

Pengaruh Kecanduan Bermain Game Online Mobile Legends terhadap Kualitas Tidur pada Siswa SMP X

Informasi Naskah

Nabila Asyifa¹

Rahmadiani Aulia²

Nazarlin³

Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang, Indonesia.

nabilaasyifa995@gmail.com¹

rahmadiani@fpk.unp.ac.id²

Nazarlinbth@unp.ac.id³

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kecanduan bermain game online Mobile Legends terhadap kualitas tidur pada siswa SMP X. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksplanatif. Sampel penelitian terdiri atas 90 siswa SMP X yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan *Game Addiction Scale* (GAS) yang dikembangkan oleh Lemmens et al. (2009) untuk mengukur kecanduan bermain game online dan *Sleep Quality Scale* (SQS) yang dikembangkan oleh Yi, Shin, dan Shin (2006) untuk mengukur kualitas tidur. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecanduan bermain game online Mobile Legends berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kualitas tidur pada siswa SMP X. Semakin tinggi tingkat kecanduan bermain game online, semakin rendah kualitas tidur yang dimiliki siswa. Temuan ini menunjukkan pentingnya pengendalian perilaku bermain game online sebagai upaya menjaga kualitas tidur dan mendukung kesehatan remaja.

Kata Kunci:

Kecanduan Bermain Game online, Mobile Legends, Kualitas Tidur, Siswa SMP

Abstract

This study aimed to examine the effect of Mobile Legends online game addiction on sleep quality among students at SMP X. This research employed a quantitative approach with an explanatory research design. The sample consisted of 90 students selected using a purposive sampling technique. Data were collected using the Game Addiction Scale (GAS) developed by Lemmens et al. (2009) to measure online game addiction and the Sleep Quality Scale (SQS) developed by Yi, Shin, and Shin (2006) to measure sleep quality. The data were analyzed using descriptive statistics and simple linear regression. The findings indicated that Mobile Legends online game addiction had a significant negative effect on students' sleep quality. Higher levels of online game addiction were associated with lower sleep quality. These findings highlight the importance of controlling online gaming behavior to maintain sleep quality and support adolescents' physical and psychological well-being.

Keyword:

Online Game Addiction, Mobile Legends, Sleep Quality, Junior High School Students

Information Production:

© 2026 by the authors of this article. This work is licensed under an Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0)



PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode yang sangat dinamis dalam kehidupan seseorang. Menurut Hurlock (1998), masa remaja adalah fase transisi menuju kedewasaan, di mana individu mengalami perubahan yang signifikan dalam aspek fisik, emosional, minat, serta perilaku. Masa remaja awal berlangsung pada usia sekitar 13 hingga 16 tahun, dan masa remaja akhir dari usia 16 tahun sampai 18 tahun dimana hal merupakan fase penting dalam pembentukan identitas diri (Hurlock, 1998).

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan yang signifikan terhadap pola kehidupan masyarakat, termasuk pada kelompok remaja. Kemudahan dalam mengakses internet melalui telepon pintar memungkinkan remaja memanfaatkan teknologi untuk berbagai aktivitas, seperti memperoleh informasi, berkomunikasi, mengikuti pembelajaran, hingga mencari hiburan. Meskipun memberikan banyak manfaat, penggunaan teknologi yang semakin intensif juga berpotensi memengaruhi berbagai aspek kesehatan, salah satunya adalah kualitas tidur (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia [APJII], 2025).

Tidur merupakan kebutuhan biologis yang sangat penting bagi setiap individu, terutama pada masa remaja yang sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan secara fisik maupun psikologis. Pada fase ini, tidur yang berkualitas berperan dalam mendukung proses pemulihan tubuh, perkembangan fungsi otak, pengaturan emosi, serta optimalisasi kemampuan belajar. Apabila kebutuhan tidur tidak terpenuhi dengan baik, remaja berisiko

mengalami gangguan pada fungsi kognitif, penurunan konsentrasi, perubahan suasana hati, hingga penurunan prestasi akademik (Yi et al., 2006). Yi, Shin, dan Shin juga mendefinisikan kualitas tidur sebagai persepsi subjektif individu terhadap pengalaman tidurnya yang mencerminkan kepuasan selama tidur, kemampuan memulai tidur, kemampuan mempertahankan tidur, kemudahan bangun tidur, pemulihan kondisi tubuh setelah tidur, serta kemampuan menjalankan aktivitas pada siang hari. Definisi tersebut menunjukkan bahwa kualitas tidur tidak hanya diukur berdasarkan lamanya seseorang tidur, tetapi juga ditentukan oleh bagaimana individu merasakan manfaat dari tidur yang diperolehnya (Yi et al., 2006).

