Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan
(SIKONTAN)
https://publish.ojs-indonesia.com/index.php/SIKONTAN

HUBUNGAN KECANDUAN GAME ONLINE *MOBILE LEGEND BANG-BANG* (MLBB) TERHADAP KUALITAS TIDUR REMAJA DI KELURAHAN PASIR PANJANG KUPANG

THE RELATIONSHIP BETWEEN MOBILE LEGEND ONLINE GAME ADDICTION (MLBB) AND ADOLESCENT'S SLEEP QUALITY IN PASIR PANJANG VILLAGE, KUPANG

Angriani Silla[1]*, Hendrik Lao[2]
Institut Agama Kristen Negeri Kupang
***Email Correspondence:** evhasilla40@gmail.com

ABSTRAK

Game Online merupakan permainan yang dimainkan melalui koneksi internet, fenomena yang terjadi saat ini adalah kecanduan game online yang dirasakan oleh remaja-remaja di kupang yang memiliki kualitas tidur yang tidak stabil dikarenakan kecanduan game online terkhususnya *mobile legend bang-bang*. Penelitian ini bertujuan untuk mencari adanya keterkaitan antara kecanduan *game online mobile legend* terhadap kualitas tidur remaja di kelurahan pasir panjang kupang. Dengan menggunakan metode kuantitatif yang melibatkan 30 responden yang dipilih secara acak dari populasi remaja di pasir panjang Teknik olah data menggunakan uji normalitas dan linearity. Teknik analisis data menggunakan uji koefisien korelasi. Hasil penelitian artikel ini yaitu adanya Hubungan Antara Kecanduan *Game Online Mobile Legend Bang-Bang (MLBB)* terhadap kualitas tidur remaja di kelurahan pasir panjang kupang. Dengan hasil uji kolerasi sebesar 0,794 atau 79,4% yang dimana termasuk dalam kategori sangat kuat dan bernilai korelasi positif, semakin kuat variabel x semakin kuat juga variabel y.

Kata Kunci: *Game Mobile Legend Bang-Bang*, Kecanduan, Kualitas Tidur.

ABSTRACT

Online games are games played through an internet connection, the phenomenon that occurs today is game addiction felt by teenagers in kupang who have unstable sleep quality due to addiction to online games, especially mobile legend bang-bang. This study aims to determine the relationship between addiction to mobile legend online games and the quality of sleep of adolescents in the long sand village of Kupang. The methods used in this study were quantitative and tests involving 30 subjects randomly selected from the adolescent population in Pasir Panjang. The research results of this article are the relationship between MLBB online game addiction and adolescent sleep quality in Pasir Panjang Kupang village. With a correlation test result of 0.794 or 79.4% which is included in the high category.

Keywords: *Game Mobile Legend Bang-Bang, Addicted, Sleep quality.*

PENDAHULUAN

Kualitas Tidur adalah suatu keadaan yang menunjukan adanya kemampuan individu untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat sesuai dengan kebutuhan, Usia 12-18 tahun menjelang remaja sampai remaja kebutuhan tidur yang sehat adalah 8-9 jam. Usia 18-40 tahun orang dewasa membutuhkan waktu tidur 7-8 jam setiap hari. Saifuddin (2012) memberikan sebuah pernyataan bahwa kualitas tidur yang buruk banyak terjadi di kalangan remaja. Khusunal (2017) juga berpendapat pada remaja khususnya pelajar, kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi muka pucat, mata lelah, kurang konsentrasi saat belajar dan berpengaruh pada kemampuan metabolisme yang tidak dapat berkerja dengan baik, mudah tersinggung, kelelahan dan depresi. Dari penjelasan ini, penulis menyimpulkan bahwa remaja khususnya pelajar adalah

kalangan yang kualitas tidur buruk paling tinggi saat ini.

Saat ini remaja cenderung kurang tidur di karenakan sering bermain game online. Game online sendiri merupakan permainan yang biasanya dimainkan melalui jaringan internet selalu menggunakan teknologi terkini seperti modem dan koneksi kabel. *Game online* dapat dimainkan secara bersamaan di komputer atau smartphone yang terhubung ke jaringan tertentu. Menurut Desriyanti (2018) game online sering diidentikan dengan permainan video game yang menggunakan jaringan internet. *Game online* terbaik sekarang sudah bisa dinikmati di smartphone dan computer, jenis game online yang sedang trend di Indonesia yaitu *Massively Multiplayer Online Role-Playing (MMORPG)* artinya permainan yang dimainkan oleh pe ran tokoh-tokoh khayalan untuk merajut cerita bersama seperti game online *Mobile Legend*, Game *Garena Free Fire* dan *Playerunknown's Battlegrounds Mobile*. Biasanya game ini lebih mengarah pada kolaborasi sosial bukan kompetisi. Jenis game ini yang membuat para remaja dan semua kalangan menjad i kecanduan. Kecanduan merupakan pola perilaku yang tidak dapat mengendalikan diri sehingga ada keinginan untuk terus bermain game online maupun offline.

