

**PENGARUH INTENSITAS BERMAIN GAME *MOBILE LEGENDS* DAN
KUALITAS TIDUR TERHADAP KESEHATAN MENTAL *GAMERS***

SKRIPSI



Oleh :

Ari Saripudin

NIM. 200401110026

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2024

HALAMAN JUDUL

**PENGARUH INTENSITAS BERMAIN *GAME MOBILE LEGENDS* DAN
KUALITAS TIDUR TERHADAP KESEHATAN MENTAL *GAMERS***

Skripsi

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk memenuhi
salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh

Ari Saripudin

NIM. 200401110026

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2024

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH INTENSITAS BERMAIN GAME *MOBILE LEGENDS* DAN KUALITAS TIDUR TERHADAP KESEHATAN MENTAL *GAMERS*

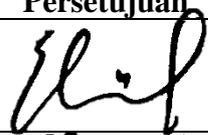
S K R I P S I

Oleh

Ari Saripudin

NIM. 200401110026

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing I Elok Fa'iz Fatma El Fahmi, M.Si NIP. 199109082019032008		12/9 - 24
Dosen Pembimbing II Hilda Halida, M.Psi., Psikolog NIP. 19910512201911202273		12/9 24

Malang, 9 September 2024

Mengetahui,
Ketua Program Studi




Yusuf Ratu Agung, M. A
NIP. 198010202015031002

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH INTENSITAS BERMAIN GAME *MOBILE LEGENDS* DAN
KUALITAS TIDUR TERHADAP KESEHATAN MENTAL *GAMERS***

S K R I P S I

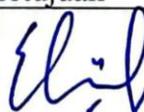
Oleh

Ari Saripudin

NIM.200401110026

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis Sidang Skripsi pada Tanggal 25 September 2024

Dewan Penguji Skripsi

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Ujian Elok Fa'iz Fatma El Fahmi, M.Si NIP. 199109082019032008	12/11/24 	12/11/24
Ketua Penguji Hilda Halida, M.Psi., Psikolog NIP. 19910512201911202273	12/11/24 	12 November 2024
Penguji Utama Dr. Ali Ridho, M.Si NIP. 197804292006041001		12/11/2024

Disyahkan oleh,

Dekan




Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Si

NIP. 197611282002122001

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Assalamu'alaikum wr.wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan korelasi naskah Skripsi berjudul :

**PENGARUH INTENSITAS BERMAIN *GAME MOBILE LEGENDS* DAN
KUALITAS TIDUR TERHADAP KESEHATAN MENTAL *GAMERS***

Yang ditulis oleh :

Nama : Ari Saripudin

NIM : 200401110026

Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam sidang ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr.wb

Malang, 3 September 2024

Dosen Pembimbing I



Elok Fa'iz Fatma El Fahmi, M.Si

NIP. 199109082019032008

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Assalamu'alaikum wr.wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan korelasi naskah Skripsi berjudul :

**PENGARUH INTENSITAS BERMAIN *GAME MOBILE LEGENDS* DAN
KUALITAS TIDUR TERHADAP KESEHATAN MENTAL *GAMERS***

Yang ditulis oleh :

Nama : Ari Saripudin

NIM : 200401110026

Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam sidang ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr.wb

Malang, 3 September 2024

Dosen Pembimbing II



Hilda Halida, M.Psi., Psikolog

NIP. 19910512201911202273

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ari Saripudin

NIM : 200401110026

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **PENGARUH INTENSITAS BERMAIN *GAME MOBILE LEGENDS* DAN KUALITAS TIDUR TERHADAP KESEHATAN MENTAL GAMERS** adalah benar – benar hasil karya saya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar- benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar maka saya bersedia mendapatkan sangsi.

Malang, 30 Agustus 2024

Penulis



Ari Saripudin

NIM. 200401110026

MOTTO

وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَعِبٌ وَلَهْوٌ

Artinya :

*Dan kehidupan dunia ini hanyalah permainan dan senda gurau.
(Q.S Al An'am :32)*

“Not knowing oneself, that’s the worst.”

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil'alaamin. Dengan rasa bangga dan bahagia saya ucapkan rasa syukur dan terimakasih. Skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orang tua terhebat saya ibu Lia Wasliawati dan ayah Yayan Sunaryan yang telah banyak berjuang untuk anak semata wayangnya ini. Terimakasih untuk kesabarannya dalam menanti anak semata wayang kalian ini menyelesaikan kuliah sebagai tanda bahwa kalian telah berhasil mendidik anak dengan baik. Mohon maaf apabila proses pengerjaan skripsi ini tidak berjalan sesuai dengan tenggat waktu yang diharapkan.

Tidak lupa kepada almarhum ayah saya Bapak Iding yang telah tiada, semoga karya sederhana ini bisa menjadi bentuk kebanggaan yang saya persembahkan untuk ayah saya disurga. Semoga beliau selalu tenang di sisi-Nya. *Aamiin Yarobbal A'lamin.*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil'alamin, segala puji dan syukur terpanjarkan kehadirat Allah SWT, karena berkat Rahmat serta karunianya-Nya sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan judul “*Pengaruh Intensitas Bermain Game Mobile legends dan Kualitas Tidur Terhadap Kesehatan Mental Gamers*” dengan baik. Shalawat serta salam yang selalu tercurah limpahkan kepada Baginda Nabi Muhammad SAW yang telah menuntut seluruh manusia pada kebajikan.

Adapun penyusunan skripsi ini sebagai salah satu persyaratan kelulusan dalam program studi Sarjana (S1) Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Penyelesaian tugas akhir ini dapat diselesaikan karena dorongan, bantuan, serta bimbingan dari berbagai pihak. Maka, oleh karena itu saya memberikan ucapan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. M. Zainuddin, M.A, selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Prof. Dr. Rifa hidayah, M.Si, selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Bapak Yusuf Ratu Agung, M.A., selaku ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Ibu Aprilia Mega Rosdiana, M.Si., selaku dosen wali yang telah banyak membimbing dan membantu mengarahkan selama masa perkuliahan, sehingga selama perkualiahan bisa lebih terarah.

5. Ibu Elok Fa'iz Fatma El Fahmi, M.Si., selaku dosen pembimbing I yang telah banyak berjasa meluangkan waktunya dan memberi bimbingan serta arahan sehingga skripsi ini menjadi lebih sistematis dan terstruktur dan dapat diselesaikan dengan baik.
6. Ibu Hilda Halida, M.Psi., Psikolog., selaku dosen pembimbing II yang telah banyak berjasa meluangkan waktunya dan memberi bimbingan serta arahan sehingga skripsi ini menjadi lebih sistematis dan terstruktur dan dapat diselesaikan dengan baik.
7. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya dihidup saya, Putri Nisa yang telah membersamai dan menjadi sumber semangat dalam mengerjakan skripsi ini. Terima kasih atas dukungan dan pengertian yang tiada henti. Terima kasih telah menjadi rumah yang tidak hanya berupa tanah dan bangunan. Tetaplah membersamai dan tidak tunduk pada siapa – siapa serta tetaplah sabar dan tabah ketika memiliki jalan kehidupan yang jarang dimiliki oleh manusia lain.
8. Teman – teman saya, Ahmad Syaifulloh, Arief Rahman Hafidz, Aris Dimas Firmansyah, Muhammad Charismawan, Muhammad Khalil Zakiy, dan teman – teman seperjuangan lainnya terkhusus kepada teman – teman Psikologi A angkatan 2020 yang selalu memberi dukungan dan motivasi pada saya ketika mengalami kesulitan dalam penyusunan skripsi ini.
9. Kepada teman – teman komunitas *gamers* yang telah menjadi responden dalam penelitian ini. Terima kasih atas waktu, dukugan, dan kontribusi kalian

yang sangat berharga. Semoga skripsi ini bisa menjadi kontribusi kecil yang berarti bagi komunitas dan memberikan manfaat bagi banyak orang.

10. Terakhir saya ingin berterima kasih kepada orang – orang yang sudah bertanya “kapan wisuda”. Wisuda hanyalah bentuk seremonial akhir setelah melewati beberapa proses, terlambat lulus atau tidak lulus tepat waktu bukanlah suatu kejahatan dan bukanlah sebuah aib, alangkah rendahnya jika kecerdasan diukur dari siapa yang paling cepat lulusnya. Bukannya sebaik – baiknya skripsi adalah skripsi yang selesai? Entah itu tepat waktu maupun tidak, karena mungkin ada suatu alasan dibalik terlambatnya lulus, dan percayalah alasan saya disini merupakan alasan yang tidak akan dimengerti oleh siapapun terkecuali Allah SWT dan diri saya sendiri.