Menurut *National Sleep Foundation* (2026), anak usia sekolah 6–13 tahun memerlukan waktu tidur sekitar 9–11 jam setiap malam untuk mendukung pertumbuhan, kesehatan, dan fungsi sehari-hari secara optimal. Namun, hasil survei menunjukkan bahwa banyak orang tua memperkirakan kebutuhan tidur anak lebih rendah daripada rekomendasi tersebut. Akibatnya, sebagian anak berisiko mengalami kekurangan waktu tidur yang dapat berdampak pada kesehatan dan aktivitas sehari-hari. Permasalahan kualitas tidur pada remaja menjadi salah satu isu kesehatan yang semakin mendapat perhatian karena prevalensinya terus meningkat di berbagai negara (Gradisar et al., 2011). Kualitas tidur yang buruk pada remaja umumnya ditandai dengan durasi tidur yang lebih pendek dari rekomendasi, sering menunda waktu tidur, serta mengalami kesulitan untuk memulai maupun mempertahankan tidur (Hirshkowitz et al., 2015). Perubahan biologis yang terjadi selama masa pubertas turut memengaruhi pola tidur remaja sehingga mereka cenderung tidur lebih larut dibandingkan pada masa kanak-kanak (Crowley et al., 2018). Selain itu, tuntutan akademik dan aktivitas sosial juga berkontribusi terhadap berkurangnya durasi dan kualitas tidur pada remaja (Owens et al., 2014). Penggunaan media digital pada malam hari turut menjadi faktor yang dapat mengganggu kualitas tidur karena paparan cahaya dari layar elektronik dapat menghambat produksi hormon melatonin dan menunda waktu tidur (Cain & Gradisar, 2010). Apabila kondisi ini berlangsung secara terus-menerus, kualitas tidur yang buruk dapat berdampak pada kesehatan fisik, fungsi kognitif, prestasi akademik, dan kesejahteraan psikologis remaja (Dewald et al., 2010).

Di Indonesia, penggunaan internet yang semakin luas turut mengubah pola aktivitas remaja dalam kehidupan sehari-hari. Survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia menunjukkan bahwa jumlah pengguna internet di Indonesia terus mengalami peningkatan dan telah mencapai sekitar 229,4 juta pengguna. Remaja menjadi salah satu kelompok yang paling aktif memanfaatkan internet untuk mengakses media sosial, layanan hiburan, maupun permainan berbasis daring. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa aktivitas digital telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan remaja Indonesia (APJII, 2025). Meningkatnya penggunaan internet memberikan berbagai manfaat dalam mendukung proses belajar dan komunikasi. Namun, penggunaan internet yang tidak terkendali juga dapat memengaruhi pola tidur remaja, terutama apabila dilakukan hingga larut malam. Paparan cahaya biru (*blue light*) dari layar perangkat elektronik diketahui dapat menghambat produksi hormon melatonin yang berperan dalam mengatur siklus tidur sehingga menyebabkan individu lebih sulit merasa mengantuk dan memulai tidur. Selain itu, aktivitas digital yang bersifat interaktif juga dapat meningkatkan kewaspadaan otak sehingga proses untuk memasuki fase tidur menjadi lebih lama (Cain & Gradisar, 2010).

Salah satu bentuk aktivitas digital yang paling banyak diminati remaja adalah bermain *game online*. Berbeda dengan aktivitas digital lainnya, *game online* tidak hanya memberikan hiburan, tetapi juga menghadirkan tantangan, kompetisi, sistem penghargaan, serta interaksi sosial yang mendorong pemain untuk terus bermain dalam waktu yang relatif lama. Apabila dilakukan secara berlebihan, aktivitas tersebut berpotensi mengurangi waktu istirahat dan memengaruhi kualitas tidur remaja. Oleh karena itu, bermain *game online* menjadi salah satu faktor yang penting untuk dikaji dalam upaya memahami penyebab menurunnya kualitas tidur pada remaja (Kuss & Griffiths, 2012). Indonesia merupakan salah satu negara dengan jumlah pemain *game online* yang terus bertambah seiring meningkatnya penetrasi internet. Hasil survei *GoodStats* menunjukkan bahwa *Mobile Legends: Bang Bang* menjadi *game online* yang paling banyak dimainkan oleh masyarakat Indonesia dengan persentase sebesar 48,99%, kemudian diikuti oleh *Free Fire* sebesar 23,05% dan *PUBG Mobile* sebesar 11,05%. Data tersebut menunjukkan bahwa *Mobile Legends* masih menjadi pilihan utama masyarakat Indonesia, termasuk kalangan remaja (GoodStats, 2025).

Popularitas *Mobile Legends* dipengaruhi oleh karakteristik permainan yang menggabungkan unsur kompetisi, kerja sama tim, sistem peringkat (*rank*), serta pembaruan konten secara berkala. Setiap pertandingan berlangsung dalam waktu yang relatif singkat sehingga pemain terdorong untuk memainkan pertandingan berikutnya demi meningkatkan peringkat maupun memperoleh penghargaan dalam permainan. Kondisi tersebut menyebabkan sebagian pemain menghabiskan waktu bermain lebih lama dibandingkan yang direncanakan (King & Delfabbro, 2019). Meskipun bermain *game online* dapat memberikan manfaat sebagai sarana rekreasi, pelepas stres, serta media interaksi sosial, aktivitas tersebut juga berpotensi menimbulkan dampak negatif apabila dilakukan secara berlebihan. Bermain *game* dalam durasi yang panjang dapat mengurangi waktu belajar, menurunkan aktivitas fisik, menghambat interaksi sosial secara langsung, serta mengurangi waktu istirahat. Dalam jangka panjang, kondisi tersebut dapat berkembang menjadi perilaku kecanduan bermain *game online* yang berdampak pada berbagai aspek kehidupan individu (Kuss & Griffiths, 2012).

