**HUBUNGAN ANTARA KECANDUAN GAME *MOBILE LEGENDS* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA DI YOGYAKARTA**

***(THE RELATIONSHIP BETWEEN MOBILE LEGENDS GAME ADDICTION AND SLEEP QUALITY AMONG UNIVERSITY STUDENTS IN YOGYAKARTA)***

**Fauzan Ramadhan1, Erydani Anggawijayanto2**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Fauzanramadhan657@gmail.com

081231860420

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecanduan game *mobile legends* dengan kualitas tidur pada mahasiswa di Yogyakarta. Hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan negatif antara kecanduan game *mobile legends* dengan kualitas tidur pada mahasiswa di Yogyakarta. Subjek penelitian ini berjumlah 120 mahasiswa. Pengambilan subjek penelitian menggunakan teknik *purposive sampling* dengan karakteristik mahasiswa yang berkuliah di Yogyakarta serta memainkan game *mobile legends*. Metode pengumpulan data menggunakan skala kecanduan game *mobile legends* dan kualitas tidur yang disusun oleh peneliti. Teknik analisis data menggunakan analisis korelasi product moment. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh koefisien korelasi (rxy) = -0,764 dengan p = 0,000 (p<0,050). Berarti ada hubungan yang negaif anatar kecanduan game *mobile legends* dengan kualitas tidur pada mahasiswa di Yogyakarta. Hal ini menunjukan hipotesis yang diajukan diterima. Koefisien determinan (R2) yang diperoleh sebesar 0,583 menunjukan bahwa variabel kecanduan game *mobile legends* memiliki konstribusi sebesar 58,3% terhadap variabel kualitas tidur dan sisanya 41,7% dipengaruhi oleh variabel-variabel lain.

**Kata kunci : kecanduan game, kualitas tidur, *mobile legends***

***ABSTRACT***

*This research aimed to indicate the correlation between mobile legends game addiction and sleep quality in students Yogyakarta. The hypothesis proposed is that there is a negative correlation between mobile legends game addiction and sleep quality on students in Yogyakarta. The subjects of this research were 120 students.* *Research subjects were taken using a purposive sampling technique with the characteristics of active students in Yogyakarta and playing mobile legends game. The data collection method uses a scale of mobile legends game addiction and sleep quality compiled by researchers. The data analysis technique uses product-moment correlation analysis. Based on the results of the data analysis, the correlation coefficient (rxy) = -0,764 with p = 0.000 (p <0.050) was obtained. This means that there is a negative relationship between mobile legends game addiction and sleep quality in students Yogyakarta. This shows that the proposed hypothesis is accepted. The coefficient of determination (R2) obtained is 0.583 indicating that mobile legends game addiction variable has a contribution of 58,3% to the sleep quality variable and the remaining 41,7% is influenced by other variables.*

*Keywords : game addiction, sleep quality, mobile legends*

**PENDAHULUAN**

Mahasiswa merupakan status yang disandang seseorang karena memiliki hubungan dengan perguruan tinggi yang diharapkan dapat menjadi calon intelektual ataupun bisa dikatakan bahwa mahasiswa ialah orang yang sedang menuntut ilmu atau belajar diperguruan tinggi, baik itu di universitas, institute ataupun akademi. Mahasiswa dapat dinilai sebagai individu yang memiliki tingkat intelektualitas yang sangat tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan kerencanaannya dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan suatu sifat yang cenderung ada dan melekat dalam diri setiap mahasiswa, hal ini merupakan prinsip saling melengkapi (Siswoyo,2007).

Pada mahasiswa yang sedang mengikuti perkuliahan di Universitas sangat dianjurkan untuk menjaga aktivitas fisik ataupun kualitas tidur. Hal ini didukung dengan efek positif bagi kesehatan tubuh, aktivitas dan tidur yang terjaga dapat membantu mahasiswa dalam menuntut ilmu. Dalam hal ini, aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan prestasi akademik, motivasi dan mengurangi rasa bosan yang pada akhirnya dapat meningkatkan rentang perhatian dan konsentrasi (Podulka, et al. dalam Ambardini, 2009: 3-4).