Saya menyadari bahwa skripsi ini tidak luput dari kesalahan jauh dari kata sempurna, maka dari itu saya mengharapkan permohonan maaf dan rasa maklum atas keterbatasan ilmu dan sumber daya yang dimiliki. Sehingga bisa memberikan saran dan kritik yang membangun untuk menjadi lebih baik dalam penulisan ini. Semoga skripsi ini dapat memberi manfaat bagi peneliti maupun pembaca.

Malang, 3 September 2024
Peneliti



Ari Saripudin
NIM.200401110026

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN	vii
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
ABSTRAK.....	xix
ABSTRACT.....	xx
ملخص البحث.....	xxi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian	10
BAB II KAJIAN TEORI.....	12
A. Kesehatan Mental.....	12
1. Pengertian Kesehatan Mental.....	12
2. Aspek Kesehatan Mental.....	14

3.	Karakteristik Kesehatan Mental	16
4.	Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental.....	18
B.	Intensitas Bermain <i>Game online</i>	19
1.	Pengertian Intensitas	19
2.	Pengertian Bermain <i>Game online</i>	20
3.	Dampak <i>Game online</i>	21
4.	Aspek Intensitas <i>Game online</i>	22
5.	Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Bermain <i>Game Online</i>	24
C.	Kualitas Tidur.....	27
1.	Definisi Kualitas Tidur	27
2.	Manfaat Tidur	28
3.	Aspek – Aspek Kualitas Tidur.....	29
4.	Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur.....	30
D.	Pengaruh Intensitas Bermain <i>Game Mobile legends</i> dan Kualitas Tidur Terhadap Kesehatan Mental	32
E.	Kerangka Konseptual.....	34
F.	Hipotesis	34
BAB III	METODE PENELITIAN	36
A.	Desain Penelitian	36
B.	Identifikasi Variabel Penelitian	37
C.	Definisi Operasional	38
D.	Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	39
E.	Teknik Pengumpulan Data	40
F.	Validitas dan Reliabilitas.....	44
1.	Validitas	44

2. Reliabilitas.....	47
G. Teknik Analisis Data	48
1. Analisis Deskriptif.....	48
2. Uji Asumsi.....	50
3. Uji Hipotesis.....	52
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	55
A. Pelaksanaan Penelitian.....	55
1. Subjek Penelitian.....	55
2. Waktu dan Tempat	55
B. Hasil Penelitian	55
1. Hasil Analisis Deskriptif	55
2. Hasil Uji Asumsi	58
3. Hasil Uji Hipotesis	60
C. Pembahasan.....	65
1. Tingkat Kesehatan Mental pada <i>Gamers</i>	65
2. Tingkat Intensitas Bermain <i>Game Mobile legends</i> pada <i>Gamers</i>	69
3. Tingkat Kualitas Tidur pada <i>Gamers</i>	72
4. Pengaruh Intensitas Bermain <i>Game Mobile legends</i> dan Kualitas Tidur Terhadap Kesehatan Mental <i>Gamers</i>	73
BAB V PENUTUP.....	82
A. Kesimpulan	82
B. Saran	84
DAFTAR PUSTAKA.....	86
LAMPIRAN.....	93

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Blueprint Skala Intensitas Bermain <i>Game Mobile legends</i>	42
Tabel 3. 2 Kisi - Kisi Kusioner Skala Kualitas Tidur.....	43
Tabel 3. 3 Blue Print Skala Kesehatan Mental.....	44
Tabel 3. 4 Hasil Uji Validitas Skala Kesehatan Mental	46
Tabel 3. 5 Hasil Uji Validitas Skala Intensitas Bermain <i>Game Mobile legends</i> ...	46
Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas Skala Kualitas Tidur	47
Tabel 3. 7 Hasil Uji Reliabilitas	48
Tabel 3. 8 Kategorisasi.....	50
Tabel 4. 1 Kategorisasi Kesehatan Mental.....	56
Tabel 4. 2 Kategorisasi <i>Psychological Distress</i>	56
Tabel 4. 3 Kategorisasi <i>Psychological Well - Being</i>	57
Tabel 4. 4 Kategorisasi Intensitas Bermain <i>Game Mobile Legends</i>	57
Tabel 4. 5 Kategorisasi Kualitas Tidur.....	58
Tabel 4. 6 Hasil Uji Normalitas	59
Tabel 4. 7 Hasil Uji Linieritas	59
Tabel 4. 8 Hasil Uji Multikolinieritas	60
Tabel 4. 9 hasil uji Simultan F	61
Tabel 4. 10 Hasil Uji Parsial T	62
Tabel 4. 11 Hasil Uji koefisien determinasi R^2 (Y).....	63
Tabel 4. 12 Hasil Uji koefisien determinasi R^2 (indikator Y)	64
Tabel 4. 14 Hasil Uji koefisien determinasi R^2 (X1)	64
Tabel 4. 15 Hasil Uji koefisien determinasi R^2 (X2)	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual Pengaruh Intensitas Bermain <i>Game mobile Legends</i> dan Kualitas Tidur pada Kesehatan Mental <i>Gamers</i>	34
Gambar 3. 1 Hubungan Antar Variabel Penelitian	38

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 Skala Kesehatan Mental.....	93
LAMPIRAN 2 Kusioner Intensitas Bermain <i>Game Mobile legends</i>	95
LAMPIRAN 3 Kusioner Kualitas Tidur	97
LAMPIRAN 4 Tabulasi Skor Skala Kesehatan Mental.....	99
LAMPIRAN 5 Tabulasi Skor Intesitas Bermain <i>Game Mobile legends</i>	109
LAMPIRAN 6 Tabulasi Skoring Kualitas Tidur.....	119
LAMPIRAN 7 Uji Validitas Skala Kesehatan Mental.....	125
LAMPIRAN 8 Uji Validitas Skala Intensitas Bermain <i>Game Mobile legends</i> ...	127
LAMPIRAN 9 Uji Validitas Skala Kualitas Tidur.....	129
LAMPIRAN 10 Uji Reliabilitas Skala Kesehatan Mental	130
LAMPIRAN 11 Uji Reliabilitas Skala Intensitas Bermain <i>Game Mobile legends</i>	130
LAMPIRAN 12 Uji Reliabilitas Skala Kualitas Tidur	130
LAMPIRAN 13 Hasil Analisis Deskriptif data	131
LAMPIRAN 14 Uji Normalitas.....	132
LAMPIRAN 15 Uji Linieritas	133
LAMPIRAN 16 Uji Multikolinieritas.....	133
LAMPIRAN 17 Hasil Uji Hipotesis	134

ABSTRAK

Ari Sariipudin, 200401110026, Pengaruh Intensitas Bermain *Game Mobile legends* dan Kualitas Tidur Terhadap Kesehatan Mental *Gamers*. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. 2024

Pembimbing : Elok Fa'iz Fatma El Fahmi, M.Si, Hilda Halida, M.Psi., Psikolog

Fenomena bermain *game online* dalam waktu yang lama bisa memperburuk kualitas tidur yang sering kali dikaitkan dengan berbagai masalah kesehatan mental, seperti stres psikologis dan kesejahteraan psikologis. Sebagai salah satu *game online* yang populer, *mobile legends* menarik perhatian banyak pengguna, terutama para *gamers*. Namun, terdapat potensi dampak negatif dari *game* tersebut, khususnya terhadap kesehatan mental para *gamers*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intensitas bermain *game mobile legends* dan kualitas tidur terhadap kesehatan mental para *gamers*.

Subjek penelitian ini adalah *gamers* yang merupakan pemain *game mobile legends* yang tergabung dalam komunitas *gamers* dengan jumlah 240 orang responden. Dalam penelitian ini terdapat 3 variabel yang digunakan yaitu kesehatan mental sebagai variabel *dependent*, intensitas bermain *game mobile legends* dan kualitas tidur sebagai variabel *independent*. Jenis metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis korelasional. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linier berganda.

Hasil pada penelitian ini diperoleh tingkat kesehatan mental *gamers* berada pada kategori sedang 72,1%, intensitas bermain *game mobile legends* berada pada kategori sedang 80,4%, dan kualitas tidur berada pada kategori buruk 77,9%. Secara simultan nilai signifikansi pengaruh pada variabel intensitas bermain *game mobile legends* dan kualitas tidur sebesar $0,000 < 0,05$. Secara parsial diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ untuk variabel intensitas bermain *game mobile legends* terhadap kesehatan mental dan nilai signifikansi sebesar $0,001 < 0,05$ untuk variabel kualitas tidur terhadap kesehatan mental. Selanjutnya, dalam uji koefisien determinasi didapatkan hasil untuk pengaruh intensitas bermain *game mobile legends* dan kualitas tidur terhadap kesehatan mental dengan nilai *R square* sebesar 13,4%.

