

Kajian Literatur Pengenalan dan Pencegahan Emosi Menggunakan Mekanisme Koping Menggunakan Teknologi Digital.

Muhammad Surya Ramadhan
Fakultas Teknologi Industri
Universitas Islam Indonesia
Yogyakarta, Indonesia
21523223@students.uii.ac.id

Rahadian Kurniawan
Fakultas Teknologi Industri
Universitas Islam Indonesia
Yogyakarta, Indonesia
rahadiankurniawan@uui.ac.id

Abstrak— Pengenalan emosi, regulasi emosi, dan mekanisme koping adalah hal penting bagi mahasiswa yang menghadapi tekanan akademik, sosial, dan transisi ke dewasa. Rumusan masalah berfokus pada strategi koping yang paling sering diteliti (*problem-focused* dan *emotion-focused*) serta keterkaitannya dengan stres dan kesejahteraan psikologis. Pencarian artikel dilakukan pada 17 September 2025 sampai tanggal 15 November 2025 menggunakan kata kunci “serious game”, “emotion regulation”, “gim edukasi pengenalan emosi”, “mekanisme koping”, dan “coping strategies” melalui Google Scholar serta ResearchGate. Seleksi literatur mengikuti alur PRISMA: 101 artikel teridentifikasi, 58 lolos penyaringan awal, dan 37 artikel terinklusi untuk dianalisis sebanyak 21 artikel. Hasil pemetaan menunjukkan Lazarus & Folkman (1984) menjadi teori koping paling dominan (21 artikel), diikuti Gross (1998) 17 artikel dan Gross (2015) 13 artikel. Dari sisi teknologi, penelitian didominasi survei (14 artikel) dibanding gim (7 artikel), yang mengindikasikan peluang pengembangan media gim/serious game masih terbuka. Tujuan penelitian yang paling sering adalah meningkatkan kemampuan regulasi emosi (9 artikel) serta memperkuat koping adaptif (5 artikel). Target pengguna terbanyak adalah mahasiswa (12 artikel).

Kata kunci: teknologi digital, regulasi emosi, mekanisme koping.

I. PENDAHULUAN

Kesehatan mental dan kemampuan mengelola emosi merupakan isu penting dalam berbagai kelompok usia, khususnya remaja dan mahasiswa yang berada pada fase transisi perkembangan serta menghadapi tuntutan akademik dan sosial. Pada kelompok ini, stres akademik dan tekanan peran sering memunculkan kebutuhan akan strategi koping yang adaptif dan keterampilan regulasi emosi yang memadai [1][20][21]. Temuan-temuan tersebut menegaskan bahwa kemampuan mengenali emosi, menilai stresor secara tepat, dan memilih respons yang konstruktif berkaitan dengan kesejahteraan psikologis, resiliensi akademik, serta penurunan risiko distress berkepanjangan [1][22].

Perkembangan teknologi digital juga membuka peluang baru untuk meningkatkan literasi emosi dan keterampilan koping. Pemanfaatan teknologi digital seperti aplikasi ponsel, platform website, dan gim edukasi menjadi salah satu pilihan strategis untuk mendukung pembelajaran pengenalan emosi dan mekanisme koping. Berbagai studi menunjukkan bahwa intervensi digital dapat membantu menurunkan stres dan kecemasan, misalnya melalui penggunaan *commercial off-the-shelf* (COTS) *video game* di berbagai platform termasuk

konsol, PC, dan ponsel [17]. Selain itu, pengembangan *therapeutic online video game* seperti REThink terbukti efektif dalam meningkatkan kesehatan mental dan ketahanan emosional anak serta remaja melalui platform daring [19], dan intervensi *game-based social-emotional learning* seperti *Brain Agents* menunjukkan potensi besar dalam memperkuat regulasi emosi, keterampilan koping, dan resiliensi pada peserta didik di lingkungan sekolah [18]. Temuan-temuan ini mengindikasikan bahwa integrasi aplikasi ponsel, website, dan gim dalam pembelajaran dapat menjadi pendekatan yang menjanjikan untuk membantu mahasiswa memahami dan melatih mekanisme koping secara lebih interaktif dan kontekstual.