Begitu pentingnya kebutuhan akan tidur dan kualitas tidur yang baik, dengan berkembangnya zaman dan teknologi menjadi salah satu faktor yang sangat berpengaruh pada kualitas tidur dan fenomena pada mahasiswa saat ini akibat dari pengaruh media masa dan teknologi. Media yang kerap digunakan oleh mahasiswa pada saat ini adalah intensitas bermain game online yang dapat diakses menggunakan internet. Hal ini diperkuat data dari Asosiasi Penyelenggaraan Jasa Internet di Indonesia pada tahun 2015 dari total penduduk Indonesia 33% adalah pengguna internet.

Menurut Weinstein (2010), kecanduan *game online* merupakan *game online* yang dilakukan secara berlebihan dan terus menerus atau komplusif yang dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari. Seseorang yang mengalami kecanduan pada bermain *game* akan mengalami gangguan tidur yang menyebabkan kualitas tidur memburuk dan mendapatkan pola tidur yang buruk. Intesitas bermain *game online* akan mempengaruhi kualitas tidur seseorang di dukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Nurdilla (2018) yang mendapatkan data yaitu 42 responden (60%) mengalami kualitas tidur yang sangat buruk dikarenakan secara terus menerus menambah waktu bermain game dan melupakan waktu istirahat atau tidur.

**METODE**

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan alat ukur skala. Skala merupakan suatu bentuk instrument atau sebuah alat ukur yang terdiri dari beberapa pernyataan. Pernyataan dapat menggambarkan suatu indikator dari konstruk yang akan diukur, dan responden yang diminta untuk memberi respon terkait dengan isi pernyataan tersebut (Sugiyono, 2013).

Bentuk skala yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah skala dengan model skala likert. Skala likert dapat digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan presepsi seseorang atau kelompok orang tentang suatu keadaan atau sebuah fenomenal sosial (Sugiono, 2017).

Skala likert yang mempunyai empat alternatif jawaban dengan *favorable* dan *unfavorable.* Dalam skala ini subjek dapat memilih dari 1-4 jawaban yang terdiri dari Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Pernyataan dalam skala yang akan disajikan kepada subjek disusun dalam dua variasi yakni *favourabel* dengan kategori nilai SS=4, S=3, TS=2, STS=1, sedangkan skala yang mengandung *unfavourabel* ditandai dengan kategori SS=1, S=2, TS=3, STS=4.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Tabel 1. Kategorisasi Skor Kecanduan Game *Mobile legends*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Kategori | Pedoman | Skor | N | Persentase |
| Tinggi | X ≥ μ + 1σ | X ≥ 63 | 24 | 20% |
| Sedang | μ − 1σ ≤ X < μ + 1σ | 42≤ X < 63 | 78 | 65% |
| Rendah | X < μ − 1σ | X < 42 | 18 | 15% |
|  |  | Total | 120 | 100% |

Berdasarkan kategorisasi yang dilakukan menunjukan bahwa terdapat 20% (24 mahasiswa) berada pada kategori kecanduan game *mobile legends* tinggi, 65% (78 mahasiswa) berada pada kategori kecanduan game *mobile legends* sedang, dan 15% (18 mahasiswa) berada pada kategori kecanduan game *mobile legends* rendah. Dari hasil pengkategorisasian diatas dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa sebagai responden penelitian berada pada tingkat kecanduan game *mobile legends* kategori sedang.

Tabel 2. Kategorisasi Skor Kualitas Tidur

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Kategori | Pedoman | Skor | N | Presentase |
| Tinggi | X ≥ μ + 1σ | X ≥ 87 | 20 | 16,7% |
| Sedang | μ − 1σ ≤ X < μ + 1σ | 58≤ X < 87 | 78 | 65% |
| Rendah | X < μ − 1σ | X < 58 | 22 | 18,3 |
|  |  | Total | 120 | 100% |

Berdasarkan kategorisasi yang dilakukan menunjukan bahwa terdapat 16% (20 mahasiswa) berada pada kategori kualitas tidur tinggi, 65% (78 mahasiswa) berada pada kategori kualitas tidur sedang, dan 18,3% (22 mahasiswa) berada pada kategori kualitas tidur rendah. Dari hasil pengkategorisasian diatas dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa sebagai responden penelitian berada pada tingkat kualitas tidur kategori sedang.

