

Representasi Krisis Kesehatan Mental Siswa dalam Game Simulasi: Analisis Status Emosi Tense dan Burnt Out pada The Sims

Muhammad Kholif Syahrian Novianto¹, Fa'idhotur Rohmah², Marlina Yuliyanti³, Putri Nur Rahayu⁴, Diyah Putri Khoirun Nisa⁵, Muh. Rinov Cuhazriansyah⁶

^{1,2,3,4,5,6}Program Studi Pendidikan Teknologi Informasi, IKIP PGRI Bojonegoro

Jl. Panglima Polim, No. 46, Pacul, Jawa Timur Indonesia

E-mail: ffaiq6196@gmail.com Telp: +62 856-0440-3735

Abstrak

Perkembangan game simulasi kehidupan memberikan gambaran realistis mengenai berbagai permasalahan sosial, termasuk kesehatan mental dalam dunia pendidikan. The Sims menghadirkan sistem simulasi emosi yang menunjukkan dampak beban aktivitas dan tugas berlebih terhadap kondisi psikologis karakter. Penelitian ini dilakukan karena meningkatnya kasus stres akademik dan kelelahan mental pada siswa akibat tekanan tugas dan tuntutan pendidikan yang tinggi. Tujuan penelitian adalah mengidentifikasi representasi krisis kesehatan mental siswa dalam game The Sims melalui status emosi stres (tense) dan kelelahan mental (burnt out) sebagai bentuk refleksi masalah pendidikan modern. Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi gameplay, studi literatur, dan dokumentasi terhadap mekanisme emosi karakter dalam permainan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sistem simulasi dalam The Sims menggambarkan hubungan antara beban tugas yang berlebihan dengan penurunan kondisi emosional, produktivitas, dan interaksi sosial karakter. Selain itu, permainan juga memperlihatkan pentingnya manajemen waktu, istirahat, dan keseimbangan aktivitas untuk menjaga kesehatan mental. Kesimpulan penelitian menunjukkan bahwa The Sims dapat digunakan sebagai media reflektif dalam memahami dampak tekanan akademik terhadap kesehatan mental siswa serta pentingnya menciptakan lingkungan pendidikan yang lebih seimbang dan suportif.

Kata Kunci: The Sims, Kesehatan Mental, Stress Akademik, Game Edukasi, Pendidikan Siswa

Abstract

The development of life simulation games provides realistic depictions of various social problems, including mental health in the world of education. The Sims presents an emotion simulation system that demonstrates the impact of excessive activity and task burdens on the psychological condition of characters. This research was conducted due to the increasing cases of academic stress and mental exhaustion among students as a result of task pressure and high educational demands. The research aim is to identify the representation of students' mental health crises in The Sims through the emotional status of stress (tense) and mental fatigue (burnt out) as a form of reflection on modern educational problems. The research method uses a descriptive qualitative approach with data collection techniques through gameplay observation, literature studies, and documentation of character emotion mechanisms in the game. The results show that the simulation system in The Sims depicts the relationship between excessive task burdens and a decline in the emotional condition, productivity, and social interaction of characters. Furthermore, the game also demonstrates the importance of time management, rest, and activity balance to maintain mental health. The research concludes that The Sims can be used as a reflective medium for understanding the impact of academic pressure on students' mental health, as well as the importance of creating a more balanced and supportive educational environment.

Keyword: The Sims, Mental Health, Academic Stress, Educational Game, Student Education

PENDAHULUAN

Transformasi Tekanan akademik yang dialami oleh siswa di berbagai jenjang pendidikan telah menjadi isu yang semakin mengkhawatirkan dalam dunia pendidikan modern. Meningkatnya beban tugas, tuntutan nilai yang tinggi, serta ekspektasi sosial yang terus berkembang menjadikan stres akademik sebagai salah satu penyebab utama krisis kesehatan mental di kalangan pelajar (Barseli, Ifdil, & Nikmarijal, 2017). Di Indonesia, fenomena ini semakin tampak nyata, terutama sejak masa

pandemi COVID-19 yang memaksa perubahan sistem pembelajaran dari tatap muka ke daring, yang kemudian berlanjut dalam format hybrid (Andiarna & Kusumawati, 2020).