Berdasarkan kondisi ini, kajian literatur ini berfokus pada sintesis penelitian tentang pengenalan emosi dan strategi koping pada mahasiswa. Fokus ini dipilih karena mahasiswa sering mengalami stres akibat tuntutan akademik dan perkembangan, sehingga mereka perlu kemampuan mengenali emosi dan memilih respons yang adaptif. Pemetaan strategi koping yang dominan dan konsekuensi psikologisnya menjadi dasar penting untuk memahami kebutuhan intervensi yang lebih tepat, termasuk pengembangan media pembelajaran yang menarik dan aplikatif di lingkungan pendidikan.

Sejalan dengan fokus tersebut, rumusan masalah dalam kajian literatur ini adalah strategi koping apa saja yang paling sering digunakan atau diteliti pada remaja dan mahasiswa (*problem-focused* dan *emotion-focused*), serta bagaimana kaitannya dengan stres dan kesejahteraan psikologis?

II. METODOLOGI

Proses pencarian jurnal ilmiah dilakukan dari tanggal 17 September 2025 sampai tanggal 15 November 2025. Proses pencarian menggunakan 5 kata kunci yang beragam dalam bahasa Indonesia maupun bahasa Inggris, yaitu “serious game”, “emotion regulation”, “gim edukasi pengenalan emosi”, “Mekanisme koping”, dan “Coping Strategies”. Jurnal yang akan dipilih telah dipublikasikan dalam 6 tahun kebelakang (2020-2025). Pencarian jurnal dilakukan di berbagai macam portal jurnal akademik yang telah terpercaya, seperti *ResearchGate* (<https://www.researchgate.net>) dan *Google Scholar* (<https://scholar.google.com>). Kedua portal jurnal akademik ini dipilih karena menyediakan jurnal dengan kriteria yang dibutuhkan.

Proses penyeleksian jurnal akan menggunakan metode PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) untuk memilih jurnal yang sesuai dengan tema penelitian [4]. Metode PRISMA dipilih karena efektif dalam menyeleksi jurnal untuk kajian literatur. Alur metode PRISMA akan digambarkan dalam diagram yang terdiri dari beberapa tahapan, yaitu identifikasi, penyaringan, penilaian kelayakan, dan inklusi studi yang sesuai.

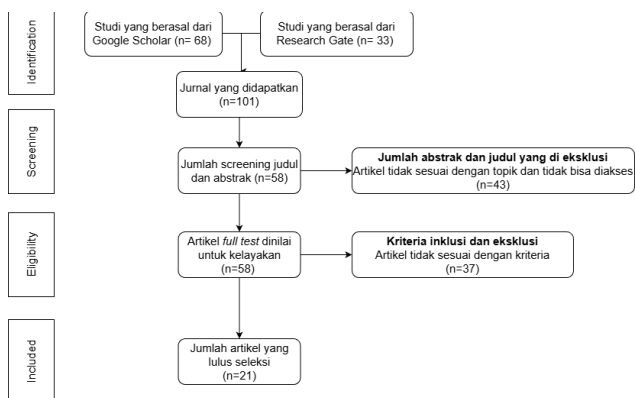
Tahapan PRISMA dapat dilihat di Gambar 1. Dimulai dari tahap identifikasi yaitu pencarian jurnal menggunakan *Google Scholar* dan *ResearchGate*. Hasil dari pencarian menunjukkan ada 101 jurnal studi literatur sesuai dengan kata kunci yang telah ditentukan.

Tahapan kedua adalah *Screening*. Di tahap ini, 101 jurnal disaring berdasarkan judul dan konteks. Dan juga dilakukan pengecekan apakah jurnal bisa diakses atau tidak. Setelah semuanya dilakukan, terdapat 58 jurnal yang telah lulus penyaringan.

Selanjutnya adalah tahap *eligibility*. Tahap ini dilakukan dengan membaca secara menyeluruh jurnal-jurnal yang telah disaring sebelumnya. Jurnal yang lulus kelayakan adalah jurnal yang memenuhi syarat, yaitu. pemanfaatan teknologi untuk pengajaran mekanisme koping. Setelah tahap dilakukan, terdapat 37 artikel yang terinklusi. 37 artikel ini membahas tentang pengajaran dalam bidang lain yang tidak berhubungan dengan mekanisme koping

Tahap terakhir adalah *included* yang mencakup hasil akhir dari tahapan PRISMA. Berdasarkan hasil seleksi, terdapat 21 jurnal yang telah berhasil lulus seleksi. Jurnal-jurnal ini akan digunakan dan dianalisis pada kajian ini.