Dari hasil uji normalitas untuk variabel kecanduan bermain game *mobile legends* diperoleh K-S Z = 0,050 dengan p = 0,200, hal ini dapat diartikan sebaran data variabel kecanduan game *mobile legends* mengikuti sebaran data normal. Hasil uji normalitas untuk variabel kualitas tidur diperoleh K-S Z = 0,053 dengan p = 0,200, berarti sebaran data variabel kualitas tidur mengikuti sebaran data yang normal. Berdasarkan hasil uji linearits diperoleh F = 173,975 dan p = 0,000 (p < 0,050) yang mana hal ini menunjukan bahwa hubungan kedua variabel yaitu variabel kecanduan game *mobile legends* dan kualitas tidur merupakan hubungan yang linier.

Berdasarkan hasil analisis korelasi *product moment* yang telah dilakukan oleh peneliti, didapatkan hasil koefisien (rxy) = -0,764 dengan p = 0,000 (p < 0,050), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara variabel kecanduan game *mobile legends* dengan kualitas tidur pada mahasiswa, sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Selain itu, berdasarkan hasil analisis data juga didapatkan nilai koefisien determinan (R2) yaitu sebesar 0,583, maka hal tersebut dapat diartikan bahwa variabel kecanduan game *mobile legends*

Hasil penelitian ini tentunya memperkuat hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Zetrial (2021) yang menunjukan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara kecanduan game online dengan kualitas tidur pada siswa kelas XI SMAN 1 Harau. Hasil penelitian tersebut mengungkapkan bahwa semakin tinggi kecanduan game online maka semakin buruk (rendah kualitas tidur siswa). Sebaliknya semakin rendah kecanduan game online, maka semakin tinggi kualitas tidur.

Menurut Widyastuti (2012) penggunaan *game online* yang dilakukan secara berlebihan akan dapat berdampak negative pada kesehatan yang diakibatkan oleh pola tidur yang tidak teratur. Sehingga dalam peelitian ini mahasiswa dengan kecanduan game *mobile legends* yang tinggi, akan berdampak pada kesehatan tubuhnya yaitu kualitas tidur yang akan memburuk, sebaliknya mahasiswa yang memiliki kecanduan game online yang rendah dan memanfaatkan waktu secara baik akan mendapatkan kualitas tidur yang baik atau tinggi sehingga akan dapat berkosentrasi belajar yang lebih baik (Sofiyya 2015).

Berdasarkan hasil pengkategorisasian tingkat kecanduan game *mobile legends*, diperoleh mayoritas mahasiswa berada pada kategori sedang yakni 65%. Hal ini seperti yang ditemukan dalam penelitian Zetrial (2021) dijelaskan bahwa salah satu dampak perkembangan arus teknologi yaitu perkembangan meda internet yang mempermudahkan para penggunanya, bermain game online disajikan secara menarik sehingga rasa ingin menang secara terus menerus dalam permainan, sehingga tak jarang yang pada awalnya bermain game online secara intensitas ringan yang awalnya sebagai rekreasi menjadi intensitas sedang berat bahkan akhirnya mengakibatkan kecanduan karena ingin melanjutkan dan memenangkan game online tersebut.

Jika ditinjau berdasarkan kualitas tidur pada mahasiswa di Yogyakarta, mayoritas mahasiswa berada pada kategori sedang yakni 65%. Menurut Zetrial (2021) faktor-faktor sosial seperti akses internet, peralatan elektronik dikamar seperti televisi, kecemasan, peningkatan konsumsi kafein dan faktor-faktor stress lainnya dapat mempengaruhi kualitas tidur, dalam penelitian yang dilakukan Zetrial juga ditemukan faktor dari penggunaan barang elektronik baik laptop atau gadged dapat mempengaruhi kualitas tidur penyebabnya adalah penyinaran cahaya dari alat elektonik. Hal ini sejalan dengan yang dinyakatan oleh Dhita Novellia Sindhi (2013) yang berpendapat bahwa bermain game online kepribadian berkorelasi negatif dengan kualitas tidur.