Menurut Griffiths dan Davies ada enam indikator kecanduan game online antara lain *Salience* (Merasa begitu berarti), *Mood Modification* (Mengalami perubahan suasana hati), *Tolerance* (kurang menghargai terhadap hal lain), Withdrawal Skecanduan game online merupakan suatu kesenangan dalam bermain karena dapat memberi rasa kepuasan tersendiri sehingga ada perasaan untuk mengulangi lagi kegiatan yang menyenangkan ketika bermain game online. Azizah (2018) juga berpendapat bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecanduan game online yaitu kurang perhatian dari orang-orang terdekat yaitu seorang remaja pelajar yang berpikir bahwa mereka dianggap jika mereka mampu menguasai keadaan depresi yaitu seorang remaja pelajar menggunakan media untuk menghilangkan rasa depresinya diantaranya dengan bermain game online. Kurang control yaitu orang tua yang suka memanjakan anak dengan fasilitas kurang kegiatan yaitu remaja pelajar ketika ada waktu yang kosongkan melakukan kegiatan yang tidak menyenangkan seperti bermain game lingkungan polah asuh. Penulis mengambil kesimpulan bahwa kecanduan Game online pada remaja terjadi karena faktor internal dan lingkungan.

Untuk saat ini kebanyakan remaja di daerah pasir panjang kota lama, nusa tenggara timur sering bermain *game online Mobile Lagend Bang-Bang* yang mengakibatkan kecanduan yang mempengaruhi kualitas tidur per individu maka dari itu penulis ringkasan penulis mengambil judul "Hubungan kecanduan game online Mobile Legend Bang-Bang terhadap kualitas tidur pada remaja di kelurahan pasir panjang."

TINJAUAN PUSTAKA

Remaja merupakan periode dimana seseorang mengalami banyak perubahan, baik secara emosional, fisik, minat, maupun perilaku. Mereka umumnya menginginkan kebebasan tetapi kadang-kadang merasa ragu dalam menangani tanggung jawab (Fauzil & Rusli, 2024). Menurut Oblinger & Oblinger (2005), remaja sekarang adalah generasi pascamilenial. Mereka tumbuh dengan teknologi yang mudah diakses, jadi bisa dibilang mereka adalah generasi yang paling mengerti tentang teknologi (Novrialdy,

2019). Banyak remaja mengalami kualitas tidur yang buruk dan kekurangan tidur. Keseimbangan antara belajar, bermain, dan tidur sangat penting bagi mereka. Remaja yang bisa mengatur waktu dengan baik antara aktivitas-aktivitas tersebut cenderung memiliki tidur yang berkualitas. Namun, tidak semua remaja memiliki kemampuan untuk mengatur waktu dengan efisien, sehingga mereka mungkin mengalami kurang tidur (Matur et al., 2021). Menurut Putra et.al (2019) Target utama peluncuran game online ini merujuk pada kalangan remaja dikarenakan tingkat keingintauhan yang tinggi. Definisi game online dapat bervariasi. Rupita Wulan, dalam jurnal Psikologi UBD Palembang, menggambarkan game online sebagai permainan yang dapat diakses oleh banyak pemain, di mana perangkat-perangkat yang digunakan oleh pemain terhubung melalui internet. Menurut Chandra Zebah Aji, game online merupakan jenis permainan yang terhubung melalui jaringan internet. Game online tidak terbatas pada perangkat tertentu; dapat dimainkan melalui komputer, laptop, atau perangkat lainnya selama terhubung dengan jaringan internet (Suplig, 2017). Game online merupakan jenis permainan video yang memakai internet Darwis et.al (2020). Menurut Bodenheiner (1999: 129) game online diartikan sebagai program permainan yang tersambung dengan jaringan internet yang dapat dimainkan kapan saja dan dapat dimainkkan secara kelompok. *Game online* berasal dari istilah MMORPG (Massively Multiplayer Online Role-Playing Online Game) yang artinya ekstenti jenis game, jenis Role-Playing Game yang memiliki fasilitas multiplayer seorang pemain dapat menghubungkan komputer ke sebuah server dan bermain bersamaan dengan ribuan pemain di seluruh dunia. WHO telah resmi menetapkan kecanduan game sebagai gangguan mental dan memasukkannya ke dalam International Statistical Classification of Diseases (ICD) ke- 11 pada pertengahan 2018 (WHO, 2018). Berdasarkan hasil penelitian Mone, dkk (2020) menemukan sebanyak 39% responden mengalami kecanduan game online pada level tinggi. Penelitian Lestari (2018) menemukan 51,4% responden berada pada kecanduan tingkat sedang. Beberapa faktor yang mempengaruhi kecanduan *game online* yaitu Gender, kondisi psikologis dan jenis *game online* menurut (Irawan & Siska W., 2021) beberapa penelitian mendapatkan hasil bahwa laki-laki tingkat kecanduannya lebih tinggi hingga bisa duduk berjam-jam di rental di bandingkan dengan perempuan. Permainan yang memiliki tantangan menarik sehingga membuat orang dengan kondisi psikologisnya untuk kembali bermain. *Game online* yang sudah banyak sehingga membuat seseorang ingin mencoba semua jenis game yang menantang. Game online memberikan dampak positif bagi pemainnya, seperti sebagai sarana hiburan untuk menghilangkan kepenatan setelah beraktivitas sepanjang hari. Banyak pemain game online juga berhasil meraih penghasilan dan kesuksesan melalui aktivitas tersebut. Namun, jika bermain game online berlebihan, dapat menyebabkan dampak negatif, termasuk risiko kecanduan. Kecanduan game online terjadi ketika seseorang terobsesi dan perilakunya didominasi oleh bermain game, serta merasakan kepuasan yang berlebihan saat bermain (Anhar, 2014). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) secara resmi mengakui kecanduan game sebagai gangguan mental dan memasukkannya ke dalam International Statistical Classification