Jurnal yang telah terkumpul menunjukkan keberagaman dalam hal dataset, tujuan penelitian, target pengguna, dan teknologi yang digunakan. Keempat aspek ini akan dijelaskan dan dibahas satu per satu.



Gambar 1. Tahapan PRISMA sebagai seleksi literatur yang akan digunakan

2.1 Berdasarkan Dataset yang Digunakan

Berdasarkan jurnal yang telah terkumpul, “dataset” dalam kajian ini dapat dipahami sebagai landasan teoritis yang digunakan peneliti untuk menjelaskan mekanisme koping dan konstruk emosi, yang mencakup beberapa teori besar dari para ilmuwan seperti Lazarus dan Folkman (1984), Gross (1998; 2015), Antonovsky (1979), Carver (1997), Endler & Parker (1990), serta Bar-On (1997) [1][5][6]. Pengelompokan teori-teori ini diperlukan untuk menilai teori mana yang masih paling sering digunakan dan paling relevan pada konteks penelitian modern, khususnya pada populasi

remaja dan mahasiswa. Ketika suatu teori ditemukan paling dominan dan konsisten digunakan dalam literatur terbaru, maka teori tersebut dapat dianggap layak menjadi landasan utama dalam pembahasan dan sintesis kajian literatur ini [1][5].

2.2 Berdasarkan Target Pengguna

Mengidentifikasi target pengguna menjadi langkah penting karena membantu memperjelas kelompok mana yang paling terdampak oleh isu kontrol emosi dan kebutuhan penguatan strategi koping, sekaligus menentukan arah interpretasi temuan dalam kajian literatur. Berdasarkan jurnal yang telah terkumpul, target pengguna yang tercakup cukup luas dan merepresentasikan beragam tahap perkembangan serta konteks kehidupan, mulai dari mahasiswa, siswa, remaja, anak-anak, hingga kelompok profesional dan klinis seperti tenaga kesehatan, pasien, serta orang tua. Ragam sasaran ini menunjukkan bahwa pengelolaan emosi bukan hanya isu akademik, tetapi juga kebutuhan praktis lintas konteks pendidikan, keluarga, dan kesehatan [1][6][7]. Selain itu, keberagaman target pengguna ini memberi dasar penting untuk menilai ruang intervensi yang paling potensial dan memetakan kelompok mana yang paling sering menjadi fokus penelitian, sehingga kajian ini dapat menyoroti tren dominasi target pengguna sekaligus celah riset pada kelompok yang masih jarang dibahas [1].

2.3 Berdasarkan Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian pada aspek ini penting untuk menjelaskan arah dan alasan utama mengapa suatu studi dilakukan, sekaligus membantu mengelompokkan kontribusi literatur yang telah dikaji. Berdasarkan jurnal yang terkumpul, tujuan penelitian menunjukkan variasi yang luas dan mencerminkan kebutuhan intervensi maupun pengukuran yang berbeda-beda. Beberapa studi berfokus pada peningkatan kemampuan regulasi emosi, baik melalui pelatihan maupun intervensi digital/*serious game* [8][9][10]. Studi lain menekankan pengembangan serta penguatan koping adaptif dan upaya menganalisis atau menurunkan stres akademik pada remaja dan mahasiswa sebagai kelompok yang rentan terhadap tekanan belajar [1][11]. Di samping itu, terdapat pula penelitian yang mengarah pada peningkatan kecerdasan emosional sebagai fondasi keterampilan sosial-emosional yang lebih luas [12].

Tujuan yang cukup menonjol lainnya adalah perancangan dan evaluasi intervensi bagi individu dengan ASD (Autism Spectrum Disorder), baik untuk melatih aspek sosial-emosional maupun kemampuan pengenalan ekspresi emosi [13][14]. Dari sisi metodologis, sebagian literatur juga berorientasi pada validasi alat ukur guna memastikan instrumen yang digunakan benar-benar tepat, stabil, dan relevan lintas konteks populasi [5][15]. Keragaman tujuan ini mengindikasikan bahwa riset emosi dan koping tidak hanya bersifat deskriptif, tetapi juga berkembang ke arah solusi praktis dan penguatan dasar pengukuran, sehingga menjadi pijakan yang kuat untuk merumuskan celah riset serta kebutuhan desain intervensi pada konteks pendidikan dan kesehatan mental..