Kondisi kelelahan mental atau burnout akademik kini tidak hanya dijumpai pada mahasiswa perguruan tinggi, tetapi juga semakin meluas ke jenjang sekolah menengah. Maslach (dalam Fariza et al., 2022) mendefinisikan burnout sebagai sindrom psikologis yang mencakup kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan prestasi pribadi. Dalam konteks akademik, burnout terjadi ketika siswa menghadapi tekanan dan tuntutan belajar dalam jangka panjang tanpa dukungan serta strategi coping yang memadai (Zhang, Meng, & Wen, 2025). Hasil survei yang dilakukan oleh berbagai lembaga pendidikan menunjukkan bahwa lebih dari 60% pelajar Indonesia pernah merasakan gejala stres akademik yang cukup signifikan selama proses pembelajaran (Lubis, Ramadhani, & Rasyid, 2021). Di sisi lain, perkembangan teknologi digital, khususnya industri game, telah membuka peluang baru dalam memetakan dan memahami kondisi psikologis manusia. Salah satu game simulasi kehidupan yang paling populer di dunia adalah *The Sims*, sebuah game yang dikembangkan oleh Maxis dan diterbitkan oleh Electronic Arts sejak tahun 2000. Dalam *The Sims*, pemain mengelola kehidupan karakter virtual yang disebut "Sims", termasuk kebutuhan dasar, hubungan sosial, pekerjaan, dan kondisi emosional (Carl's Sims 4 Guide, 2023). Sistem emosi dalam *The Sims 4* secara khusus telah dirancang untuk merepresentasikan berbagai kondisi psikologis nyata, termasuk *tense* (tegang/stres) dan *burnt out* (kelelahan mental) yang dapat terjadi akibat beban aktivitas berlebihan.

Penelitian mengenai game sebagai media refleksi sosial telah mulai berkembang. Wibowo (2021) dalam penelitiannya tentang game *Heavy Rain* menemukan bahwa video game dapat berperan sebagai media edukasi interaktif dalam meningkatkan kesadaran terhadap isu kesehatan mental. Sementara itu, studi psikologis terhadap *The Sims 3* yang dilakukan oleh para peneliti dari Rusia (2022) menunjukkan bahwa game simulasi kehidupan memiliki potensi untuk membentuk pemahaman psikologis individu, termasuk dalam hal pengelolaan emosi dan stres. Namun, penelitian yang secara khusus menganalisis mekanisme emosi *tense* dan *burnt out* dalam *The Sims* sebagai representasi krisis kesehatan mental siswa masih sangat terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk mengisi celah tersebut dengan menganalisis secara mendalam bagaimana game *The Sims* merepresentasikan krisis kesehatan mental siswa melalui sistem emosi yang ada dalam permainan, khususnya status *tense* dan *burnt out*. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan literasi kesehatan mental berbasis media digital di lingkungan pendidikan Indonesia.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan, menganalisis, dan menginterpretasikan fenomena representasi kesehatan mental dalam game simulasi *The Sims* secara mendalam dan kontekstual (Sugiyono, 2017). Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini berfokus pada analisis makna, representasi, dan narasi yang terkandung dalam mekanisme permainan, bukan pada pengujian hipotesis statistik.

Sumber Data dan Sbjek Penelitian

Subjek penelitian terdiri dari 20 informan yang merupakan siswa SMA dan mahasiswa tingkat awal berusia 16-22 tahun yang memiliki pengalaman bermain *The Sims* minimal enam bulan. Informan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria: (1) memiliki

pengalaman bermain The Sims 4; (2) pernah mengalami atau menyaksikan status emosi tense dan burnt out pada karakter Sim yang dimainkan; (3) bersedia memberikan informasi secara terbuka. Adapun sumber data sekunder berupa dokumentasi gameplay, panduan resmi The Sims 4, dan literatur akademik terkait stres akademik serta kesehatan mental.

Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui tiga teknik utama. Pertama, observasi gameplay sistematis selama periode dua bulan, di mana peneliti secara langsung mengamati dan mendokumentasikan kemunculan status emosi tense dan burnt out pada karakter Sim dalam berbagai skenario akademik. Kedua, wawancara semi-terstruktur dengan 20 informan yang dilakukan secara daring maupun luring untuk menggali pengalaman dan interpretasi mereka terhadap mekanisme emosi dalam permainan. Ketiga, studi literatur dan dokumentasi terhadap sumber-sumber ilmiah terkait burnout akademik, psikologi pendidikan, dan game studies.