Lemmens, Valkenburg, dan Peter (2009) mendefinisikan kecanduan bermain *game online* sebagai kondisi ketika individu kehilangan kemampuan untuk mengendalikan perilaku bermain sehingga aktivitas tersebut menjadi prioritas utama dan tetap dilakukan meskipun telah menimbulkan berbagai konsekuensi negatif. Pada kondisi ini, individu tidak hanya menghabiskan waktu bermain dalam durasi yang lama, tetapi juga menunjukkan ketergantungan psikologis terhadap permainan sehingga sulit mengurangi atau menghentikan aktivitas bermain. Kecanduan bermain *game online* diduga menjadi salah satu faktor yang dapat memengaruhi kualitas tidur remaja. Individu yang mengalami kecanduan cenderung mengabaikan waktu tidur karena lebih memprioritaskan aktivitas bermain. Selain itu, stimulasi visual, emosional, dan kognitif yang muncul selama bermain *game* menyebabkan tubuh tetap berada dalam kondisi terjaga sehingga individu membutuhkan waktu yang lebih lama untuk memulai tidur. Akibatnya, durasi maupun kualitas tidur menjadi menurun dan dapat mengganggu aktivitas pada keesokan harinya (Cain & Gradisar, 2010).

Temuan tersebut didukung oleh berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa kecanduan bermain *game online* berkaitan dengan kualitas tidur yang lebih buruk. Hawi, Samaha, dan Griffiths (2018) melaporkan bahwa individu dengan tingkat kecanduan *game* yang lebih tinggi cenderung mengalami gangguan tidur yang lebih besar dibandingkan individu yang tidak mengalami kecanduan. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa perilaku bermain *game* secara berlebihan berkontribusi terhadap perubahan pola tidur serta menurunkan kualitas tidur remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Fauzi dan Rusli (2024) juga menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kecanduan bermain *Mobile Legends: Bang Bang* dengan kualitas tidur pada remaja. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan bermain *Mobile Legends*, semakin rendah kualitas tidur yang dimiliki remaja. Hasil ini memperkuat dugaan bahwa kecanduan bermain *game online* merupakan salah satu faktor yang berperan dalam menurunkan kualitas tidur. Temuan serupa juga dilaporkan oleh beberapa penelitian di Indonesia yang menunjukkan bahwa perilaku bermain *game online* secara berlebihan berkaitan dengan meningkatnya risiko gangguan tidur pada remaja. Sebagian besar penelitian menjelaskan bahwa remaja yang menghabiskan waktu bermain hingga larut malam cenderung mengalami kesulitan memulai tidur, berkurangnya durasi tidur, serta rasa kantuk pada siang hari yang berdampak terhadap aktivitas belajar di sekolah (Khatijah & Riyadi, 2021).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat diidentifikasi adanya *research gap*, yaitu masih terbatasnya penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh kecanduan bermain *game online Mobile Legends* terhadap kualitas tidur pada siswa sekolah menengah pertama dengan menggunakan teori *Game Addiction Scale* dari Lemmens, Valkenburg, dan Peter sebagai landasan pengukuran kecanduan bermain *game online* serta teori kualitas tidur menurut Yi, Shin, dan Shin sebagai landasan pengukuran kualitas tidur. Kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada penggunaan dua landasan teori yang berbeda dari sebagian penelitian sebelumnya, yaitu teori kecanduan bermain *game online* menurut Lemmens, Valkenburg, dan Peter serta teori kualitas tidur menurut Yi, Shin, dan Shin. Selain itu, penelitian ini secara khusus memfokuskan pada permainan *Mobile Legends* dengan subjek siswa sekolah menengah pertama, sehingga diharapkan mampu memberikan gambaran yang lebih spesifik mengenai pengaruh kecanduan bermain *game online* terhadap kualitas tidur pada kelompok remaja awal. Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan, peneliti tertarik untuk menganalisis pengaruh kecanduan bermain *game online Mobile Legends* terhadap kualitas tidur pada siswa SMP X.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian eksplanatif untuk mengetahui pengaruh kecanduan bermain *game online Mobile Legends* terhadap kualitas tidur pada siswa SMP X. Lokasi penelitian dipilih berdasarkan hasil studi pendahuluan yang menunjukkan adanya kecenderungan siswa bermain *game online* hingga larut malam sehingga diduga memengaruhi kualitas tidur. Untuk menjaga etika penelitian dan kerahasiaan identitas, nama sekolah disamarkan menjadi SMP X. Populasi penelitian berjumlah 717 siswa. Sampel penelitian sebanyak 90 siswa ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan taraf kesalahan 10% dan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria siswa SMP X yang bermain *game online Mobile Legends*.