2.4 Berdasarkan Teknologi

Berdasarkan literatur yang telah dikumpulkan, teknologi berperan penting sebagai media penyalur informasi dan

sarana pembelajaran yang lebih menarik, khususnya dalam membantu proses pengenalan emosi dan mekanisme koping. Namun, tidak semua penelitian dalam kumpulan ini menggunakan perangkat teknologi; beberapa studi masih menerapkan pendekatan manual atau intervensi konvensional sehingga tidak dapat diklasifikasikan dalam kategori teknologi digital. Dengan mengacu pada studi-studi yang benar-benar memanfaatkan media digital, teknologi yang paling menonjol dapat dikelompokkan menjadi aplikasi daring, website, dan game. Kategori *game*, terutama *serious games*, tampak memiliki potensi kuat karena mampu menyajikan latihan regulasi emosi dan respons terhadap stres melalui pengalaman interaktif dan simulasi situasi yang aman [2]. Selain itu, tren pemanfaatan teknologi digital menunjukkan bahwa teknologi ini dapat menjadi alternatif yang realistis dan relatif terjangkau untuk menyampaikan materi pembelajaran sosial-emosional secara naratif, interaktif, dan kontekstual. Berbagai studi melaporkan bahwa pelatihan regulasi emosi berbasis internet dapat diterapkan sebagai tambahan terapi dan berpotensi menurunkan gejala depresi dan kecemasan pada remaja [41], sementara *commercial off-the-shelf video game* di berbagai platform (PC, konsol, dan ponsel) terbukti membantu menurunkan stres dan kecemasan pada anak muda maupun orang dewasa [17]. Selain itu, *therapeutic online video game* seperti *REThink* dan intervensi *game-based social-emotional learning* seperti *Brain Agents* menunjukkan bahwa gim digital dapat secara spesifik dirancang untuk memperkuat regulasi emosi, keterampilan coping, dan ketahanan psikologis pada anak dan remaja [19][18]. Pengelompokan ini membantu memperjelas peta teknologi yang paling sering digunakan sekaligus menegaskan ruang pengembangan yang paling relevan bagi rancangan intervensi berbasis gim pada penelitian selanjutnya.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bagian ini, jurnal yang telah dikumpulkan akan disusun dalam tabel dan akan dianalisis lebih lanjut, telah diketahui bahwa terdapat empat aspek yang mempengaruhi penyeleksian jurnal. Yaitu dari dataset, tujuan penelitian, target pengguna, dan teknologi yang digunakan. Pembahasan masing-masing aspek akan dijelaskan secara satu per satu.

3.1 Berdasarkan Dataset yang Digunakan

Data jurnal yang akan dipakai sebanyak 101 jurnal karena akan menjadi kunci utama untuk jurnal penelitian kali ini. Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa teori Lazarus & Folkman (1984) adalah teori yang banyak dipakai dalam konteks mekanisme koping dalam 6 tahun kebelakang. Diikuti oleh Gross(1998) sebanyak 17 jurnal, Gross(2015) sebanyak 13 jurnal, Carver(1997) sebanyak 13 jurnal, Antonovsky(1979) sebanyak 10 jurnal, Endler & Parker (1990) sebanyak 11 jurnal, Bar-On(1997) sebanyak 8 jurnal, dan sisanya adalah jurnal yang bukan membahas mekanisme koping sebanyak 8 jurnal.

No	Teori Mekanisme Koping	Jumlah
1	Lazarus & Folkman (1984)	21
2	Gross (1998)	17
3	Gross (2015)	13

4	Carver (1997)	13
5	Antonovsky (1979)	10
6	Endler & Parker (1990)	11
7	Bar-On (1997)	8
8	Bukan Koping Mechanism	8

Tabel 1. Teori mekanisme koping yang menjadi fokus literatur dan jumlahnya

Pengelompokan teori sebagai dataset teoritis menjadi penting karena membantu kajian ini menilai teori mana yang masih dominan dan relevan dalam penelitian mutakhir. Dalam praktik kajian literatur, teori yang paling sering digunakan dan konsisten muncul pada studi-studi terbaru layak diposisikan sebagai landasan utama untuk sintesis dan pembahasan lanjutan. Selain itu, konsistensi teori juga berkaitan erat dengan kualitas instrumen yang dipakai penelitian, terutama ketika studi melakukan validasi alat ukur koping atau konstruk terkait [5][15]. Dengan demikian, pemetaan teori bukan sekadar daftar konsep, melainkan dasar untuk menilai kekuatan kerangka ilmiah yang menopang riset-riset dalam rentang tahun kajian ini [1].