of Diseases (ICD) edisi ke-11 pada pertengahan 2018 (Jelita et al., 2023)

Tidur adalah kondisi tanpa kesadaran yang tenang dan bebas aktivitas,terdiri dari siklus berulang dimana fase menunjukkan aktivitas otak dan fisik yang berbeda (Manuputty et al., 2019) Kualitas tidur adalah kondisi di mana tidur seseorang membuatnya segar dan bugar ketika bangun (Eriska Loliwu et al., 2022). Kualitas tidur mencakup berbagai aspek tidur, seperti durasi tidur, waktu yang dibutuhkan untuk tertidur, seberapa sering terbangun, dan juga aspek subjektif seperti seberapa dalam tidur itu (Fauzil & Rusli, 2024) Kualitas tidur adalah cara seseorang merespons keinginan untuk tidur dan beristirahat. Ini bisa dilihat dari lamanya waktu tidur seseorang serta seberapa nyaman mereka saat istirahat atau ketika bangun tidur (Ualitas & Pada, 2023). Faktor-faktor seperti kesehatan, lingkungan, gaya hidup, stres, pola makan, olahraga, penggunaan obat-obatan, dan kebiasaan tidur dapat memengaruhi kualitas tidur pada remaja (Nur Rizqy Amalia et al., 2022). Gangguan tidur dapat memengaruhi kinerja tubuh seseorang karena tidur merupakan kebutuhan mendasar bagi semua individu. Saat tidur, tubuh mengalami pemulihan dan mengembalikan tingkat aktivitas normal serta keseimbangan sistem saraf, serta berlangsungnya proses biologis yang umum pada semua orang (Matur et al., 2021) Selain itu, tidur yang tidak berkualitas dapat berdampak pada kematangan emosional remaja, menyebabkan kesulitan dalam mengatur emosi dan meningkatkan risiko konflik dalam hubungan antarpribadi.

Hal ini juga dapat mengakibatkan kelelahan berlebihan di siang hari meningkatkan risiko cedera dan bahkan kematian saat beraktivitas serta meningkatkan kemungkinan mengalami masalah kesehatan mental seperti kecemasan depresi dan gangguan bipolar serta meningkatkan risiko perilaku bunuh diri (Nur Rizqy Amalia et al., 2022)

METODE

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur hubungan antara kecanduan game online dan kualitas tidur pada remaja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yang berfokus pada pengumpulan data numerik untuk dianalisis secara statistik. Adapun teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik sampling jenuh, di mana sampel yang diambil mencakup seluruh elemen dalam populasi yang memenuhi kriteria tertentu. Dalam hal ini, sampel diambil dari populasi remaja yang berada di wilayah Pasir Panjang.