Kata kunci : kesehatan mental, intensitas bermain *game*, kualitas tidur, *gamers*

ABSTRACT

Ari Saripudin, 200401110026, The Influence of Intensity of Playing *Mobile legends Games* and Sleep Quality on *Gamers' Mental Health*. Faculty of Psychology. Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang. 2024

Supervisor : Elok Fa'iz Fatma El Fahmi, M.Si, Hilda Halida, M.Psi., Psikolog

The phenomenon of playing Mobile Legends games for a long time can worsen sleep quality, which is often associated with various mental health problems, such as psychological stress and psychological well-being. As one of the popular online games, Mobile Legends attracts the attention of many users, especially gamers. However, there are potential negative impacts from these games, especially on the mental health of gamers. This research aims to determine the effect of the intensity of playing mobile legends games and sleep quality on the mental health of gamers.

The subjects of this research are gamers who are mobile legends game players who are members of the gamers community with a total of 240 respondents. In this research, there are 3 variables used, namely mental health as the dependent variable, intensity of playing Mobile Legends games and sleep quality as the independent variable. This type of research method uses quantitative methods with a correlational type. The data analysis technique used in this research is multiple linear regression analysis.

The results of this study showed that gamers' mental health level was in the moderate category, 72.1%, the intensity of playing mobile legends games was in the moderate category, 80.4%, and sleep quality was in the poor category, 77.9%. Simultaneously, the significance value of the influence on the intensity of playing Mobile Legends games and sleep quality variables is $0.000 < 0.05$. Partially, a significance value of $0.000 < 0.05$ is obtained for the variable intensity of playing Mobile Legends games on mental health and a significance value of $0.001 < 0.05$ for the sleep quality variable on mental health. Furthermore, in the coefficient of determination test, results were obtained for the influence of intensity of playing mobile legends games and sleep quality on mental health with an R square value of 13.4%.

Keywords : mental health, intensity of playing games, sleep quality, gamers

ملخص البحث

آري ساريبودين، ٢٠٠٤٠١١١٠٠٢٦ تأثير شدة اللعب أساطير المحمول ونوعية النوم على الصحة العقلية للاعبين. كلية علم النفس. جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج. ٢٠٢٤.

المشرف : الوك فايز فاطمة الفهمي، ماجستير، هيلدا خالدة، ماجستير، أخصائية نفسية

ظاهرة اللعب بالألعاب الإلكترونية لفترات طويلة قد تؤدي إلى تدهور جودة النوم، والتي غالبًا ما ترتبط بمشكلات صحية نفسية متعددة، مثل الضغط النفسي والرفاهية النفسية. باعتبارها واحدة من الألعاب الإلكترونية الشهيرة، تجذب لعبة موبايل ليجيندز اهتمام العديد من المستخدمين، خاصةً من فئة اللاعبين. ومع ذلك، هناك احتمال لوجود تأثيرات سلبية لهذه اللعبة، لا سيما على الصحة النفسية للاعبين. تهدف هذه الدراسة إلى معرفة تأثير كثافة لعب ألعاب موبايل ليجيندز وجودة النوم على الصحة النفسية للاعبين.

موضوع البحث في هذه الدراسة هم اللاعبون الذين يلعبون لعبة موبايل ليجيندز عبر الإنترنت، والذين ينتمون إلى مجتمع لاعبي موبايل ليجيندز ويبلغ عددهم ٢٤٠ شخصًا من المستجيبين. في هذه الدراسة، تم استخدام ٣ متغيرات، وهي الصحة النفسية كمتغير تابع، وكثافة لعب ألعاب موبايل ليجيندز وجودة النوم كمتغيرين مستقلين. نوع طريقة البحث المستخدمة في هذه الدراسة هو الطريقة الكمية بنوع ارتباطي. تم استخدام تقنية العينة الهادفة لاختيار موضوعات البحث. أما تقنيات تحليل البيانات المستخدمة في هذه الدراسة فهي التحليل الوصفي والانحدار الخطي المتعدد.

تم الحصول على نتائج هذه الدراسة حيث كان مستوى الصحة النفسية للاعبين في الفئة المتوسطة بنسبة ٧٢,١٪، وكانت كثافة لعب ألعاب موبايل ليجيندز في الفئة المتوسطة بنسبة ٨٠,٤٪، وكانت جودة النوم في الفئة الضعيفة بنسبة ٧٧,٩٪. بشكل متزامن، بلغت قيمة $t < 0,05$ الدلالة لتأثير متغيري كثافة لعب ألعاب موبايل ليجيندز وجودة النوم $0,000$ ، لمتغير كثافة لعب $0,05$ بشكل جزئي، فقد تم الحصول على قيمة دلالة قدرها $0,000$ لمتغير $0,05$ ألعاب موبايل ليجيندز على الصحة النفسية، وقيمة دلالة قدرها $0,001$ جودة النوم على الصحة النفسية. بالإضافة إلى ذلك، في اختبار معامل التحديد تم الحصول على نتيجة تأثير كثافة لعب ألعاب موبايل ليجيندز وجودة النوم على الصحة النفسية بقيمة تساوي $R = 0,134$ مربع.

الكلمات المفتاحية: الصحة العقلية، كثافة ممارسة الألعاب، جودة النوم، اللاعبون

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kesejahteraan seseorang yang mencakup keseimbangan emosional, psikologis, dan sosial seseorang. Menurut Tang et al. (2021) kesehatan mental bukanlah sekedar tidak adanya penyakit, melainkan mencakup kesejahteraan fisik, mental, dan sosial seseorang. Ini melibatkan penilaian subjektif terhadap kesejahteraan psikologis individu, tingkat kepercayaan diri, kemampuan individu untuk mencapai potensi penuh, serta bisa beradaptasi dengan lingkungan termasuk perkembangan zaman.

Perkembangan dan kecanggihan teknologi pada zaman sekarang dari tingkat yang sederhana sampai yang sangat kompleks bisa memberikan banyak sekali manfaat dan kemudahan dalam pekerjaan manusia. Namun dibalik banyaknya manfaat dan kemudahan terdapat juga efek negatif yang disebabkan oleh kemajuan teknologi yang canggih tersebut, salah satu perkembangan teknologi yang sangat pesat dan memberikan dampak negatif adalah *game online*. Bermain *game online* sering kali membuat seseorang menjadi kecanduan, lupa waktu dan melupakan tanggung jawab yang seharusnya dikerjakan, serta merasakan kesulitan untuk menghentikan atau mengurangi aktivitas tersebut meskipun menyadari dampak negatif yang ditimbulkan. (Yulianti Putri et al., 2023).

Secara psikologis, terlalu sering bermain *game* sering kali terkait dengan dorongan psikologis yang kuat, seperti keinginan untuk mencapai tingkat prestasi

tertentu, melarikan diri dari masalah atau stres, mencari pengakuan sosial melalui keterlibatan dalam komunitas *gamers*. Hal ini menimbulkan pola perilaku yang mengarah pada ketergantungan secara psikologis dan mempengaruhi aspek emosional seperti tidak bisa mengontrol perilaku sendiri ketika kalah bermain *game*, kurangnya motivasi dalam meraih prestasi akademik dan pada aspek kognitif seperti merasa cemas bila tidak bermain *game* tersebut, sulit berkonsentrasi yang nantinya akan berdampak terhadap kesehatan mental individu itu sendiri (Kuss, 2013).

Dalam penelitian Rohman, (2022) diperoleh hasil bahwa kesehatan mental menurun diakibatkan oleh keseringan bermain *game online* yang nantinya berpengaruh pada hasil nilai sekolah yang kurang memuaskan. Dari hasil nilai sekolah tersebut akan berpengaruh terhadap mental individu tersebut dikarenakan merasa tertekan dengan hasil nilai yang dicapainya menurun karena kurangnya tingkat konsentrasi dalam belajar yang disebabkan oleh tingginya intensitas bermain *game online* dengan contoh siswa tidak bisa mengontrol perilaku ketika kalah bermain *game*.

Menurut Noveladia et al., (2022) Bermain *game online* secara berkelanjutan dapat menghasilkan kecanduan yang berpotensi mempengaruhi aspek-aspek sosial dalam kehidupan sehari-hari seorang *gamer*. Hal ini disebabkan oleh banyaknya waktu yang dihabiskan dalam dunia virtual, yang dapat mengakibatkan kurangnya interaksi dengan keluarga dan orang lain di kehidupan nyata. Selain itu, kecanduan bermain *game online* dapat memiliki konsekuensi serius seperti mengabaikan tidur, makan, istirahat, dan berinteraksi

dengan teman-teman di dunia nyata. Penelitian ini merespon berita terkini yang menggaris bawahi bahwa bahayanya kecanduan *game online* yang dilansir oleh CNN Indonesia (2021) menyatakan bahwa remaja yang masuk rumah sakit jiwa akibat kecanduan bermain *game online* yang berawal dari gangguan stres, mengurung diri dan tidak mempunyai teman.