3.1 Berdasarkan Teknologi

Dengan menggunakan hasil dari dataset di tabel 1 yang menunjukkan bahwa teori dari Lazarus dan Folkman(1984) Menjadi teori yang masih relevan untuk dijadikan pedoman untuk pembelajaran mekanisme koping, bahwa gim menjadi yang paling sedikit dengan 7 jurnal, lalu survey dengan 14 jurnal, ini membuktikan bahwa pemanfaatan media gim sebagai media pengenalan mekanisme koping masih sedikit. Hasil bisa dilihat di Tabel 2 di bawah.

No	Teknologi	Jumlah
1	Survey	14
2	Gim	7

Tabel 2. Teknologi yang menjadi fokus literatur dan jumlahnya

Kategori gim, khususnya *serious game* atau gim edukasi, memiliki potensi kuat karena mampu menghadirkan skenario emosional, pilihan konsekuensi, dan latihan respons adaptif dalam ruang eksperimen yang aman [2]. Pada konteks pengembangan gim edukasi yang lebih praktis dan terjangkau, penggunaan platform seperti RPG Maker MV memperlihatkan peluang implementasi yang realistis untuk menyampaikan pembelajaran sosial-emosional berbasis narasi dan interaksi [3][16]. Sementara itu, aplikasi dan website cenderung unggul dalam aksesibilitas, kemudahan distribusi, dan penyajian materi terstruktur, sehingga cocok untuk edukasi, latihan mandiri, atau pendampingan intervensi berbasis konten [2]. Pengelompokan ini membantu kajian menegaskan arah tren media yang paling memungkinkan untuk mengintegrasikan materi pengenalan emosi dan penguatan strategi koping pada populasi sasaran.

3.2 Berdasarkan Tujuan Penelitian

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa jurnal yang dikumpulkan memiliki tujuan yang paling banyak yaitu

meningkatkan kemampuan regulasi emosi sebanyak 9 jurnal. Lalu diikuti oleh mengembangkan dan memperkuat coping adaptif sebanyak 5 jurnal, Menganalisis dan/atau menurunkan tingkat stres akademik serta burnout sebanyak 4 jurnal, Memvalidasi alat ukur sebanyak 1 jurnal, Meningkatkan kecerdasan emosional sebanyak 1 jurnal, dan Merancang dan mengevaluasi intervensi bagi individu dengan ASD sebanyak 1 jurnal

No	Tujuan Penelitian	Jumlah
1	Meningkatkan kemampuan regulasi emosi	9
2	Mengembangkan dan memperkuat coping adaptif	5
3	Menganalisis dan/atau menurunkan tingkat stres akademik serta burnout	4
4	Memvalidasi alat ukur	1
5	Meningkatkan kecerdasan emosional	1
6	Merancang dan mengevaluasi intervensi bagi individu dengan ASD	1

Tabel 3. Tujuan penelitian yang menjadi fokus literatur dan jumlahnya

Keragaman tujuan ini memperlihatkan bahwa riset dalam topik ini tidak hanya memetakan fenomena, tetapi juga bergerak ke arah solusi dan penguatan fondasi pengukuran berbasis bukti [1][5]. Hal ini terlihat dari adanya studi yang tidak hanya mendeskripsikan strategi coping atau kondisi emosional pada kelompok tertentu, tetapi juga menguji keterkaitan variabel psikologis dengan stres maupun kesejahteraan, serta mengembangkan pendekatan intervensi yang lebih aplikatif. Di saat yang sama, perhatian pada validasi dan penguatan instrumen menjadi langkah penting untuk memastikan bahwa temuan yang dihasilkan benar-benar merepresentasikan konstruk coping dan regulasi emosi secara akurat dalam konteks populasi yang beragam [5][15]. Dengan demikian, arah penelitian yang semakin variatif ini memberikan dasar yang lebih kuat bagi pengembangan rekomendasi praktis dan desain intervensi yang relevan, khususnya untuk kelompok sasaran yang rentan menghadapi tekanan akademik dan sosial [1].

3.3 Berdasarkan Target Pengguna

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa Mahasiswa menjadi target pengguna terbanyak dengan 12 jurnal yang membahasnya, selain itu ada pelajar SMA yang dibahas di 4 jurnal, remaja 7 jurnal, anak 7 jurnal, lainnya 7 jurnal, tenaga kesehatan 5 jurnal, pasien 4 jurnal, dewasa 2 jurnal, pekerja 2 jurnal, dan orang tua 2 jurnal.