Instrumen penelitian terdiri atas dua skala psikologi model Likert, yaitu *Game Addiction Scale* (GAS) yang dikembangkan oleh Lemmens et al. (2009) dan diadaptasi oleh Fauzi (2022) untuk mengukur kecanduan bermain *game online*, serta *Sleep Quality Scale* (SQS) yang dikembangkan oleh Yi, Shin, dan Shin (2006) untuk mengukur kualitas tidur. Skala GAS terdiri atas 21 item, sedangkan skala SQS terdiri atas 28 item sebelum dilakukan uji coba. Uji validitas instrumen dilakukan menggunakan analisis *Corrected Item-Total Correlation*. Hasil uji validitas pada skala GAS menunjukkan bahwa seluruh 21 item dinyatakan valid dengan nilai indeks daya diskriminasi berkisar antara 0,352 hingga 0,812. Sementara itu, uji coba skala SQS dilaksanakan terhadap 30 responden dan hasil analisis menunjukkan bahwa tiga item memiliki nilai *Corrected Item-Total Correlation* (rit) kurang dari 0,25 sehingga dinyatakan gugur. Dengan demikian, skala kualitas tidur terdiri atas 25 item yang valid dengan nilai indeks daya diskriminasi berkisar antara 0,281 hingga 0,792. Hasil uji reliabilitas menunjukkan koefisien Cronbach's Alpha

sebesar 0,934 pada skala kecanduan bermain *game online* dan 0,910 pada skala kualitas tidur, yang menunjukkan bahwa kedua instrumen memiliki reliabilitas yang sangat baik.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang disebarakan kepada responden sesuai dengan kriteria penelitian. Analisis data dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics melalui analisis statistik deskriptif, uji normalitas, uji linearitas, dan uji regresi linear sederhana dengan tingkat signifikansi 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat kecanduan bermain *game online Mobile Legends* dan kualitas tidur, serta menganalisis pengaruh kecanduan bermain *game online Mobile Legends* terhadap kualitas tidur pada siswa SMP X. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 90 siswa SMP X yang bermain *game online Mobile Legends*, yang dipilih berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan sebelumnya menggunakan teknik *purposive sampling*.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Kategori	Keterangan	F	Persentase
Usia	12 Tahun	16	17,8%
	13 Tahun	44	48,9%
	14 Tahun	22	24,4%
	15 Tahun	8	8,9%
Total		90	100%
	Keterangan	F	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-Laki	47	52,2%
	Perempuan	43	47,8%
Total		90	100%

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa mayoritas responden berusia 13 tahun, yaitu sebanyak 44 siswa (48,9%), diikuti oleh responden berusia 14 tahun sebanyak 22 siswa (24,4%), responden berusia 12 tahun sebanyak 16 siswa (17,8%), dan responden berusia 15 tahun sebanyak 8 siswa (8,9%). Berdasarkan jenis kelamin, jumlah responden laki-laki sebanyak 47 siswa (52,2%), sedangkan responden perempuan sebanyak 43 siswa (47,8%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa responden penelitian didominasi oleh siswa berusia 13 tahun dengan proporsi laki-laki yang sedikit lebih banyak dibandingkan perempuan.

Tabel 2. Hasil Analisis Deskriptif Kecanduan Bermain *Game online* dan Kualitas Tidur

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max
Kecanduan Bermain <i>Game online</i>	90	47,42	19,62	21	98
Kualitas Tidur	90	75,02	15,52	29	97

Berdasarkan Tabel 2, variabel kecanduan bermain *game online* memiliki skor minimum sebesar 21 dan skor maksimum sebesar 98, dengan nilai rata-rata mean sebesar 47,42 serta standar deviasi sebesar 19,62. Sementara itu, variabel kualitas tidur memiliki skor minimum sebesar 29 dan skor maksimum sebesar 97, dengan nilai rata-rata mean sebesar 75,02 serta standar deviasi sebesar 15,52. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat variasi skor pada kedua variabel penelitian, yang mengindikasikan adanya perbedaan tingkat kecanduan bermain *game online* maupun kualitas tidur di antara responden penelitian.

Tabel 3. Kategorisasi Variabel Kecanduan Bermain *Game Online*

Kategorisasi	Interval	Subjek	
		F (Σ)	%
Rendah	$X < 49$	51	56,7%
Sedang	$49 \leq X < 77$	30	33,3%
Tinggi	$X \geq 77$	9	10,0%
Total		90	100%

Pada variabel kecanduan bermain *game online* sebagian besar responden berada pada kategori rendah, yaitu sebanyak 51 siswa (56,7%). Selanjutnya, sebanyak 30 siswa (33,3%) berada pada kategori sedang, sedangkan 9 siswa (10,0%) berada pada kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat kecanduan bermain *game online Mobile Legends* pada siswa SMP X secara umum cenderung berada pada kategori rendah.