Hasil dari penelitian Saputra et al., (2020) Ketergantungan pada *game online* dapat berdampak pada berbagai aspek, termasuk adanya rasa ketergantungan yang mengakibatkan kesulitan untuk menghentikan keinginan bermain *game*. Sebagian besar pemain *game* sering merasa bahwa hidup mereka menjadi hampa tanpa *game online*. Mereka juga kehilangan toleransi terhadap penggunaan waktu, karena *game online* bisa memakan waktu yang tidak dapat diprediksi, dan mereka kesulitan mengendalikan emosi mereka saat mengalami kekalahan dalam permainan.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Gofar, (2023) dengan judul Dampak *Game online* terhadap kesehatan mental generasi Z dengan metode deskriptif yang mewawancarai 3 orang dari generasi Z (lahir antara tahun 1996 – 2010) yang umurnya masih sekolah dan merupakan anak yang memiliki ketergantungan terhadap *game online*. Dengan kesimpulan anak remaja yang masih dalam jenjang sekolah sangat rentan mengalami dampak negatif atau bahayanya kecanduan *game online*, dikarenakan remaja sangat rentan sekali dipengaruhi oleh berbagai perkembangan zaman, tren dan perubahan teknologi yang semakin hari semakin canggih. Bermain *game online* dianggap menjadi kewajiban bagi mereka sehingga mengakibatkan hubungan sosial menjadi buruk, anak tersebut bisa berbicara

banyak di dalam *game online* akan pada kehidupan bersosialnya sangat buruk.

Salah satu *game online* yang populer di kalangan generasi muda zaman sekarang yaitu *mobile legends*. Dilansir dari Revival TV menurut Simanjuntak (2023), sejak bulan Januari 2021, *game* dengan genre MOBA yang tersedia di *smartphone* ini tercatat memiliki 70 – 80 juta pemain aktif setiap bulannya. Menurut Azwin Nugraha selain pemain aktif bulanan yang sudah dipaparkan, diketahui juga jumlah pemain yang terdaftar di *Mobile legends* sudah menyentuh jumlah 1 miliar pemain. Dari data tersebut bisa disimpulkan bahwa *game mobile legends* ini memiliki popularitas yang sangat luas.

World Health Organization (2020), mengklarifikasi bahwa kecanduan bermain *game online* merupakan bentuk gangguan mental yang disebut dengan *internet gaming disorder*. *Internet gaming disorder (IGD)* yaitu keadaan pada suatu objek permainan internet yang memengaruhi kognitif, emosi, dan perilaku yang menyebabkan kerusakan signifikan dalam area berbeda dalam kehidupan nyata (Marlaokta & Mutiara, 2019). *Internet gaming disorder (IGD)* dalam DSM - V berhubungan dengan beberapa dampak negatif, seperti mengganggu aktivitas tidur, merusak kehidupan nyata, merusak pekerjaan, merusak sosialisasi, merusak pendidikan dan merusak hubungan dengan orang lain. Tidak hanya itu menurut Kuss et al. (2018) terlalu terobsesi seseorang dalam *internet gaming disorder* menimbulkan agresivitas, stres, prestasi akademik menurun, terjadinya masalah dalam memori verbal, merasa sendirian, tidak bahagia, dan masalah tidur.

Pada penelitian Marlianti (2015) *game online* menjadi sarana hiburan yang paling tren di zaman ini dari yang tua, muda, pria maupun wanita sudah menjadi salah satu alternatif hiburan di zaman sekarang. Di perkotaan yang besar, hampir di seluruh tempat seperti jalan-jalan, kafe-resto, dan lokasi komunitas, kita sering menemukan pemain *game online* yang bermain hingga larut malam, sehingga pada akhirnya berdampak negatif pada kualitas tidur mereka (Hasnah et al., 2021).

Kualitas tidur merupakan faktor penting dalam menjaga kesehatan mental seseorang. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Muttaqin et al. (2021) telah mengungkapkan hubungan antara kualitas tidur dengan kesehatan mental. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tingkat stress pada mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang buruk cenderung mengalami tingkat stress yang tinggi dibandingkan dengan mereka yang memiliki kualitas tidur yang baik.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Sari et al. (2022) mengeksplorasi keterkaitan antara kualitas tidur dan tekanan psikologis pada mahasiswa di Universitas X. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan antara kualitas tidur dan tekanan psikologis pada mahasiswa, dengan tingkat korelasi yang positif namun lemah. Ini berarti bahwa semakin buruk kualitas tidur mahasiswa, semakin rentan pula mereka terhadap tekanan psikologis.

Aktivitas bermain *game online* ini bisa mengakibatkan gangguan pada kualitas tidur yang tidak teratur karena pemain sering begadang. Bahaya begadang ini dapat mempengaruhi kesehatan tubuh dan akan memberikan dampak buruk

pada kesehatan mental (Erik & Syenshie, 2020). Di penelitian lain juga dikatakan terlalu banyak waktu yang dihabiskan untuk bermain *game online* telah terbukti memiliki pengaruh yang merugikan terhadap kualitas tidur (Nashir et al., 2023). Kualitas tidur yang tidak memadai dapat mengakibatkan kulit pucat, rasa kantuk di mata, kesulitan dalam fokus saat belajar, yang pada gilirannya dapat menyebabkan penurunan kinerja akademik, pengurangan tingkat metabolisme tubuh, serta gejala seperti kelelahan, ketidak sabaran, dan perasaan sedih.

Untuk memperkuat penelitian ini, peneliti melakukan wawancara kepada pemain *game mobile legends* yang bermain kurang lebih 8 jam perhari. Hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa tingginya intensitas bermain *game mobile legends*, sering kali menyebabkan begadang, secara signifikan mempengaruhi kualitas tidurnya yang kemudian berdampak negatif pada kesehatan mental dan emosionalnya, seperti ketika belajar di sekolah daya konsentrasi pemain menurun sehingga kemampuan dalam menyerap pelajaran yang disampaikan tidak maksimal.

Peneliti juga melakukan wawancara pemain *game mobile legends* yang bermain *game online* kurang lebih 4 jam perhari, pemain *game mobile legends* tersebut juga mengalami dampak positif maupun negatif dalam bermain *game*. Dampak positif berupa bisa berupa fasih dan mahir dalam bidang teknologi untuk seusia anak sekolah, penguasaan kosakata bahasa asing yang secara tidak langsung bertambah dari bermain *game online* tersebut. Sedangkan dampak negatifnya yaitu penurunan ketajaman mata yang dialami oleh pemain *game online* tersebut, pemain *game online* membaca tulisan dalam jarak normal akan

tetapi pemain *game online* tidak bisa membaca tulisan dan cenderung mendekati objek tulisan yang dibaca. Dampak negatif lain yang dialami pemain *game online* sering kali merasa emosi ketika kalah dalam bermain *game* dan berkata – kata kasar yang diperoleh dari bermain *game online* tersebut.

Tidak hanya itu peneliti juga melakukan wawancara kepada pemain *game mobile legends* yang bermain *game online* kurang lebih 2 jam perhari, dampak positif yang dialami pemain tersebut adalah hilangnya rasa bosan ketika waktu senggang dan bisa berkomunikasi antar pemain *game* walaupun jarak antar pemain terbilang sangat jauh. Sedangkan, dampak negatif yang dialami pemain *game* tersebut antara lain yaitu tidak fokus ketika berada di ruangan belajar yang terkadang ada pikiran untuk memikirkan *game online* tersebut dari pada fokus terhadap mata pelajaran yang disampaikan pada ruangan belajar.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Mao (2021) bahwa *gamers* di Asia cenderung lebih mudah terbawa emosi dan menganggap sesuatu kekalahan dalam bermain *game* kompetitif adalah suatu hal yang serius dibandingkan dengan *gamers* di Eropa. Penelitian ini juga menemukan temuan menarik, dimana *gamers* di Asia akan cenderung melakukan pertandingan kembali ketika mereka mengalami kekalahan, berbeda dengan *gamers* di Eropa yang cenderung melakukan pertandingan tambahan ketika mereka mengalami kemenangan. Selain itu juga *gamers* yang memiliki kemampuan atau skill bermain *game* yang buruk didapatkan lebih sering mengulang pertandingan secara terus menerus dibandingkan dengan *gamers* yang memiliki skill tingkat menengah.

Dampak positif yang peneliti temukan dilapangan bahwa seorang *gamers* yang mahir dalam memainkan *game mobile legends* pada penelitian ini, pemain bisa menjadikan *game* ini sebagai sumber pendapatan yang signifikan, melalui kompetisi dan *tournament* dengan *prize pool* yang sangat besar. Tidak hanya itu, *gamers* yang mahir dalam memainkan *game mobile legends* juga bisa membantu pemain lain untuk menaikkan *rank* dalam *game* tersebut dengan catatan adanya bayaran dari jasa menaikkan *rank* di *game* tersebut dengan uang sesuai dengan tingkat kesulitan yang berada dalam tingkatan *rank* tersebut.