No	Target Pengguna	Jumlah
1	Mahasiswa	12
2	Pelajar SMA	5
3	Dewasa	2
4	Anak	2

Tabel 4. Target pengguna yang menjadi fokus literatur dan jumlahnya

Identifikasi target pengguna dalam kajian ini penting untuk menunjukkan kelompok mana yang paling banyak

menjadi perhatian riset dan siapa yang paling relevan untuk diintervensi melalui penguatan kontrol emosi dan coping. Berdasarkan jurnal yang terkumpul, sasaran penelitian tersebar pada berbagai usia dan peran sosial-profesional, seperti mahasiswa, siswa, remaja, anak-anak, serta kelompok profesi dan klinis seperti tenaga kesehatan, pasien, dan orang tua. Selain itu, terdapat juga studi yang menyoar pekerja dan populasi dewasa secara umum [1][6][7].

Keragaman target ini mengindikasikan bahwa isu pengelolaan emosi dan coping bersifat lintas konteks. Bukan hanya persoalan pendidikan, tetapi juga relevan dalam ranah keluarga, pelayanan kesehatan, dan dunia kerja. Dari sudut pandang kajian literatur, pemetaan target pengguna juga membantu mengidentifikasi celah penelitian, yaitu kelompok yang masih relatif kurang mendapat perhatian dibanding populasi dominan seperti remaja dan mahasiswa [1].

IV. KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah teori Lazarus dan Folkman (1984) menjadi pilihan utama para peneliti untuk jurnal mekanisme coping, dan media gim menjadi media utama untuk menyampaikan pembelajaran edukasi tentang mekanisme coping karena masih sedikit penelitian yang memanfaatkan media gim. Tujuan utama para peneliti adalah meningkatkan kemampuan regulasi emosi, dengan mahasiswa sebagai target pengguna terbanyak yang diuji dalam enam tahun terakhir..

REFERENCES

- [1] Waterhouse, P., & Samra, R. (2025). "University students' coping strategies to manage stress: A scoping review." *Educational Review*, <https://doi.org/10.1080/00131911.2024.2438888>.
- [2] Gómez-León, M. I. (2025). "Serious games to support emotional regulation strategies in educational intervention programs with children and adolescents: Systematic review and meta-analysis." *Heliyon*, 11(4), e42712. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2025.e42712>.
- [3] Maharani, R., Nazarmi, N. A., Sabrina, H. S., & Wijayanti, C. (2023). "Desain game edukasi berbasis Android dan PC menggunakan software RPG Maker MV guna mendukung konsep P5." *MASALIQ*, 3(6), 1165–1177. <https://doi.org/10.58578/masaliq.v3i6.1728>.
- [4] A. C. Tricco et al., "PRISMA Extension for Scoping Reviews (PRISMA-ScR): Checklist and Explanation," *Ann Intern Med*, vol. 169, no. 7, pp. 467–473, Oct. 2018, doi: 10.7326/M18-0850.
- [5] Marakshina, J. A., Mironets, S. A., Pavlova, A. A., Ismatullina, V. I., Lobaskova, M. M., Pecherikina, A. A., Symanjuk, E. E., & Malykh, S. B. (2025). "Psychometric properties of the Brief COPE inventory on a student sample." *Behavioral Sciences*, 15(11), 1579. <https://doi.org/10.3390/bs15111579>.
- [6] Ballester-Ferrando, D., Cáceres-Malagelada, E., Rascón-Hernán, C., Botigué, T., Lavedán, A., Masot, O., Burjalés, D., González-Osorio, L., Osorio-Spuler, X., Serrat-Graboleda, E., & Fuentes-Pumarola, C. (2025). "Sense of coherence and perceived academic stress among nursing students: A multicenter cross-sectional study." *Nursing Reports*, 15(8), 288. <https://doi.org/10.3390/nursrep15080288>.
- [7] Carneiro, T., Carvalho, A., Frola, S., & Filipe, M. G. (2024). "Serious games for developing social skills in children and adolescents with autism spectrum disorder: A systematic review." *Healthcare*, 12(5), 508. <https://doi.org/10.3390/healthcare12050508>.
- [8] Holmqvist Larsson, K., & Zetterqvist, M. (2024). "An emotion regulation skills training for adolescents and parents: perceptions and acceptability of methodological aspects." *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1448529. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1448529>.
- [9] Wisman, M. A., Emmelkamp, J., Dekker, J. J. M., & Christ, C. (2023). "Internet-based emotion-regulation training added to CBT in adolescents with depressive and anxiety disorders: A pilot randomized controlled trial to examine feasibility, acceptability, and preliminary effectiveness." *Internet Interventions*, 31, 100596. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2022.100596>.
- [10] Velert-Jiménez, S., Valero-Moreno, S., Gil-Gómez, J.-A., Pérez-Marin, M., & Montoya-Castilla, I. (2025). "EmoWELL: Effectiveness of a serious game for emotion regulation in emerging adulthood." *Frontiers in Psychology*, 16, 1561418. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1561418>.
- [11] Dianti, N. D., & Handayani, I. (2025). "The differences between male and female in coping with academic stress during mathematics exams." *Edumatica: Jurnal Pendidikan Matematika*, 15(1), 16–24. <https://doi.org/10.22437/edumatica.v15i1.35606>.
- [12] Papoutsis, C., Drigas, A., Skianis, C., Skordoulis, C., & Pappas, M. (2024). "The Park of Emotions": A serious game for the development of emotional intelligence in children." *Applied Sciences*, 14(14), 6067. <https://doi.org/10.3390/app14146067>.