Tabel 4. Kategorisasi Variabel Kualitas Tidur

Kategorisasi	Interval	Subjek
--------------	----------	--------

		F (Σ)	%
Rendah	$X < 50$	6	6,7%
Sedang	$50 \leq X < 75$	29	32,2%
Tinggi	$X \geq 75$	55	61,1%
Total		90	100%

Pada variable kualitas tidur sebagian besar responden memiliki kualitas tidur pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 55 siswa (61,1%). Selanjutnya, 29 siswa (32,2%) berada pada kategori sedang, sedangkan 6 siswa (6,7%) berada pada kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa kualitas tidur siswa SMP X secara umum berada pada kategori tinggi.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

	Test Statistic	Asymp. Sig. (2-tailed)
Unstandardized Residual	0,802	0,541

Pengujian normalitas dilakukan menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*, hingga diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,541, yaitu lebih besar dari 0,05. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi Asymp. Sig. lebih besar dari 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa data residual berdistribusi normal.

Tabel 6. Hasil Uji Linearitas

Komponen	Sig.
Linearity	0,000
Deviation From Linearity	0,065

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel kecanduan bermain *game online* sebagai variabel independen dan kualitas tidur sebagai variabel dependen bersifat linear. Pengujian dilakukan menggunakan analisis ANOVA *Test for Linearity* dengan memperhatikan nilai signifikansi pada komponen *Linearity* dan *Deviation from Linearity*. Nilai signifikansi pada komponen *linearity* sebesar 0,000, yaitu lebih kecil dari 0,05, sehingga menunjukkan adanya hubungan linear yang signifikan antara kecanduan bermain *game online* dan kualitas tidur. Sementara itu, nilai signifikansi pada *komponen Deviation from Linearity* sebesar 0,065, yaitu lebih besar dari 0,05, yang menunjukkan bahwa tidak terdapat penyimpangan hubungan linear yang signifikan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kecanduan bermain *game online* dan kualitas tidur memenuhi asumsi linearitas.

Tabel 7. Hasil Uji Hipotesis

R	R Square	F	Sig.
0,644	0,414	62,237	0,000

Uji hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui pengaruh kecanduan bermain *game online Mobile Legends* terhadap kualitas tidur pada siswa SMP X, diperoleh nilai koefisien korelasi R sebesar 0,644, yang menunjukkan bahwa hubungan antara kecanduan bermain *game online* dan kualitas tidur berada pada kategori kuat. Nilai koefisien determinasi R Square sebesar 0,414 menunjukkan bahwa kecanduan bermain *game online* mampu menjelaskan 41,4% variasi kualitas tidur, sedangkan 58,6% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Selain itu, diperoleh nilai F sebesar 62,237 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), sehingga model regresi dinyatakan signifikan. Dengan demikian, hipotesis penelitian (H_a) yang menyatakan terdapat pengaruh kecanduan bermain *game online Mobile Legends* terhadap kualitas tidur pada siswa SMP X diterima.

Tabel 8. Hasil Uji Analisis Regresi Linear Sederhana

Variabel	B	Sig.
Konstanta	99,163	0,000
Kecanduan Bermain <i>Game online</i>	-0,509	0,000

Analisis regresi linear sederhana dilakukan untuk mengetahui arah dan besarnya pengaruh kecanduan bermain *game online* terhadap kualitas tidur pada siswa SMP X. Diperoleh nilai konstanta sebesar 99,163, yang menunjukkan bahwa apabila skor kecanduan bermain *game online* bernilai nol, maka skor kualitas tidur diperkirakan sebesar 99,163. Koefisien regresi variabel kecanduan bermain *game online* sebesar -0,509 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Koefisien regresi yang bernilai negatif menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan skor kecanduan bermain *game online* diikuti dengan penurunan skor kualitas tidur sebesar 0,509 satuan. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan bermain *game online Mobile Legends*, maka semakin rendah kualitas tidur siswa SMP X.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kecanduan bermain *game online Mobile Legends* terhadap kualitas tidur pada siswa SMP X. Sebelum menguji hipotesis penelitian, dilakukan analisis deskriptif untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat kecanduan bermain *game online* dan kualitas tidur responden. Analisis deskriptif dilakukan melalui perhitungan nilai rata-rata, standar deviasi, serta kategorisasi skor masing-masing variabel sehingga diperoleh gambaran mengenai kondisi responden secara lebih komprehensif.

Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMP X memiliki tingkat kecanduan bermain *game online Mobile Legends* pada kategori rendah, yaitu sebanyak 51 siswa (56,7%). Selanjutnya, sebanyak 30 siswa (33,3%) berada pada kategori sedang, sedangkan hanya 9 siswa (10,0%) berada pada kategori tinggi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa secara umum sebagian besar siswa masih mampu mengendalikan perilaku bermain *game online* sehingga aktivitas bermain belum berkembang menjadi perilaku adiktif yang berat. Meskipun demikian, masih terdapat sebagian siswa yang berada pada kategori tinggi, sehingga kelompok tersebut berpotensi mengalami berbagai dampak negatif akibat kecanduan bermain *game online* apabila tidak memperoleh perhatian dan pengendalian yang memadai. Temuan tersebut sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Lemmens, Valkenburg, dan Peter (2009), yang menjelaskan bahwa kecanduan bermain *game online* merupakan kondisi ketika individu kehilangan kontrol terhadap aktivitas bermain sehingga permainan menjadi prioritas utama dalam kehidupan sehari-hari. Individu yang mengalami kecanduan umumnya menunjukkan dominasi pikiran terhadap permainan *salience*, kebutuhan untuk terus meningkatkan durasi bermain *tolerance*, kesulitan menghentikan permainan *relapse*, munculnya konflik dengan aktivitas lain *conflict*, serta tetap bermain meskipun telah merasakan dampak negatif *problems*. Berdasarkan hasil penelitian ini, mayoritas siswa belum menunjukkan karakteristik kecanduan yang tinggi, namun keberadaan siswa pada kategori sedang dan tinggi menunjukkan bahwa perilaku adiktif terhadap *game online* tetap menjadi fenomena yang perlu diperhatikan pada kelompok remaja awal.

Rendahnya tingkat kecanduan bermain *game online* pada sebagian besar responden diduga berkaitan dengan kemampuan siswa dalam mengatur waktu bermain, adanya pengawasan dari orang tua, serta tuntutan akademik yang masih mampu membatasi durasi bermain *game*. Namun demikian, perkembangan teknologi digital yang semakin pesat serta kemudahan mengakses permainan melalui telepon pintar tetap berpotensi meningkatkan risiko kecanduan apabila tidak diimbangi dengan kemampuan regulasi diri yang baik. Pada masa remaja awal, kemampuan mengendalikan impuls belum berkembang secara optimal sehingga sebagian siswa lebih mudah terdorong untuk terus bermain ketika memperoleh pengalaman yang menyenangkan selama bermain *Mobile Legends*.

Pada variabel kualitas tidur, hasil kategorisasi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMP X memiliki kualitas tidur pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 55 siswa (61,1%). Sebanyak 29 siswa (32,2%) berada pada kategori sedang, sedangkan hanya 6 siswa (6,7%) berada pada kategori rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa secara umum sebagian besar siswa memiliki kualitas tidur yang relatif baik. Kondisi ini mengindikasikan bahwa mayoritas responden masih mampu memperoleh tidur yang memberikan pemulihan fisik maupun psikologis sehingga dapat mendukung aktivitas sehari-hari. Hasil tersebut sesuai dengan konsep kualitas tidur yang dikemukakan oleh Yi, Shin, dan Shin (2006), yang menyatakan bahwa kualitas tidur merupakan pengalaman subjektif individu terhadap proses tidurnya. Kualitas tidur yang baik tidak hanya ditandai oleh durasi tidur yang cukup, tetapi juga kemampuan memulai tidur dengan mudah, mempertahankan tidur sepanjang malam, bangun dalam kondisi segar, memperoleh pemulihan setelah tidur, merasa puas terhadap tidurnya, serta mampu menjalankan aktivitas pada siang hari tanpa mengalami gangguan. Oleh karena itu, tingginya kualitas tidur pada sebagian besar responden menunjukkan bahwa kebutuhan istirahat mereka secara umum masih dapat terpenuhi dengan baik.

Meskipun demikian, masih terdapat sebagian siswa yang berada pada kategori kualitas tidur sedang dan rendah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tidak semua siswa memiliki pengalaman tidur yang optimal. Perbedaan kualitas tidur tersebut diduga dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti penggunaan perangkat digital sebelum tidur, aktivitas akademik, kondisi psikologis, lingkungan tidur, maupun kebiasaan bermain *game online* hingga larut malam. Paparan cahaya dari layar telepon pintar sebelum tidur diketahui dapat menghambat produksi hormon melatonin sehingga individu membutuhkan waktu yang lebih lama untuk tertidur dan akhirnya mengalami penurunan kualitas tidur (Cain & Gradisar, 2010).

Apabila kedua hasil kategorisasi dibandingkan, terlihat bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat kecanduan bermain *game online* yang rendah dan kualitas tidur yang tinggi. Temuan tersebut memberikan gambaran bahwa sebagian besar siswa masih mampu menjaga keseimbangan antara aktivitas bermain *game* dengan kebutuhan istirahatnya. Akan tetapi, keberadaan responden yang berada pada kategori kecanduan sedang dan tinggi menunjukkan adanya kelompok siswa yang memiliki risiko lebih besar mengalami penurunan kualitas tidur.

Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa kecanduan bermain *game online Mobile Legends* berpengaruh secara signifikan terhadap kualitas tidur pada siswa SMP X. Temuan ini dibuktikan dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga hipotesis penelitian diterima. Selain itu, nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,414 menunjukkan bahwa kecanduan bermain *game online* mampu menjelaskan 41,4% variasi kualitas

tidur pada siswa SMP X, sedangkan 58,6% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Persentase tersebut menunjukkan bahwa kecanduan bermain *game online* memiliki kontribusi yang cukup besar terhadap kualitas tidur, meskipun kualitas tidur remaja juga dipengaruhi oleh faktor lain, seperti kondisi kesehatan, stres akademik, aktivitas fisik, lingkungan tidur, kebiasaan penggunaan media sosial, maupun pola hidup sehari-hari.