Terlepas dari dampak positif diatas peneliti juga mewawancarai para pemilik jasa menaikkan rank (penjoki) di *mobile legends*. Karena mata pencaharian nya berasal dari *game mobile legends* yang mana penjoki rank itu dituntut untuk menang, maka ketika kalah penjoki kerap kali tidak bisa mengontrol emosinya sendiri, seperti membantingkan *smartphone*, menyakiti diri dengan cara membenturkan kepalanya sendiri ke tembok. Karena menurutnya ketika kalah dalam bermain dia harus bekerja dua kali lipat untuk mengganti rank yang telah kalah tadi. Selain dari tidak bisa mengontrol diri sendiri dia juga sering begadang karena biasanya sesama penjoki rank hanya *online* di malam hari sehingga jam tidurnya menjadi berantakan.

Peneliti memiliki contoh *gamers* yang sukses menjadikan *game online* sebagai pekerjaan utama mereka, seperti contoh seorang *content creator game mobile legends* dengan *channel Youtube* atas nama JessNoLimit yang memiliki nama asli Tobias Justin. Dilansir dari CNBC Indonesia ditaksir estimasi pendapatan bulanannya dari *youtube* berkisar *US\$ 70.800 – US\$ 1,1 Juta* atau

kalau dirupiahkan menjadi Rp. 1- 16 Miliar (Daniel, 2023). Dari pendapatan tersebut sudah pasti kebutuhan hidup sehari – hari sudah sangat mencukupi serta tercapainya kualitas hidup yang sangat sejahtera.

Berdasarkan informasi diatas menunjukkan bahwa bermain *game mobile legends* dengan intensitas tinggi mempunyai dampak positif berupa penghasilan yang didapat dari hasil bermain *game mobile legends* jika mahir dalam memainkan *game* tersebut dan juga memiliki dampak negatif terhadap kualitas tidur dan kesehatan mental. Karena hal tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Intensitas bermain *Game Mobile legends* dan Kualitas Tidur pada Kesehatan Mental *gamers*”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah yang muncul adalah :

1. Bagaimana tingkat kesehatan mental pada *gamers*?
2. Bagaimana intensitas bermain *game mobile legends* pada *gamers*?
3. Bagaimana tingkat kualitas tidur pada *gamers*?
4. Bagaimana pengaruh antara intensitas bermain *game mobile legends* dengan kesehatan mental pada *gamers*?
5. Bagaimana pengaruh antara kualitas tidur dengan kesehatan mental pada *gamers*?
6. Bagaimana pengaruh intensitas bermain *game mobile legends* dan kualitas

tidur pada *gamers*?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah :

1. Menjelaskan tingkat kesehatan mental pada *gamers*.
2. Menjelaskan intensitas bermain *game mobile legends* pada *gamers*.
3. Menjelaskan tingkat kualitas tidur pada *gamers*.
4. Menjelaskan pengaruh antara intensitas bermain *game mobile legends* dengan kesehatan mental pada *gamers*.
5. Menjelaskan pengaruh antara kualitas tidur dengan kesehatan mental pada *gamers*.
6. Menjelaskan pengaruh intensitas bermain *game mobile legends* dan kualitas tidur dengan kesehatan mental pada *gamers*.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis

Dari hasil penelitian ini diharapkan untuk dimanfaatkan sebagai sumber informasi dan ikut untuk memperkaya wawasan dan teori – teori dari literatur yang sudah ada khususnya dalam bidang pengembangan ilmu psikologi. Hasil

penelitian dapat digunakan sebagai bahan referensi untuk penelitian selanjutnya pada penelitian variabel sejenis.

2. Manfaat praktis

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada para *gamers* bahwa pentingnya mengatur intensitas bermain *game mobile legends* dan kualitas tidur agar kesehatan mental bisa terjaga dengan baik.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kesehatan Mental

1. Pengertian Kesehatan Mental

Menurut Veit & Ware (1983), mendefinisikan kesehatan mental sebagai kondisi individu dimana tidak hanya berdasarkan ada tidaknya gejala stres psikologis, tetapi juga berdasarkan kondisi dasar pribadi yang dapat dilihat berdasarkan karakteristik tertentu yang mempengaruhi kesehatan mental dalam kehidupannya.

Kesehatan mental menurut Fakhriani (2019), dalam buku *Mental Health* adalah yang pertama, dimulai dengan bagaimana seseorang menafsirkan pikiran, perasaan, dan pengalaman mereka dalam kegiatan sehari-hari. Kedua, terkait dengan bagaimana seseorang melihat orang lain serta diri mereka sendiri. Ketiga, terkait dengan cara seseorang mengevaluasi berbagai pilihan untuk penyelesaian dan membuat keputusan mengenai situasi yang diberikan.

Menurut Daradjat (1995), kesehatan mental yaitu terwujudnya keharmonisan antara fungsi – fungsi jiwa serta mempunyai kemampuan untuk menghadapi berbagai permasalahan yang terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya dengan berlandaskan keimanan dan ketaqwaan yang bertujuan untuk mencapai kebahagiaan dunia maupun akhirat.

Menurut Puspita (2022), Agar seseorang dianggap sehat secara mental, harus mampu memisahkan diri dari gangguan dan penyakit mental, termasuk neurosis dan psikosis, dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial mereka. Kemampuan untuk mencegah gangguan dan gangguan mental adalah tanda kesehatan mental.

Pengertian kesehatan jiwa menurut Mulyadi (2017), di buku Islam dan Kesehatan Mental adalah tidak adanya penyakit dan gangguan jiwa, kemampuan menyesuaikan diri dan menghadapi guncangan dan permasalahan, adanya kesesuaian antara fungsi jiwa, dan perasaan bahwa seseorang itu sehat, dicintai, bahagia, dan mampu memanfaatkan potensi diri sebaik-baiknya.

Selain bebas dari gangguan mental, kesehatan mental juga mengacu pada kemampuan seseorang dalam mengelola stres dan mengatasi hambatan dalam kehidupan. Kegilaan tidak selalu mengikuti dari gangguan mental. Kesehatan mental yang terganggu dapat menyebabkan masalah dalam pembelajaran, perkembangan, kepribadian, dan kesehatan fisik jika tidak diobati (Ariadi, 2013).

Menurut *World Health Organization* (WHO) sehat ialah tidak hanya ketiadaan penyakit atau kecacatan, tetapi juga kesejahteraan fisik, mental, dan sosial secara menyeluruh mencirikan suatu keadaan kesehatan. Kesehatan mental berkaitan dengan kemampuan individu untuk menyesuaikan dan

berinteraksi dengan lingkungannya secara positif, sehingga mencegah gangguan psikologis.

2. Aspek Kesehatan Mental

Menurut Veit & Ware (1983), membagi kesehatan mental menjadi 2 aspek, diantaranya :

1. Psychological Distress (Tekanan Psikologis)

Tekanan psikologis dapat mempengaruhi kehidupan sehari – hari dan mengganggu kualitas hidup seseorang. Gejala yang muncul merujuk pada pengalaman seseorang yang terkait dengan simptom – simptom yan muncul dan dirasakan oleh seseorang tersebut.

Indikator utama dari tekanan psikologis ini adalah :

a. Kecemasan

Kecemasan ini merujuk pada perasaan yang berlebihan dari ketidaknyamanan atau kekhawatiran tentang sesuatu yang akan terjadi di masa depan, mempengaruhi pikiran emosi, dan perilaku seseorang.

b. Depresi

Depresi melibatkan perasaan sedih yang mendalam, kehilangan minat atau kesenangan dalam aktivitas yang biasanya dinikmati, perubahan berat badan atau pola makan, gangguan tidur, kelelahan

yang berkepanjangan, perasaan tidak berharga, dan pikiran tentang kematian atau bunuh diri.

c. Kehilangan kontrol perilaku

Kehilangan kontrol perilaku mencakup perasaan kurangnya kontrol terhadap perilaku diri sendiri, seperti perilaku impulsif, penggunaan zat adiktif, atau kebiasaan melukai diri sendiri.

