31. <https://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/consilium/article/view/15334>
- Fazeli, S., Mohammadi Zeidi, I., Lin, C. Y., Namdar, P., Griffiths, M. D., Ahorsu, D. K., & Pakpour, A. H. (2020). *Depression, anxiety, and stress mediate the associations between internet gaming disorder, insomnia, and quality of life during the COVID-19 outbreak*. *Addictive behaviors reports*, 12, 100307. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100307>
- Fisher, P. L., Salmon, P., Heffer-Rahn, P., Huntley, C., Reilly, J., & Cherry, M. G. (2020). Predictors of emotional distress in people with multiple sclerosis: A systematic review of prospective studies. *Journal of Affective Disorders*, 276(7), 752–764. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.07.073>
- Glorya, M. M. S., Siti, A., & Suryaninggi. (2025). Game online Dikalangan Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi (STIE) Pembangunan Kota Tanjungpinang. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(3), 380–391. <https://jurnalisticqomah.org/index.php/merdeka/article/view/3965>
- Goodstats. (2025). *Mobile Legends jadi game online favorit Indonesia 2025*. GoodStats. <https://goodstats.id/article/mobile-legends-jadi-game-online-favorit-2025-7U0n>
- Harmony Healthcare IT. (2025). *State of Gen Z mental health*. Diambil/Diunduh 2 Februari 2026, dari <https://www.harmonyhit.com/state-of-gen-z-mental-health/>
- Harmony Healthcare. (2024). *Phone screen time addiction & usage: new survey data & statistics*. Harmony Healthcare IT. Diambil/Diunduh 8 April 2026, dari <https://www.harmonyhit.com/phone-screen-time-statistics/>
- Jawa Pos (2023). *Gen Z menjaga kesejahteraan mental dengan bermain game*. Radar Jogja. Diambil/Diunduh pada 2 Februari 2026. <https://radarjogja.jawapos.com/kesehatan/652880352/gen-z-menjaga-kesejahteraan-mental-dengan-bermain-game>
- Joscelin, A., Suryani, E., Astiarani, Y., & Joewana, S. (2021). Hubungan Antara Adiksi Game Online Dengan Kejadian Depresi Pada Mahasiswa Kedokteran. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 3(2). <https://doi.org/10.35971/jjhsr.v3i2.10570>
- Kapsis, D., King, D. L., Delfabbro, P. H., & Gradisar, M. (2016). Trajectories of abstinence-induced Internet gaming withdrawal symptoms: A prospective pilot study. *Addictive Behaviors Reports*, 4, 24-30. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2016.06.002>
- Kessler, R. C., Chiu, W. T., Demler, O., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Prevalence, severity, and comorbidity of 12-month DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of general psychiatry*, 62(6), 617–627. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.617>
- Kroenke, K., Spitzer, R. L., & Williams, J. B. (2001). The PHQ-9: validity of a brief depression severity measure. *Journal of General Internal Medicine*, 16(9), 606-613. <https://doi.org/10.1046/j.1525-1497.2001.016009606.x>

- Larasari, A. (2015). Uji validitas, uji reliabilitas, dan uji diagnostik instrumen Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7) versi bahasa Indonesia pada pasien epilepsi dewasa= Validity, reliability, and diagnostic tests of generalized anxiety disorder-7 (GAD-7) instrument Indonesian version in adult epilepsy patients. <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20424638&lokasi=lokal>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Gentile, D. A. (2015). The Internet Gaming Disorder Scale. *Psychological Assessment*, 27(2), 567–582. <https://doi.org/10.1037/pas0000062>
- Lin, P. C., Yen, J. Y., Lin, H. C., Chou, W. P., Liu, T. L., & Ko, C. H. (2021). Coping, resilience, and perceived stress in individuals with internet gaming disorder in Taiwan. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1771. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041771>
- Maharani, I. T., & Islam, A. F. (2025). The Development of Psychometric Measures of Maladaptive Coping Scale (MCS). *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 5(1), 66–82. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v5i1.72624>
- Matilda, A. M., Wulandari, B. P. A. I., & Darmanto, D. (2025). Understanding Gen Z's Mental Health Challenges. *Phenomenon: Multidisciplinary Journal of Sciences and Research*, 3(01), 38-52. <https://doi.org/10.62668/phenomenon.v3i1.1402>