Koefisien regresi sebesar -0,509 menunjukkan bahwa hubungan antara kecanduan bermain *game online* dan kualitas tidur bersifat negatif. Artinya, setiap peningkatan tingkat kecanduan bermain *game online* akan diikuti oleh penurunan kualitas tidur siswa. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kecanduan bermain *game online*, maka kualitas tidur cenderung semakin baik. Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku bermain *game* yang telah berkembang menjadi kecanduan dapat memberikan dampak terhadap berbagai aspek tidur, baik dari segi kemampuan memulai tidur, mempertahankan tidur, maupun kondisi fisik dan psikologis setelah bangun tidur.

Hasil penelitian ini mendukung teori *Game Addiction Scale* yang dikembangkan oleh Lemmens, Valkenburg, dan Peter (2009), yang menurut teori tersebut Individu yang mengalami kecanduan cenderung menjadikan aktivitas bermain sebagai prioritas utama sehingga mengabaikan aktivitas lain yang sama pentingnya, termasuk waktu istirahat. Keinginan untuk terus meningkatkan peringkat *rank*, menyelesaikan pertandingan, atau memperoleh kemenangan dalam permainan menyebabkan pemain sulit menghentikan aktivitas bermain meskipun waktu tidur telah tiba. Akibatnya, kebutuhan tidur tidak terpenuhi secara optimal dan kualitas tidur mengalami penurunan.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan teori kualitas tidur yang dikemukakan oleh Yi, Shin, dan Shin (2006), menurut teori tersebut kualitas tidur tidak hanya ditentukan oleh lamanya seseorang tidur, tetapi juga oleh pengalaman subjektif individu selama proses tidur. Individu dikatakan memiliki kualitas tidur yang baik apabila mampu memulai tidur dengan mudah, mempertahankan tidur tanpa gangguan, bangun dalam kondisi segar, merasa puas terhadap tidurnya, memperoleh pemulihan fisik setelah tidur, serta mampu menjalankan aktivitas pada siang hari secara optimal. Kebiasaan bermain *Mobile Legends* hingga larut malam dapat mengganggu seluruh aspek tersebut sehingga remaja lebih berisiko mengalami penurunan kualitas tidur.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Hawi, Samaha, dan Griffiths (2018), yang menemukan bahwa individu dengan tingkat kecanduan *game online* yang lebih tinggi cenderung mengalami kualitas tidur yang lebih buruk. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa kecanduan *game* berkaitan dengan kebiasaan tidur larut malam, berkurangnya durasi tidur, serta meningkatnya rasa kantuk pada siang hari. Temuan tersebut menunjukkan bahwa dampak kecanduan bermain *game* tidak hanya memengaruhi kesehatan fisik, tetapi juga berpengaruh terhadap fungsi kognitif dan aktivitas sehari-hari remaja. Temuan penelitian ini juga mendukung hasil penelitian Fauzi dan Rusli (2024), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan bermain *Mobile Legends*, maka semakin rendah kualitas tidur remaja. Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa karakteristik permainan *Mobile Legends* yang bersifat kompetitif memiliki potensi meningkatkan keterlibatan pemain hingga mengganggu pola tidur. Selain itu, hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Khatijah dan Riyadi (2021), yang menjelaskan bahwa perilaku bermain *game online* secara berlebihan berkaitan dengan meningkatnya risiko gangguan tidur pada remaja, seperti kesulitan memulai tidur, berkurangnya durasi tidur, dan meningkatnya rasa kantuk pada siang hari.

Meskipun kecanduan bermain *game online* memberikan kontribusi sebesar 41,4% terhadap kualitas tidur, masih terdapat 58,6% variasi kualitas tidur yang dipengaruhi oleh faktor lain. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas tidur merupakan kondisi yang bersifat multidimensional dan dipengaruhi oleh berbagai faktor biologis, psikologis, maupun lingkungan. Oleh karena itu, upaya meningkatkan kualitas tidur remaja tidak cukup hanya dengan mengurangi perilaku bermain *game online*, tetapi juga perlu disertai dengan penerapan kebiasaan tidur yang sehat, pengelolaan stres, pengaturan penggunaan perangkat digital, serta dukungan dari keluarga dan sekolah dalam membangun pola hidup yang seimbang.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecanduan bermain *game online Mobile Legends* merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kualitas tidur pada siswa SMP X. Semakin tinggi tingkat kecanduan bermain *game online*, semakin rendah kualitas tidur yang dimiliki siswa. Temuan ini memperkuat teori Lemmens, Valkenburg, dan Peter mengenai perilaku adiktif dalam bermain *game* serta mendukung konsep kualitas tidur menurut Yi, Shin, dan Shin. Oleh karena itu, pengendalian perilaku bermain *game online* perlu menjadi perhatian bersama antara siswa, orang tua, dan sekolah sebagai upaya untuk menjaga kualitas tidur serta mendukung perkembangan remaja yang optimal.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kecanduan bermain *game online Mobile Legends* terhadap kualitas tidur pada siswa SMP X. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kecanduan bermain *game online* pada kategori rendah dan kualitas tidur pada kategori tinggi. Meskipun demikian, hasil analisis regresi linear sederhana membuktikan bahwa kecanduan bermain *game online* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kualitas tidur pada siswa SMP X. Semakin tinggi tingkat kecanduan bermain *game online*, semakin rendah kualitas tidur yang dimiliki siswa. Berdasarkan temuan tersebut, sekolah dan orang tua