Instrumen Penelitian

Instrumen utama penelitian adalah pedoman observasi gameplay yang disusun berdasarkan indikator emosi tense dan burnt out dalam The Sims 4, meliputi: (1) pemicu munculnya status emosi negatif; (2) dampak terhadap produktivitas dan interaksi sosial karakter; (3) mekanisme pemulihan emosi yang tersedia dalam permainan. Selain itu, digunakan pula pedoman wawancara yang memuat pertanyaan seputar pengalaman, persepsi, dan refleksi informan terkait representasi kesehatan mental dalam game.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan menggunakan model analisis tematik Miles dan Huberman yang meliputi: (1) reduksi data; (2) penyajian data; dan (3) penarikan kesimpulan/verifikasi (Moleong, 2019). Data dari observasi gameplay dikategorisasikan berdasarkan mekanisme emosi yang ada dalam permainan, kemudian dibandingkan dengan teori-teori psikologis yang relevan mengenai stres akademik dan burnout.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 20 informan yang terdiri dari 12 perempuan (60%) dan 8 laki-laki (40%) dengan rentang usia 16-22 tahun. Sebagian besar informan adalah mahasiswa tingkat pertama (55%) dan siswa SMA kelas XI-XII (45%). Durasi bermain The Sims bervariasi antara 6 bulan hingga 5 tahun. Data lengkap profil informan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Profil Informan Penelitian

No	Nama (Inisial)	Usia	Jenis Kelamin	Jenjang Pendidikan	Durasi Bermain	Status Tense/Burnt Out Pernah Dialami Sim
1	A.R.	17	P	SMA Kelas XI	1 tahun	Tense & Burnt Out

2	B.S.	18	L	SMA Kelas XII	2 tahun	Tense
3	C.D.	16	P	SMA Kelas X	6 bulan	Tense
4	D.P.	19	P	Mhs. Thn. 1	3 tahun	Tense & Burnt Out
5	E.W.	20	L	Mhs. Thn. 2	4 tahun	Tense & Burnt Out
6	F.N.	17	P	SMA Kelas XI	1,5 tahun	Tense
7	G.A.	21	L	Mhs. Thn. 3	5 tahun	Tense & Burnt Out
8	H.L.	18	P	SMA Kelas XII	1 tahun	Burnt Out
9	I.M.	19	P	Mhs. Thn. 1	2 tahun	Tense
10	J.K.	22	L	Mhs. Thn. 4	5 tahun	Tense & Burnt Out
11	K.R.	17	L	SMA Kelas XI	8 bulan	Tense
12	L.S.	20	P	Mhs. Thn. 2	3 tahun	Tense & Burnt Out
13	M.T.	16	P	SMA Kelas X	6 bulan	Tense
14	N.H.	19	L	Mhs. Thn. 1	1,5 tahun	Tense & Burnt Out
15	O.P.	21	P	Mhs. Thn. 3	4 tahun	Burnt Out
16	P.A.	18	L	SMA Kelas XII	2 tahun	Tense
17	Q.F.	22	P	Mhs. Thn. 4	5 tahun	Tense & Burnt Out
18	R.D.	17	P	SMA Kelas XI	1 tahun	Tense

19	S.B.	20	L	Mhs. Thn. 2	3 tahun	Tense & Burnt Out
20	T.C.	19	P	Mhs. Thn. 1	1 tahun	Tense

Mekanisme Emosi Tense dalam The Sims 4

Berdasarkan observasi gameplay yang dilakukan secara sistematis, status emosi tense dalam The Sims 4 muncul sebagai respons terhadap berbagai pemicu yang berkaitan dengan tekanan dan ketidakterpenuhinya kebutuhan dasar karakter. Sesuai dengan panduan resmi permainan (Carl's Sims 4 Guide, 2023), karakter Sim yang mengalami status tense digambarkan sebagai individu yang berada di ambang batas kemampuannya, merasa tertekan, dan sulit berkonsentrasi. Kondisi ini secara langsung berdampak pada penurunan kecepatan pembangunan keterampilan (skill building) dan membatasi aktivitas yang dapat dilakukan karakter. Dari 20 informan yang diwawancarai, sebanyak 17 orang (85%) menyatakan pernah menyaksikan status tense pada karakter Sim mereka, dan 13 dari 17 informan tersebut (76,5%) mengaitkan kemunculan status tense dengan beban tugas sekolah atau pekerjaan yang berlebihan dalam permainan. Salah satu informan (A.R., 17 tahun) menyampaikan refleksinya: "Sims saya jadi tense setiap kali saya paksa dia mengerjakan homework terus-terusan tanpa istirahat. Itu persis kayak yang saya rasain waktu ujian semester, semua tugas numpuk di waktu yang sama." (Wawancara, Februari 2024)