- Obrolan Kesehatan. (2025). *Pedoman efektif skrining gangguan cemas: GAD-7 dan HAM-A*. Legawa.com. Diambil/Diunduh 25 September 2025, dari <https://legawa.com/2025/06/06/pedoman-efektif-skrining-gangguan-cemas-gad-7-dan-ham-a/>
- Ostinelli, E. G., Zangani, C., Giordano, B., Maestri, D., Gambini, O., D'Agostino, A., Furukawa, T. A., & Purgato, M. (2021). Depressive symptoms and depression in individuals with internet gaming disorder: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 284, 136-142. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.02.014>
- Pfizer. *General Anxiety Disorder questionnaire (GAD-7) screeners*. Diambil/Diunduh 2 September 2025, dari <http://www.phqscreeners.com/>
- Pfizer. *Patient Health Questionnaire (PHQ-9) screeners*. Diambil/Diunduh 2 September 2025, dari <http://www.phqscreeners.com/>
- Pitasari, M. N., & Estria, S. R. (2020). Strategi Coping Pada Mahasiswa yang Bermain Game Online. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 196–201. <http://103.114.35.30/index.php/JKM/article/view/5035>
- Pratama, R. A., Widiyanti, E., & Hendrawati. (2020). Tingkat Kecanduan Game Online Pada Remaja. *Jurnal Mutiara Ners*, 3(2), 85–90. <https://doi.org/10.24198/jnc.v3i2.22850>
- Putri, R. A., Khairuna, R., Ullia, S., & Marsitah, I. (2024). Tantangan Mahasiswa Dalam Menghadapi Era Generasi Strawberry. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 1(4), 7. <https://edu.pubmedia.id/index.php/pgsd/article/view/776>
- Raharjo, D. B., Saragih, S., Aulia, S., & Haque, U. (2024). Agresivitas verbal pada pemain Mobile Legend: Bagaimana peran intensitas bermain?. *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(4), 506–514. <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/1237>
- Rahmayani, A. N., & Rinaldi, R. (2024). Hubungan Emotional Dysregulation dengan Kecanduan (Adiksi) Game Online Pada Mahasiswa Laki-laki Universitas Negeri Padang. *Causalita: Journal of Psychology*, 2(2), 281–286. <https://jurnal.causalita.com/index.php/cs/article/view/318>
- Rakuten Insight. (2025). *Snapshot: Online Gaming in Asia*. Diambil/Diunduh 20 Agustus 2025, dari <https://insight.rakuten.com/online-gaming-in-asia/>
- Rinaldi, M. R., & Andartono, S. W. (2024). Regulasi Emosi dan Kecanduan Game Online pada Mahasiswa: Peran Moderasi Jenis Kelamin. *JPI: Jurnal Pemuda Indonesia*, 1(1), 1–14. <https://doi.org/10.26740/jptt.v15n03.p236-246>

- Samitha, S., Pradhana, I., Dewi, D., Vaasa, R., Verlioni, N., & Putri, P. (2024). Aktivitas Generasi Z: And We Handle the Problem?. *Jurnal Darma Agung*, 32(1), 283 - 300. <https://jurnal.universitasdarmaagung.ac.id/jurnaluda/article/view/4033>
- Sari, T. R. (2024). Kualitas Hidup Generasi Z Di Tengah Kemajuan Teknologi. *DAWUH: Islamic Communication Journal*, 5(3), 119-125. <https://doi.org/10.62159/dawuh.v5i3.1592>
- Soesanto, A. T., Priyadi, B. P., & Tiani, R. (2020). Budaya Game Mobile Legends: Kajian pada Bang Bang Kelompok Gamers Vol'Jin di Jepara. *Jurnal Ilmiah Kajian Antropologi*, 4(1), 146–151. <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/endogami/article/view/35159>
- Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B., & Löwe, B. (2006). A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: the GAD-7. *Archives of internal medicine*, 166(10), 1092–1097. <https://doi.org/10.1001/archinte.166.10.1092>
- Sujani, E. A., Putri, T. M., Rahayu, A., Hamidah, W., & Lisnawati, I. (2025). Analisis Gaya Belajar Mahasiswa Gen Z. *Jurnal Genta Mulia*, 16(2), 115-125. <https://ejournal.uncm.ac.id/index.php/gm/article/view/1485>
- Szasz, I. (2025). Prevalent Addictions in Gen Z. *RAIS Journal for Social Sciences*, 9(1), 159-170. <https://journal.rais.education/index.php/raiss/article/view/264>
- Tribunnews. (2025). *Jumlah Gamers Indonesia Kini Tembus 185 Juta Orang*. Diambil/Diunduh 20 Agustus 2025, dari <https://www.tribunnews.com/techno/2025/01/23/jumlah-gamers-indonesia-kini-tembus-185-juta-orang>
- Usoh, T., Buanasari, A., & Wowiling, F. (2022). Studi Kualitatif Eksplorasi Dampak Game Online: Mobile Legends Terhadap Perilaku & Emosi Remaja Di Kabupaten Minahasa. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 18–28. <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/jkp/article/view/49577>
- Wulandari, S. P. (2022). *Pengaruh Kepribadian Big Five, Pola Asuh Orang Tua, Dan Konsep Diri Terhadap Internet Gaming Disorder*. UIN Jakarta. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/81072>