2. *Psychological well – being* (Kesejahteraan Psikologis)

Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik akan memiliki harga diri yang baik, memiliki hubungan yang memuaskan, dan memiliki kemampuan untuk mengatasi tantangan dan stres dalam hidup. Kesejahteraan psikologis dideskripsikan sebagai keadaan individu yang memiliki kesehatan mental yang baik. Hal tersebut dilihat dari indikator – indikator kesejahteraan psikologis diantaranya :

a. Kepuasan kehidupan

Merujuk pada kepuasan umum seseorang terhadap kehidupan mereka secara keseluruhan, termasuk kepuasan terhadap hubungan interpersonal, makna, tujuan dalam hidup, dan pencapaian dalam pekerjaan.

b. Kondisi emosional

Ini mencakup kemampuan seseorang untuk mengelola emosi dengan efektif, memiliki ketenangan dalam menghadapi tantangan

hidup, serta kemampuan untuk merasakan dan mengungkapkan emosi dengan sehat.

c. Perasaan positif secara umum

Ini melibatkan hadirnya perasaan positif seperti sukacita, kebahagiaan, keberanian, ketenangan, dan rasa syukur dalam kehidupan sehari – hari.

3. Karakteristik Kesehatan Mental

Karakteristik kesehatan mental dapat dilihat dari ciri – ciri mental yang sehat. Berikut ini merupakan ciri – ciri mental yang sehat menurut Daradjat (1995), yaitu :

1. Terhindarnya dari gangguan jiwa

Terdapat dua jenis gangguan mental yang berbeda: psikosis dan neurosis. Pertama, psikosis tidak memiliki kemampuan untuk mengidentifikasi dan merasakan masalahnya, sedangkan neurosis dapat melakukannya. Orang yang menderita psikosis tidak menyadari masalah atau tantangan yang mereka hadapi. Kedua, sementara kepribadian dalam psikosis terganggu dalam hal tanggapan, perasaan/emosi, dan dorongan, individu dengan psikosis tidak memiliki integritas dan hidup jauh dari realitas, sementara kepribadian dalam neurosis tidak jauh dari realitas dan masih mampu hidup dalam realitas dan dunia alam secara umum.

Sebuah pikiran yang bebas dari gangguan dan penyakit mental dianggap sehat. Dalam konteks ini, orang yang memiliki kesehatan mental yang baik mampu mengatasi tantangan hidup dan hidup dalam realita.

2. Mampu menyesuaikan diri

Penyesuaian diri (*self adjustment*) adalah proses memenuhi kebutuhan agar seseorang dapat menemukan cara yang berbeda untuk mengatasi stres, perselisihan, kekesalan, dan masalah tertentu dikenal sebagai penyesuaian diri.

Jika seseorang mampu mengatasi tantangan dan masalah dengan cara yang masuk akal, menjaga diri mereka dan lingkungannya tetap aman, dan sesuai dengan norma-norma sosial dan agama, maka seseorang tersebut bisa dianggap memiliki penyesuaian diri yang baik.

3. Mampu memanfaatkan potensi secara maksimal

Kemampuan proaktif seseorang untuk menggunakan kemampuannya dalam berbagai cara, seperti sepenuhnya mewujudkan potensinya, adalah indikator penting lain dari kesehatan mental, selain kemampuannya untuk mengatasi tantangan secara langsung dan menemukan solusi alternatif.

Mencapai potensi maksimal dapat dicapai dengan aktif terlibat dalam berbagai aktivitas yang mendukung pertumbuhan kualitas pribadi. Misalnya, belajar, bekerja, mengorganisir, bermain olahraga,

mengembangkan hobi, atau berpartisipasi dalam aktivitas konstruktif lainnya yang mendorong penemuan potensi setiap individu.

4. Mampu mencapai kebahagiaan pribadi dan orang lain

Poin ini mencakup semua usaha individu yang menunjukkan upaya mencari kesenangan bagi semua orang. Orang-orang dengan kesehatan mental yang baik merespons situasi dengan bertindak sesuai dengan kebutuhan mereka dan dengan cara yang konstruktif. Reaksi yang membangun ini memberikan manfaat bagi individu maupun orang lain.

Mencapai kesenangan bagi diri sendiri dan melibatkan orang lain tidak mengorbankan hak orang lain demi kepentingan diri sendiri, mengejar peluang atau manfaat dengan merugikan orang lain. Orang yang memiliki sifat-sifat tersebut biasanya bertujuan untuk membawa kebahagiaan kepada orang lain sambil menghindari untuk tidak merugikan diri sendiri.

4. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

Menjaga kesehatan mental sama pentingnya dengan menjaga kesehatan fisik karena keduanya sama-sama penting untuk mencapai kesehatan secara menyeluruh. Keselarasan antara proses mental yang sesuai dengan diri sendiri dan lingkungan sekitar merupakan aspek lain dari kesejahteraan mental. Berikut adalah beberapa faktor yang mempengaruhi kesehatan mental menurut Daradjat (1995) antara lain :

- a. Faktor internal meliputi kepribadian, gaya hidup, kondisi fisik, tingkat perkembangan dan kematangan, kondisi psikologis, dan keseimbangan mental adalah contoh elemen internal. Kemampuan untuk mengatasi situasi stres dalam kehidupan adalah salah satu ciri individu dengan kesehatan mental yang baik. Seseorang yang mengalami ketidakstabilan emosi selama masa remaja dapat mengalami masalah ketika dewasa.
- b. Faktor eksternal meliputi keadaan sosial, ekonomi, politik, adat kebiasaan dan lain sebagainya. Dalam faktor ini, dapat pula menunjukkan bagaimana seseorang memiliki empati terhadap orang lain. Selain itu, teman sebaya dapat menjadi sumber kekuatan dengan cara yang efektif, simpatik, pemahaman, dan kompromi moral.

B. Intensitas Bermain *Game online*

1. Pengertian Intensitas

Kata intensitas berasal dari Bahasa Inggris yaitu *intense* yang berarti semangat, giat. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, intensitas ialah tingkat, kondisi, atau ukuran dari intensitas. Dalam kamus *psichologi* karya Anshari (1996) intensitas adalah kuatnya tingkah laku atau pengalaman, atau sikap yang dipertahankan.

Menurut Horrigan (2002) Menjelaskan bahwa dalam internet seseorang, terdapat dua hal mendasar yang perlu diamati, yakni frekuensi internet yang

sering digunakan dan lama menggunakan tiap kali mengakses internet yang dilakukan oleh pengguna internet.

Menurut Chaplin (2006) Intensitas adalah fitur kuantitatif dari perasaan yang merujuk pada intensitas rangsangannya, seperti kecerahan warna atau suara, kekuatan perilaku atau pengalaman seperti intensitas reaksi emosional, kekuatan dukungan terhadap suatu gagasan, atau sikap.

Tingkatan disini mengacu kepada seberapa seringnya bermain *game online* yang dilakukan oleh *gamers* dalam kurun waktu tertentu.

2. Pengertian Bermain *Game online*

Menurut Hurlock (1997) di bukunya yang berjudul Perkembangan anak, bermain merupakan kegiatan yang setiap dilakukan akan timbulnya kesenangan tanpa mempertimbangkan hasil akhir yang dilakukan dengan sukarela dan tidak ada paksaan atau tekanan dari luar atau kewajiban. Permainan adalah kegiatan dimana seorang individu dapat mengekspresikan ide – idenya, berkreasi, dan mempersiapkan diri untuk berperan dan berperilaku seperti seseorang yang sudah beranjak dewasa. Bermain merupakan kegiatan yang memberikan keterampilan, pembelajaran dan perkembangan yang efektif (Wahyuni, 2016).

Adapun definisi *game* yang dikemukakan oleh Ahmadi & Sholeh (2005) dalam bukunya yang berjudul Psikologi Perkembangan adalah sebuah aktivitas yang melibatkan keterlibatan dan dilakukan dengan sukarela, bebas,

dan tanpa paksaan dengan tujuan untuk merasakan kesenangan saat terlibat dalamnya.

Menurut Adams (2014) *game online* adalah permainan yang dapat diakses oleh banyak pemain di mana mesin - mesin pemain *game* terhubung melalui jaringan. *Game* yang dapat dimainkan secara *online* oleh beberapa pemain dikenal sebagai *game online*. Mereka yang bermain *game online* tidak memperhitungkan waktu yang dihabiskan untuk mencapai kepuasan karena permainan ini menawarkan tantangan yang menarik selain hiburan. Akibatnya, *gamer* mengembangkan kecanduan terhadap *game online*, bukan hanya menjadi pengguna biasa dari platform tersebut.

3. Dampak *Game online*

Dampak yang dialami oleh seseorang yang kecanduan bermain *game online* itu positif maupun negatif. Bermain *game online* dengan intensitas yang tinggi dapat memiliki berbagai dampak pada kesehatan fisik dan mental seseorang. Frekuensi ataupun durasi bermain *game* yang berkepanjangan dapat menyebabkan kelelahan fisik di beberapa bagian tubuh, yang mungkin memperburuk kesehatan secara umum dan membuat seseorang lebih rentan terhadap penyakit. Sementara itu, efek psikologis yang seringkali dipicu oleh kekalahan dalam bermain *game online* seperti mudah marah dan kesulitan mengelola emosi.