Jumlah responden yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 30 orang, yang dipilih secara acak dari populasi remaja di daerah tersebut. Responden diberikan instrumen pengukuran berupa skala Likert untuk mengukur dua variabel utama, yaitu tingkat kecanduan game online dan kualitas tidur mereka. Skala Likert yang digunakan terdiri dari beberapa item pertanyaan yang berkaitan dengan frekuensi dan durasi bermain game online, serta kualitas tidur yang diukur berdasarkan beberapa aspek, seperti durasi tidur, kesulitan tidur, dan gangguan tidur yang dialami.

Kecanduan game online diukur dengan mempertimbangkan berbagai aspek perilaku, seperti seberapa sering responden bermain game online, berapa lama mereka menghabiskan waktu untuk bermain game, dan sejauh mana mereka merasa terikat atau tergantung pada aktivitas tersebut. Kualitas tidur, di sisi lain, diukur berdasarkan sejauh mana responden mengalami gangguan tidur, seperti insomnia, kesulitan tidur, dan

gangguan lainnya yang dapat memengaruhi kondisi fisik dan mental mereka.

Pengumpulan data dilakukan dengan membagikan kuesioner yang terdiri dari sejumlah pertanyaan yang relevan dengan kedua variabel tersebut. Setelah data terkumpul, analisis statistik dilakukan menggunakan program SPSS (Statistical Package for the Social Sciences), yang memungkinkan peneliti untuk mengolah data secara sistematis dan memperoleh hasil yang valid dan reliabel. Dalam analisis data, peneliti menggunakan teknik statistik deskriptif untuk menggambarkan profil kecanduan game online dan kualitas tidur responden. Selain itu, analisis korelasi digunakan untuk melihat apakah ada hubungan signifikan antara tingkat kecanduan game online dengan kualitas tidur remaja yang menjadi responden penelitian ini.

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan mengenai dampak kecanduan game online terhadap kualitas tidur pada remaja, yang merupakan kelompok usia yang rentan terhadap masalah tidur karena berbagai faktor, termasuk penggunaan perangkat elektronik. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan informasi yang berguna bagi orang tua, pendidik, dan pihak terkait lainnya dalam merancang strategi yang lebih baik untuk mengatasi masalah kecanduan game online dan meningkatkan kualitas tidur remaja. Penelitian ini juga dapat menjadi dasar untuk penelitian lebih lanjut yang mendalami lebih dalam hubungan antara kecanduan game dan berbagai aspek kesehatan mental dan fisik lainnya pada remaja.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memiliki kontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan di bidang psikologi dan kesehatan, tetapi juga diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi upaya pencegahan dan intervensi dalam menangani masalah kecanduan game online di kalangan remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penulis melakukan beberapa uji agar mendapatkan hasil yang memiliki hubungan signifikan. Uji yang dilakukan adalah uji normalitas dan linearitas. Dari hasil penelitian ini penulis mendapatkan hasil bahwa pada variabel kecanduan *game online* memiliki data yang tidak berdistribusi normal sedangkan pada variabel kualitas tidur remaja memiliki data yang berdistribusi normal. Sehingga dapat dikatakan remaja yang mengalami kecanduan *game online* di kelurahan pasir panjang kupang sangat meningkat, sehingga menurunkan kualitas tidur remaja tersebut.

Hasil Uji Normalitas dan Linearitas

Tabel 1. Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Kecanduan Game Online	.101	30	.200*	.958	30	.274

Kualitas Tidur Remaja	.090	30	.200*	.973	30	.634

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan Hasil Uji Normalitas pada kedua variabel Kecanduan Game Online dan Kualitas Tidur Remaja mendapatkan hasil dari 30 responden jika dilihat dari hasil uji normalitas Shapiro-Wilk dengan responden sebanyak 30 mendapatkan hasil pada variabel kecanduan game online dengan nilai statistik 0,958 dengan signifikan 0,274, pada variabel kualitas tidur remaja diketahui nilai statistik sebesar 0,973 dengan signifikan 0,634. Jadi peneliti mendapatkan hasil uji yang normalitas pada kedua variabel tersebut dengan nilai < 0,05.

Tabel 2. Uji Linearity

ANOVA Table

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Kualitas Tidur Remaja * Kecanduan Game Online	Between Groups	(Combined)	414.133	17	24.361	2.317	.072
		Linearity	202.041	1	202.041	19.217	.001
		Deviation from Linearity	212.092	16	13.256	1.261	**.347**
	Within Groups		126.167	12	10.514		
	Total		540.300	29			

Tabel 3. Koefisien korelasi kecanduan game online terhadap kualitas tidur

Correlations

		Game Online	Kualitas Tidur
Kecanduan Game Online	Pearson Correlation	1	.794**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	30	30
Kualitas Tidur Remaja	Pearson Correlation	.794**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	30	30

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

Berdasarkan hasil analisis koefisien korelasi variabel Kecanduan *Game Online*(X) terhadap variebel Kualitas Tidur(Y) sebesar 0,794 atau 79,4% yang artinya hubungan antara kedua variabel berada pada kategori sangat kuat dan memiliki nilai signifikan > 0,05 dari 30 responden. Hasil pembahasan menunjukkan adanya hubungan antara kecanduan game online Mobile Legends

Bang-Bang dengan penurunan kualitas tidur pada remaja.