- [13] Putro, W. C., Widyatamaka, A., Sudirman, M. A., Putri, N. A. X. H., Putra, Y. S., & Paramita, P. P. (2022). "Emosia: Media edukasi emosi pada anak dengan Autism Spectrum Disorder." *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 760–767. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.37032>
- [14] Fakhrou, A., Abdelazeem, A. S., & Hassanein, E. E. A. (2024). "The effects of AI-driven serious video games on facial expression abilities and academic performance of children with Autism Spectrum Disorder: An empirical study." *Lex Localis - Journal of Local Self-Government*, 22(4), 495–509. <https://doi.org/10.52152/s74hd313>
- [15] Siaputra, I. B., Rasyida, A., Ramadhanty, A. M., & Triwijati, N. K. E. (2023). "Exploring the usefulness of the Brief COPE in clinical and positive psychology: A discriminant content validity study." *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(1), 163–180. <https://doi.org/10.21580/jppp.v8i1.15063>
- [16] Eldiana, N. F., Zainuddin, M., & Arifin, S. (2025). "Pengembangan game literasi numerasi berbasis RPG Maker MV." *Briliant: Jurnal Riset dan Konseptual*, 10(1). <https://doi.org/10.28926/briliant.v10i1.1879>
- [17] Pallavicini, F., Pepe, A., & Mantovani, F. (2021). Commercial Off-The-Shelf Video Games for Reducing Stress and Anxiety: Systematic Review. *JMIR Mental Health*, 8(8), e28150. <https://doi.org/10.2196/28150>
- [18] Liverman, E., Antognoli, D., Elaiho, C., McGuire, M., Stoltenburg, A., Navarrete, A., Bates, G., Chelius, T., Gundacker, C., Lumelsky, P., Currie, B., & Meurer Sr, J. (2025). Game-Based Social-Emotional Learning for Youth: School-Based Qualitative Analysis of Brain Agents. *JMIR Formative Research*, 9, e67550–e67550. <https://doi.org/10.2196/67550>
- [19] David, O. A., Predatu, R., & Cardoso, R. A. I. (2021). Effectiveness of the RETHink therapeutic online video game in promoting mental health in children and adolescents. *Internet Interventions*, 25, 100391. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2021.100391>
- [20] Veisani, Y., Jalilian, Z., Sadeghifard, Y. Z., & Mohamadian, F. (2021). Association between common stressful life events and coping strategies in adults. *Journal of Education and Health Promotion*, 10(1). https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_519_20
- [21] Virgianto, F. A., Pranida, J., Liana, M. A., Atmaja, M. Z. D., & Avezahra, M. H. (2023). Strategi Coping stress pada Mahasiswa yang Mengikuti Organisasi di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang. *Flourishing Journal*, 2(9), 625–633. <https://doi.org/10.17977/um070v2i92022p625-633>
- [22] Dagani, J., Buizza, C., Ferrari, C., & Ghilardi, A. (2023). The role of psychological distress, stigma and coping strategies on help-seeking intentions in a sample of Italian college students. *BMC Psychology*, 11(1), 177. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01171-w>