Menurut Masya & Candra (2016) dampak *game online* dapat dikategorikan menjadi dua yaitu dampak positif dan dampak negatif :

A. Dampak positif

1. Lebih mengetahui dan mahir dalam teknologi,
2. Memperluas kosa kata baru serta dapat mempelajari bahasa asing seperti bahasa Inggris yang terdapat dalam *game online* tersebut,
3. Otak akan lebih aktif berpikir,
4. Mengekspresikan emosional dapat diluapkan dengan bermain *game*,
5. Respon yang lebih cepat dari refleks motorik dan kemampuan spasial, dan
6. Kerja tim dan kerja sama ketika bermain dengan orang lain.

B. Dampak negatif

1. Prestasi akademik menurun,
2. Penurunan kesehatan,
3. Munculnya gangguan mental,
4. Menghambat proses kematangan diri, dan
5. Kesulitan bersosialisasi dengan orang lain.

4. Aspek Intensitas *Game online*

Aspek – aspek intensitas ini diambil dari pengertian intensitas menurut Horrigan (2002), yaitu :

A. Frekuensi

Frekuensi merujuk pada tingkatan atau seberapa sering seorang individu bermain *game online*. Ketika bermain dengan frekuensi 4 -5 kali dalam seminggu hal ini dapat mengakibatkan banyak waktu yang dipakai untuk bermain saja, sehingga tidak melakukan kegiatan serta aktivitas yang lain.

Istilah "frekuensi" menggambarkan seberapa sering seseorang bermain *game online*. Bermain empat hingga lima kali dalam seminggu dapat mengakibatkan waktu yang cukup banyak terbuang yang dihabiskan untuk bermain *game* saja, sehingga tidak melakukan kewajiban ataupun kegiatan yang lain.

Frekuensi dikategorikan menjadi dua menurut penelitian dalam jurnal Pramadani & Wirawan (2021), yaitu, kadang – kadang dan sering. Frekuensi berdasarkan kadang – kadang yaitu seseorang bermain *game online* sebanyak 1 – 2x perminggu yaitu seseorang bermain *game online* sebanyak 3 – 8x perminggu.

B. Lama Waktu Mengakses

Aspek ini memiliki arti penting karena mempengaruhi jumlah waktu yang dihabiskan untuk bermain *game online*. Seseorang akan menganggap bahwa bermain *game online* lebih penting daripada kegiatan lain jika mereka bermain selama lebih dari tiga jam setiap hari. Durasi maksimum yang direkomendasikan untuk bermain *game*

online dalam waktu singkat adalah satu hingga dua jam per hari, atau sekitar 10% dari total waktu yang dihabiskan untuk bermain *game online* dalam sehari.

Menurut penelitian Surbakti (2017), Jika seorang bermain *game online* dalam jangka waktu yang lebih lama lebih dari tiga jam atau sekitar 25% hingga 50% dari waktu dalam sehari maka akan berdampak buruk bagi kesehatannya.

Dalam jurnal Griffiths (2010) saat ini, para *gamer* dikategorikan berdasarkan kriteria yang lebih spesifik yaitu *low frequency gamer* adalah *gamer* yang bermain kurang dari 1 jam/hari, *high frequency gamer* adalah *gamer* yang bermain lebih dari 7 jam/minggu dan *heavy frequency gamer* adalah *gamer* yang bermain lebih dari 2 jam sehari atau 14 jam seminggu. Ada 3 kategori durasi yaitu singkat, sedang dan lama. Singkat yaitu *gamer yang* bermain kurang dari 3,5 jam sehari, sedang yaitu *gamer yang* bermain selama 3,5 jam – 5 jam sehari dan lama yaitu *gamer yang* bermain lebih dari 5 jam sehari.

5. Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Bermain *Game Online*

Dikarenakan *gamers* telah terbiasa bermain *game online* melebihi batas waktu yang ditentukan, seorang *gamer* bisa menikmati bermain *game online* tersebut. Menurut Smart (2010), dalam bukunya yang berjudul “*Cara cerdas mengatasi anak kecanduan game*” terdapat 6 faktor yang mempengaruhi bermain *game online* adalah sebagai berikut :

1. Kurang perhatian dari orang – orang terdekat

Orang yang bermain *game online* merasa kurang mendapatkan perhatian dari orang-orang terdekat mereka seperti keluarga, teman, atau pasangan. Keterlibatan yang rendah ini bisa membuat mereka mencari pengakuan atau interaksi sosial di dunia *game online* sebagai gantinya.

2. Depresi

Depresi bisa menjadi faktor yang mendorong seseorang untuk melarikan diri ke dalam dunia *game online*. Perasaan sedih, kehilangan minat pada kegiatan sehari-hari, dan kurangnya motivasi dapat membuat seseorang mencari pelarian dalam permainan untuk mengalihkan perhatian dari masalah yang dihadapi dalam kehidupan nyata.

3. Kurang kontrol

Beberapa individu mungkin mengalami kesulitan dalam mengontrol kebiasaan bermain *game online*. Mereka mungkin merasa sulit untuk menghentikan permainan meskipun menyadari bahwa mereka telah bermain terlalu lama. Kurangnya kontrol ini bisa menyebabkan ketidakseimbangan dalam hidup mereka, mengorbankan waktu untuk kegiatan lain yang lebih penting.

4. Tidak ada kegiatan

Kehabisan kegiatan atau kebosanan dapat menjadi pemicu seseorang untuk bermain *game online* sebagai cara untuk mengisi waktu luang mereka. Tanpa kegiatan atau hobi lain yang memenuhi waktu luang, seseorang akan lebih cenderung tergoda untuk menghabiskan waktu mereka dengan bermain *game online*.

5. Lingkungan

Lingkungan di sekitar seseorang juga dapat mempengaruhi kecenderungan mereka untuk bermain *game online*. Misalnya, akses mudah ke perangkat dan internet di rumah atau lingkungan sekitar yang mendukung budaya bermain *game* dapat mendorong seseorang untuk menghabiskan lebih banyak waktu dalam *game online*.

6. Pola asuh

Cara orang tua atau wali mendidik dan mengawasi anak-anak mereka dapat memengaruhi kebiasaan bermain *game online*. Kurangnya pengawasan atau batasan yang jelas tentang waktu yang dihabiskan untuk bermain *game online* dapat memicu kecanduan atau perilaku bermain yang berlebihan pada anak-anak atau remaja. Sebaliknya, pola asuh yang seimbang dan memperhatikan kebutuhan dan minat anak-anak dapat membantu mencegah masalah yang terkait dengan bermain *game* secara berlebihan.

C. Kualitas Tidur

1. Definisi Kualitas Tidur

Sebelum menjelaskan kualitas tidur, menurut Hidayat & Uliyah (2015) dalam bukunya yang berjudul “buku ajar kebutuhan dasar manusia” kata "tidur" berasal dari bahasa Latin yaitu "somnus," yang menggambarkan suatu kondisi fisiologis yang berulang antara periode keterjagaan yang panjang dan periode pemulihan alami. Siklus tidur dan keterjagaan mempengaruhi serta mengatur proses fisiologis dan reaksi perilaku. Istilah "kualitas tidur" merujuk pada seberapa puas seseorang dengan pengalaman tidurnya secara keseluruhan, yang mencakup faktor-faktor seperti inisiasi tidur, pemeliharaan tidur, jumlah tidur, dan penyegaran saat bangun.

Tidur adalah kondisi ketidaksadaran di mana persepsi dan respons seseorang terhadap lingkungannya menurun atau berhenti, dan dapat dibangun kembali sebagai respons terhadap rangsangan atau input sensoris, seperti dicubit. Ini bukan hanya kondisi pasif dan keadaan penuh ketenangan tanpa kegiatan, tetapi lebih mirip serangkaian siklus yang berulang yang ditandai oleh aktivitas rendah, kesadaran yang bervariasi, perubahan fisiologis, dan reaktivitas yang berkurang terhadap rangsangan dari luar (Feriani, 2020).

Buyse et al. (1989) mengatakan bahwa kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif, seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepulauan tidur.

Kemudahan seseorang dalam memulai dan menjaga tidur merupakan ukuran dari kualitas tidurnya. Hal ini dapat ditentukan oleh lamanya seseorang tidur, keluhan-keluhan yang dirasakan saat tidur, dan bagaimana perasaannya ketika bangun tidur. Kedalaman tidur serta durasi tidur juga memengaruhi seberapa banyak tidur yang dibutuhkan seseorang (Fitriana, 2021).

Istilah kualitas tidur terkadang digunakan untuk merujuk pada langkah – langkah tidur, termasuk total waktu tidur, *Sleep Onset Latency* (SOT), tingkat fragmentasi, total waktu bangun, efisiensi tidur, dan terkadang peristiwa yang mengganggu tidur seperti apnea atau bangun secara spontan. Evaluasi retrospektif dari responden dari serangkaian tindakan tidur, letensi tidur, durasi, kebiasaan tidur, dan efisiensi, serta penggunaan obat tidur dan disfungsi siang hari, merupakan indikator global dari kualitas tidur (Oktaviani, 2020).