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara kecanduan game online dan kualitas tidur remaja, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,794 dan taraf signifikansi kurang dari 0,001. Penelitian ini juga menemukan bahwa mayoritas responden mengalami kecanduan game online pada tingkat sedang hingga tinggi. Hasil penelitian sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan tingkat kecanduan game online yang tinggi pada remaja. Kurangnya kendali dan ketahanan remaja terhadap dorongan untuk bermain game online dapat meningkatkan risiko kecanduan, dan penelitian ini juga menunjukkan perbedaan tingkat kecanduan game online serta kualitas tidur berdasarkan jenis kelamin (Fauzil & Rusli, 2024). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa laki-laki cenderung lebih terpengaruh oleh kecanduan game online dan perbedaan dalam kebiasaan hidup laki-laki dan perempuan di malam hari juga memengaruhi tingkat kualitas tidur mereka. Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam pemahaman mengenai dampak kecanduan game online terhadap kualitas tidur remaja.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian penulis menyimpulkan adanya hubungan yang signifikan antara kecanduan game online terhadap kualitas tidur remaja di kelurahan pasir panjang, kupang. Pada hasil uji koefisien korelasi terdapat hubungan yang sangat kuat antara kecanduan game online mobile legend dan kualitas tidur remaja di pasir panjang, kupang dengan nilai 0,794 atau 79,4%.

DAFTAR PUSTAKA

Agustin, I. ., & putri, P. . (2022). Gambaran Penerapan Healthy Nurse Indikator Worksite Wellness Dan Healthy Sleep. Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (SIKONTAN), 1(2), 123–132. https://doi.org/10.47353/sikontan.v1i2.392

Eriska Loliwu, Richard A. Palilingan, & Ilham Salam. (2022). Hubungan Antara Kecanduan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Program Studi Ikm Di Universitas Negeri Manado. *Jurnal Kesehatan Masyarakat UNIMA*, *3*(1), 64–69.

Fauzil, F., & Rusli, D. (2024). *Hubungan Kecanduan Game Online Mobile Legends Bang-Bang (MLBB) dengan Sleep Quality Pada Remaja*. *4*(1), 8041–8051.

Irawan, S., & Siska W., Di. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecanduan Game Online Peserta Didik. *Jurnal Konseling Gusjigang*, *7*(1), 9–19.

Jelita, T., Takaeb, A. E. L., & Ndoen, E. M. (2023). Hubungan Kecanduan Game Online dengan Pola Tidur Remaja SMA Negeri 1 Kupang Saat Pandemi COVID-19. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, *2*(4), 873–886. https://doi.org/10.55123/sehatmas.v2i4.2331

Manuputty, J. C., Sekeon, S. A. S., Kandou, G. D., Kesehatan, F., Universitas, M., & Ratulangi, S. (2019). *Hubungan Antara Kecanduan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Gamer Online Pengguna Komputer Di*

Warung Internet M2g Supernova Malalayang. Pendahuluan World Health Organization sudah tercatat dalam daftar draft beta International Classification. *8*(7), 61–66.

Matur, Y. P., Simon, M. G., & Ndorang, T. A. (2021). The relations between the ego and the unconscious. *The Jung Reader*, *6*(10), 98–139. https://doi.org/10.4324/9780203721049-12

Novrialdy, E. (2019). Kecanduan Game Online pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya. *Buletin Psikologi*, *27*(2), 148. https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.47402

Nur Rizqy Amalia, Z., Fauziah, M., Ernyasih, & Andriyani. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Remaja Tahun 2022 Factors Associated with Sleep Quality in Adolescents in 2022. *Arkesmas*, *7*(1), 29–38.

Suplig, M. A. (2017). Pengaruh Kecanduan Game Online Siswa SMA Kelas X Terhadap Kecerdasan Sosial Sekolah Kristen Swasta Di Makassar. *Jurnal Jaffray*, *15*(2), 177. https://doi.org/10.25278/jj71.v15i2.261

Ualitas, D. K., & Pada, T. I. (2023). *Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Dukungan Orang Tua*. *14*(1), 227–234.