Menurut Zetrial (2021) kondisi tersebut pada umumya terjadi pada mahasiswa yang memiliki tingkat rasa ingin secara terus menerus memainkan game online akan terus memainkan game online tersebut. Secara lanjut Zetrial menjelaskan bahwa jika rasa ingin selalu memainkan game online terus meningkat akan membuat kesulitas lepas dari game online dan akan berdampak pada pola tidur yang terganggu sehingga akan memiliki kualitas tidur yang akan semakin buruk seiring waktu.

Berdasarkan paparan diatas, menunjukan hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara kecanduan game *mobile legends* dengan kualitas tidur pada mahasiswa di Yogyakarta dapat diterima. Hasil kategorisasi variabel kualitas tidur yaitu kategori tinggi sebesar 16,7% (20 mahasiswa), kategorisasi sedang sebesar 65% (78 mahasiswa), dan kategorisasi rendah sebesar 18,3% (22 mahasiswa). Pada kategorisasi variabel kecanduan game *mobile legends* kategori tinggi sebesar 20% (24 mahasiswa), katogerisasi sedang sebesar 65% (78 mahasiswa) dan, kategorisasi rendah sebesar 15% (18 mahasiswa). Sehingga kesimpulan yang didapat pada pemaparan diatas adalah sebagain besar mahasiswa di Yogyakarta memiliki kualitas tidur dan kecanduan game *mobile legends* dalam kategori sedang.

Pada penelitian ini diperoleh koefisien determinan (R2) sebesar 0,583. Hal ini menunjukan bahwa variabel kecanduan game *mobile legends* memberikan sumbangan efektif sebesar 58,3%. Terhadap variabel kualitas tidur dan sisanya 41,7% dipengaruhi oleh faktor lain yang bersumber dari faktor internal maupun eksternal. Hidayat (2009) menjelaskan faktor-faktor yang menyebabkan kualitas tidur, antara lain penyakit fisik, obat-obatan, gaya hidup, stress emosional, latihan fisik, asupan makanan dan kalori, dan kelelahan yang menjadi faktor internal penyebab kualitas tidur. Selajutnya Hidayat menjelaskan penyebab kualitas tidur yang berasal dari faktor eksternal terdiri dari teknologi, lingkungan, dan motivasi.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian diterima, yaitu terdapat hubungan negatif antara kecanduan game *mobile legends* dengan kualitas tidur pada mahasiswa di Yogyakarta. Mayoritas mahasiswa di Yogyakarta mengalami kualitas tidur dan kecanduan game *mobile legends* pada tingkatan kategori sedang. Dan diketahui juga bahwa kecanduan game *mobile legends* sebagai variabel bebas dalam penelitian ini memberikan sumbangan terhadap kualitas tidur pada mahasiswa di Yogyakarta sebesar 58,3%.

**SARAN**

Sesuai dengan proses dan hasil penelitian yang didapatkan oleh peneliti, berikut adalah saran yang dapat diberikan oleh peneliti antara lain:

1.Bagi mahasiswa

Diharapkan kedepannya mahasiswa, khususnya mahasiswa yang sedang mengalami kecanduan dalam bermain game *mobile legends* dapat mengontrol waktu dalam bermain game agar mendapatkan kualitas tidur yang baik. Management waktu sangat diperlukan guna agar tidak menjadi kecanduan dalam bermain game. Sehingga dengan kurangnya kecanduan terhadap game *mobile legends* dapat meningkatkan kualitas tidur pada mahasiswa dan mendapatkan kesehatan untuk menjalani kehidupan perkuliahan.

2.Bagi peneliti selanjutnya

 Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan untuk memperluas penelitian sehingga dapat memperoleh informasi yang lebih luas mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa.

**DAFTAR PUSTAKA**

Nurdilla, dkk. (2018). Hubungan

Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Remaja. Jom Fkp. Vol 5. No. 2.

Sugiyono. (2017). Metode Penelitian

Kuantitatif Kualitatif Dan R&D.Bandung: Alfabeta.

Siswoyo, Dwi dkk. 2007. Ilmu Pendidikan.

Yogyakarta: UNY Press.

Weinstein, A.M. (2010). Computer and

video game addiction a comparison between game users and non game users. The American Journal of Drugand Alcohol Abuse, 36(5), 268– 276.

Zetrial (2021). Hubungan Antara

Kecanduan Game Online dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Kelas XI SMA N 1 Harau.