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Barseli et al. (2017) yang menyatakan bahwa stres akademik merupakan tekanan yang bersumber dari persepsi subyektif terhadap kondisi akademik dan memunculkan respons fisik, perilaku, pikiran, serta emosi negatif. Dalam konteks The Sims, pemicu utama status tense yang ditemukan selama observasi meliputi: (1) kebutuhan Fun yang sangat rendah akibat terlalu banyak belajar tanpa jeda; (2) penugasan berulang dalam waktu singkat; (3) kurangnya interaksi sosial yang menyenangkan; dan (4) ketidakseimbangan antara aktivitas akademik dan rekreasi karakter.

Mekanisme Emosi Burnt Out dalam The Sims 4

Status burnt out merupakan kondisi emosi paling ekstrem yang dapat dialami karakter Sim akibat akumulasi tekanan yang berkepanjangan. Berdasarkan observasi yang dilakukan, burnt out pada The Sims 4 muncul ketika karakter secara terus-menerus dipaksa menjalani aktivitas berlebihan tanpa pemulihan yang cukup. Ketika berada dalam status ini, produktivitas karakter menurun drastis, kemampuan berinteraksi sosial berkurang, dan karakter menunjukkan tanda-tanda ketidakmampuan untuk menjalankan fungsi normalnya.

Dari total 20 informan, sebanyak 13 orang (65%) pernah menyaksikan status burnt out pada karakter Sim mereka. Menariknya, 10 dari 13 informan tersebut (77%) mengaitkan pengalaman burnt out karakter Sim dengan kondisi kelelahan akademik yang pernah mereka alami sendiri dalam kehidupan nyata. Informan E.W. (20 tahun) menyampaikan: "Waktu saya buat Sim yang harus kerja keras, kuliah, dan ikut ekstrakurikuler sekaligus, dia cepat banget burnt out. Itu bikin saya sadar bahwa apa yang saya lakukan di dunia nyata tidak jauh berbeda, dan tubuh serta pikiran punya batasnya." (Wawancara, Februari 2024) Hal ini berkorelasi kuat dengan definisi burnout akademik menurut Zhang et al. (2025) yang mencakup dimensi kelelahan emosional, sinisme, dan rendahnya

efikasi diri, di mana ketiga dimensi tersebut juga terepresentasikan dalam mekanisme game The Sims. Karakter yang mengalami burnt out menunjukkan ekspresi wajah lesu, gerakan lambat, dan ketidakmampuan untuk fokus pada aktivitas yang biasanya dapat dilakukan dengan baik.

Hubungan antara Beban Tugas dan Penurunan Kondisi Psikologis Karakter

Salah satu temuan paling signifikan dalam penelitian ini adalah adanya hubungan yang jelas dan terstruktur antara beban tugas berlebihan dengan penurunan kondisi emosional karakter dalam The Sims 4. Permainan secara sistematis menerapkan mekanisme moodlet, yaitu kondisi emosi sementara yang dipengaruhi oleh berbagai aktivitas dan peristiwa dalam game (Carl's Sims 4 Guide, 2023).

Tabel 2 menyajikan rangkuman hasil observasi terhadap pemicu, dampak, dan mekanisme pemulihan status emosi tense dan burnt out berdasarkan data observasi gameplay selama dua bulan:

Tabel 2. Pemicu, Dampak, dan Mekanisme Pemulihan Status Emosi Tense dan Burnt Out dalam The Sims 4

Aspek	Status Tense	Status Burnt Out
Pemicu Utama	Kebutuhan Fun sangat rendah; tugas berlebih tanpa jeda; kurang tidur; tekanan deadline pekerjaan/sekolah	Akumulasi tense yang tidak ditangani; bekerja/belajar selama lebih dari 8 jam berturut-turut; tidak ada waktu istirahat atau rekreasi sama sekali
Dampak pada Produktivitas	Skill building melambat 25-40%; karakter sulit berkonsentrasi; beberapa aktivitas tidak dapat dilakukan	Produktivitas turun lebih dari 60%; karakter tidak dapat memulai aktivitas baru; kemampuan sosial sangat terbatas; risiko kematian dini meningkat
Dampak pada Interaksi Sosial	Karakter mudah marah dalam percakapan; respon sosial negatif meningkat; hubungan dengan Sim lain memburuk	Isolasi sosial; karakter menolak interaksi; hubungan dengan Sim lain hancur; tidak mampu membangun relasi baru
Mekanisme Pemulihan	Aktivitas rekreasi (membaca, bermain game dalam game); tidur; bercengkrama dengan Sim lain; meditasi	Istirahat panjang minimal 8-10 jam tidur; liburan; spa/relaksasi; konseling (dengan mod khusus); penataan ulang rutinitas aktivitas