diharapkan dapat meningkatkan pengawasan terhadap kebiasaan bermain *game online* siswa serta memberikan edukasi mengenai pentingnya menjaga pola tidur yang sehat. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang turut memengaruhi kualitas tidur, seperti stres akademik, penggunaan media sosial, kesehatan mental, aktivitas fisik, maupun dukungan keluarga, mengingat kecanduan bermain *game online* hanya menjelaskan 41,4% variasi kualitas tidur, sedangkan 58,6% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

REFERENSI

- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2025). *Survei penetrasi internet Indonesia 2025*. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.
- Cain, N., & Gradisar, M. (2010). Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents: A review. *Sleep Medicine*, 11(8), 735–742. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2010.02.006>
- Crowley, S. J., Wolfson, A. R., Tarokh, L., & Carskadon, M. A. (2018). An update on adolescent sleep: New evidence informing the perfect storm model. *Journal of Adolescence*, 67, 55–65. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.06.001>
- Dewald, J. F., Meijer, A. M., Oort, F. J., Kerkhof, G. A., & Bögels, S. M. (2010). The influence of sleep quality, sleep duration and sleepiness on school performance in children and adolescents: A meta-analytic review. *Sleep Medicine Reviews*, 14(3), 179–189. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2009.10.004>
- Fauzi, F., & Rusli, D. (2024). The relationship between addiction to the online game *Mobile Legends Bang-Bang* (MLBB) and sleep quality in teenagers. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 15(2), 218–228. <https://doi.org/10.26740/jptt.v15n2.p218-228>
- GoodStats. (2025). *Mobile Legends jadi game online favorit Indonesia tahun 2025*. GoodStats.
- Gradisar, M., Gardner, G., & Dohnt, H. (2011). Recent worldwide sleep patterns and problems during adolescence: A review and meta-analysis of age, region, and sleep. *Sleep Medicine*, 12(2), 110–118. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2010.11.008>
- Hawi, N. S., Samaha, M., & Griffiths, M. D. (2018). Internet gaming disorder in Lebanon: Relationships with age, sleep habits, and academic achievement. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(1), 70–78. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.16>
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Herman, J., Katz, E. S., Kheirandish-Gozal, L., Neubauer, D. N., O'Donnell, A. E., Ohayon, M., Peever, J., Rawding, R., Sachdeva, R. C., Setters, B., Vitiello, M. V., & Adams Hillard, P. J. (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: Methodology and results summary. *Sleep Health*, 1(1), 40–43. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>
- Hurlock, E. B. (1998). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Erlangga.
- Khatijah, K., & Riyadi, M. E. (2021). Hubungan intensitas penggunaan game online dengan kualitas tidur pada remaja. *Jurnal Ilmiah Umum dan Kesehatan Aisyiyah*, 6(1), 1–5.
- King, D. L., & Delfabbro, P. H. (2019). *Internet gaming disorder: Theory, assessment, treatment, and prevention*. Academic Press.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(2), 278–296. <https://doi.org/10.1007/s11469-011-9318-5>
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychology*, 12(1), 77–95. <https://doi.org/10.1080/15213260802669458>
- National Sleep Foundation. (2026). *National Sleep Foundation's 2026 Sleep in America® Poll: A focus on America's youngest sleepers—Understanding children's sleep in the context of family sleep health*. National Sleep Foundation.
- Owens, J. A., Adolescent Sleep Working Group, & Committee on Adolescence. (2014). Insufficient sleep in adolescents and young adults: An update on causes and consequences. *Pediatrics*, 134(3), e921–e932. <https://doi.org/10.1542/peds.2014-1696>
- Paruthi, S., Brooks, L. J., D'Ambrosio, C., Hall, W. A., Kotagal, S., Lloyd, R. M., Malow, B. A., Maski, K., Nichols, C., Quan, S. F., Rosen, C. L., Troester, M. M., Wise, M. S., & Consensus Panel. (2016). Recommended amount of sleep for pediatric populations: A consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 12(6), 785–786. <https://doi.org/10.5664/jcsm.5866>
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Yi, H., Shin, K. R., & Shin, C. (2006). Development of the sleep quality scale. *Journal of Sleep Research*, 15(3), 309–316. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.2006.00544.x>