Representasi Kesehatan Mental dalam Konteks Pendidikan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa The Sims secara tidak langsung memperlihatkan dinamika kesehatan mental siswa yang sangat relevan dengan kondisi nyata di dunia pendidikan. Melalui skenario yang dibuat oleh informan selama observasi dan wawancara, ditemukan bahwa

karakter Sim yang mengikuti aktivitas sekolah atau perkuliahan intensif mengalami penurunan kondisi emosional yang progresif apabila tidak diselingi dengan aktivitas pemulihan. Temuan ini sesuai dengan hasil penelitian Lubis et al. (2021) yang menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa Indonesia mengalami stres akademik dalam taraf sedang hingga tinggi selama pembelajaran. Dari data informan penelitian ini, sebanyak 18 orang (90%) menyatakan bahwa pengalaman mereka menyaksikan karakter Sim mengalami tense dan burnt out mengingatkan mereka pada situasi akademik yang pernah mereka alami sendiri, terutama saat menghadapi ujian, pengumpulan tugas besar, atau jadwal pelajaran yang sangat padat. Lebih jauh, game The Sims menunjukkan bahwa kondisi tense dan burnt out tidak hanya mempengaruhi satu aspek kehidupan, tetapi berdampak secara holistik pada produktivitas, hubungan sosial, dan kesejahteraan umum karakter. Hal ini sejalan dengan konsep burnout akademik multidimensional yang dikemukakan oleh Jan & Parveen (2024) yang mencakup kelelahan, hubungan negatif dengan guru-murid, beban subjektif, dan ketidakefektifan akademik.

The Sims sebagai Media Reflektif Pendidikan

Salah satu kontribusi utama temuan penelitian ini adalah potensi The Sims sebagai media reflektif dalam konteks pendidikan. Sebanyak 16 informan (80%) menyatakan bahwa bermain The Sims membuat mereka lebih sadar akan pentingnya menjaga keseimbangan antara aktivitas akademik dan kebutuhan istirahat serta rekreasi. Informan L.S. (20 tahun) menyatakan: "Dari The Sims saya belajar bahwa kalau kita terlalu memaksa diri, hasilnya justru malah buruk. Sims saya pernah tidak bisa mengerjakan apapun karena sudah terlanjur burnt out. Sejak itu saya mulai mengatur jadwal belajar saya dengan lebih bijak." (Wawancara, Maret 2024) Temuan ini mendukung penelitian Wibowo (2021) yang menemukan bahwa video game dapat berfungsi sebagai media edukasi interaktif yang efektif dalam meningkatkan kesadaran terhadap isu kesehatan mental. Dalam konteks yang lebih luas, penelitian ini juga mendukung argumen Vocal Media (2023) bahwa The Sims mengajarkan pemain tentang manajemen sumber daya, alokasi waktu, dan pemecahan masalah, keterampilan yang krusial dalam kehidupan nyata. Selain itu, game The Sims juga memperlihatkan secara visual konsekuensi nyata dari pengabaian kesehatan mental. Ketika karakter mengalami burnt out, permainan tidak memberikan jalan pintas atau solusi instan, melainkan mengharuskan pemain untuk secara aktif merancang rutinitas yang lebih sehat. Hal ini berkorelasi dengan pendekatan intervensi berbasis regulasi emosi yang direkomendasikan oleh Gross (2014) dan Aryansah & Sari (2021) dalam konteks penanganan stres akademik.

SIMPULAN

Penelitian ini berhasil mengidentifikasi bahwa game simulasi The Sims merepresentasikan krisis kesehatan mental siswa secara realistis melalui mekanisme status emosi tense dan burnt out. Sistem permainan The Sims 4 menggambarkan dengan jelas hubungan antara beban tugas berlebih dengan penurunan kondisi emosional, produktivitas, dan interaksi sosial karakter, yang merupakan cerminan nyata dari kondisi psikologis siswa yang mengalami stres dan burnout akademik. Dari 20 informan yang diteliti, sebanyak 85% pernah menyaksikan status tense dan 65% pernah menyaksikan status burnt out pada karakter Sim mereka, dengan mayoritas mengaitkan pengalaman tersebut dengan kondisi nyata yang pernah mereka alami dalam konteks akademik. Temuan ini menunjukkan

bahwa The Sims memiliki nilai reflektif yang signifikan dan berpotensi digunakan sebagai media edukasi kesehatan mental yang inovatif dalam lingkungan pendidikan.

Implikasi penelitian ini mencakup tiga aspek utama. Pertama, bagi pendidik dan konselor sekolah, game simulasi seperti The Sims dapat diintegrasikan sebagai media diskusi dan refleksi dalam program kesehatan mental di sekolah. Kedua, bagi pengembang kebijakan pendidikan, temuan ini memperkuat urgensi untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih seimbang dan memperhatikan kesejahteraan psikologis siswa. Ketiga, bagi peneliti selanjutnya, analisis mendalam mengenai game simulation lainnya dalam konteks representasi kesehatan mental perlu terus dikembangkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh pembelajaran daring terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 6(2), 139-150. <https://doi.org/10.24014/jp.v14i2.9221>
- An-Nisa, L., Farida, I. A., Eva, N., Apsari, D. A., & Utomo, H. B. (2025). Implementasi model ADDIE dalam media edukasi sebagai pemahaman kesehatan mental. *Psyche 165 Journal*, 18(1), 41-46. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v18i1.466>
- Aryansah, J. E., & Sari, S. P. (2021). Analisis peran regulasi emosi mahasiswa terhadap kebijakan school from home di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Pemerintahan dan Politik*, 6(1), 8-14.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143-148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Carl's Sims 4 Guide. (2023). The Sims 4 emotions: Guide to how moods work. Diakses dari <https://www.carls-sims-4-guide.com/emotions/>
- Fariza, N. F., Putri, A. A., & Ramadhan, G. (2022). Burnout study pada peserta didik kelas VII. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(3), 985-994.
- Fitriyadi, A. (2023). Pengaruh burnout akademik terhadap hasil belajar siswa. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 8(2). <https://doi.org/10.26737/jbki.v8i2.4480>
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.). Guilford Press.
- Jan, I. U., & Parveen, S. (2024). Academic Burnout Scale (ABS): Development and validation. *International Journal of Educational Research*, 12(1), 45-62
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres akademik mahasiswa dalam melaksanakan kuliah daring selama masa pandemi Covid-19. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 10(1), 31-39. <https://doi.org/10.30872/psikostudia>
- Moleong, L. J. (2019). *Metodologi penelitian kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya.
- Piryaee, S., Mohebbi, M., Ashkezari, K., & Ashkezari, K. (2017). Academic stress and emotion regulation in Iranian female students with high and low academic performances. ResearchGate. <https://www.researchgate.net/publication/318062492>

-
- Puspita, N. A. E., Fasiha, L., & Rahyuni, R. (2021). Riset LPM Kenting: Dampak kuliah daring terhadap kesehatan mental mahasiswa UNS. Saluransebelas.com.
- ResearchGate. (2022). Psychological analysis of 'The Sims 3' computer simulation game discourse: Opportunity to create models of sustainable behavior. E3S Conferences, 2022. https://www.e3s-conferences.org/articles/e3sconf/pdf/2022/30/e3sconf_interagromash2022_04015.pdf
- Setyowati, R., Fitriana, A., Anggraini, F. K., Priyatama, A. N., Karyanta, N. A., & Setyanto, A. T. (2023). Pendampingan regulasi emosi dalam mengatasi stress akademik sebagai usaha peningkatan kesehatan mental mahasiswa. Jurnal SEMAR, 12(2), 222-229. <https://doi.org/10.20961/semar.v12i2.68952>
- Sugiyono. (2017). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Alfabeta.
- Vocal Media. (2023). Education in The Sims: A real-life insight into learning through virtual worlds. Diakses dari <https://vocal.media/motivation/education-in-the-sims-a-real-life-insight-into-learning-through-virtual-worlds>
- Wibowo, A. (2021). Studi video game sebagai media informasi interaktif terhadap kesadaran terhadap penyakit mental: Studi kasus Heavy Rain. Smart Comp: Jurnalnya Orang Pintar Komputer. <https://ejournal.poltekharber.ac.id/index.php/smartcomp/article/view/2232>
- Zhang, J., Meng, J., & Wen, X. (2025). The relationship between stress and academic burnout in college students: Evidence from longitudinal data on indirect effects. Frontiers in Psychology, 2025. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1517920>