2. Manfaat Tidur

Efek positif dari tidur yang berkualitas termasuk peningkatan kesejahteraan, sistem kekebalan tubuh yang kuat, kesehatan yang lebih baik, dan fungsi psikologis yang normal. Berdasarkan teori restorasi menurut Potter et al. (2006) sekurang-kurangnya ada 2 hal yang diduga kuat merupakan sebab dari mengapa manusia harus tidur.

1. Perbaiki Sel Otak

Otak dapat pulih dan memperbaiki neuron (sel-sel otak) yang rusak ketika sedang tidur. Memperbarui koneksi penting antara sel-sel otak

yang digunakan. Ada koneksi antara sel-sel otak yang jarang digunakan dan perlu dihangatkan secara teratur saat otak tidak berfungsi sebaik mungkin dan tidur adalah salah satu cara terbaik untuk menghangatkan otak.

2. Penyusunan Ulang Memori

Tidur memberikan kesempatan bagi otak untuk merapikan informasi atau kenangan agar dapat memecahkan masalah. Disarankan untuk beristirahat jika merasa pusing dan kesulitan dalam menyelesaikan suatu masalah. Tidur dapat membantu otak untuk santai dan menjadi lebih istirahat, yang dapat membantu dalam memecahkan masalah.

Selain dua point yang disebutkan sebelumnya, tidur juga memengaruhi kinerja. Kebiasaan tidur yang sehat akan meningkatkan kinerja seseorang, terutama dalam olahraga. Selain meningkatkan kecepatan dan akurasi, tidur yang cukup juga memiliki dampak positif besar pada suasana hati, kekuatan, dan pengurangan kelelahan (Adizah, 2023).

3. Aspek – Aspek Kualitas Tidur

Aspek – aspek kualitas tidur menurut Buysse et al. (1989) adalah sebagai berikut :

1. Efisiensi Tidur,
2. Latensi Tidur,

3. Kualitas Tidur Subyektif,
4. Penggunaan Obat -Obatan,
5. Durasi Tidur,
6. Gangguan Tidur, dan
7. *Daytime disfungsi*.

Ketujuh aspek di atas merupakan aspek – aspek atau komponen – komponen yang digunakan dalam menyusun PSQI (*The Pittsburgh Sleep Quality Index*) yaitu alat untuk mengukur kualitas tidur yang dikembangkan oleh Buysse pada tahun 1989.

4. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur

Kualitas tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor - faktor ini dapat mengungkap kemampuan seseorang untuk mendapatkan jumlah istirahat dan tidur yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Uliyah & Hidayat (2021), Menyebutkan bahwa ada beberapa faktor yang bisa mempengaruhi kualitas tidur, diantaranya :

- a. Penyakit

Beberapa penyakit seperti *sleep apnea*, *insomnia*, *restless leg syndrome*, dan penyakit kronis lainnya dapat mengganggu kualitas tidur seseorang. Gejala-gejala dari penyakit – penyakit tersebut dapat menyebabkan gangguan tidur, termasuk kesulitan tidur atau terbangun selama tidur.

b. Latihan dan Kelelahan

Aktivitas fisik yang cukup dan rutin dapat membantu meningkatkan kualitas tidur. Namun, jika seseorang terlalu lelah karena aktivitas fisik yang berlebihan, hal ini dapat mengganggu tidur. Penyusunan jadwal olahraga yang tepat serta memperhatikan kebutuhan istirahat yang cukup sangat penting untuk kualitas tidur yang baik.

c. Stres Psikologis

Stres, kekhawatiran, dan masalah emosional lainnya dapat menyebabkan gangguan tidur. Kondisi ini sering kali mengakibatkan sulit tidur, terbangun di malam hari, atau tidur yang tidak nyenyak.

d. Obat

Penggunaan obat-obatan tertentu, seperti obat-obatan resep, suplemen, atau bahkan obat-obatan bebas, dapat mempengaruhi pola tidur seseorang. Misalnya, obat-obatan tertentu dapat menyebabkan efek samping seperti mengantuk berlebihan atau insomnia.

e. Nutrisi

Pola makan yang sehat dan teratur juga dapat berperan dalam kualitas tidur seseorang. Konsumsi makanan dan minuman tertentu sebelum tidur, seperti kafein atau makanan berlemak tinggi, dapat mengganggu tidur. Sebaliknya, makanan yang mengandung triptofan, seperti susu hangat, dapat membantu meningkatkan tidur.

f. Lingkungan

Faktor lingkungan seperti kebisingan, cahaya, suhu ruangan, dan kenyamanan tempat tidur dapat berpengaruh terhadap kualitas tidur seseorang. Ruangan yang gelap, tenang, dan nyaman cenderung menciptakan kondisi yang lebih baik untuk tidur yang berkualitas.

g. Motivasi

Motivasi atau keinginan untuk tidur juga dapat memengaruhi kualitas tidur seseorang. Seseorang yang memiliki motivasi yang kuat untuk tidur dengan baik cenderung lebih sadar akan pola tidurnya dan mungkin lebih memperhatikan praktik tidur yang sehat.

D. Pengaruh Intensitas Bermain *Game Mobile legends* dan Kualitas Tidur Terhadap Kesehatan Mental

Banyak penelitian yang telah mengkaji tentang dampak bermain video *game* terhadap kesehatan mental serta hubungan antara kualitas tidur dan kesehatan mental. Penelitian yang dilakukan oleh Cekic et al. (2024), meneliti tentang hubungan antara konsumsi video *game* dan gangguan permainan internet, dari hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa gangguan permainan internet dapat mempengaruhi kesehatan mental secara signifikan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Griffith & Sharpe (2024) meneliti tentang perbedaan psikologis antar pemain *game* berdasarkan genre, hasil dalam penelitian tersebut menemukan bahwa genre permainan tertentu memiliki dampak berbeda pada kesehatan mental *gamers*.

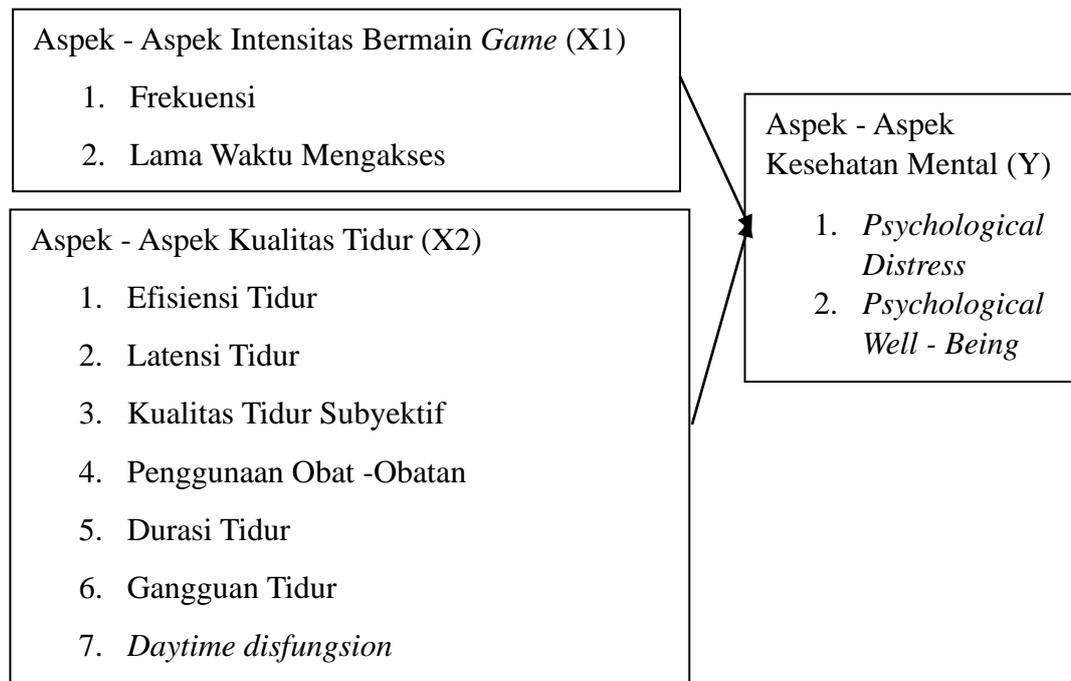
Dalam penelitian Habibi (2020) Kualitas tidur *gamers* buruk dikarenakan terlalu banyak bermain *game online* sehingga mengakibatkan kurangnya tidur. *Gamer* yang tidak bisa mengatur waktu saat bermain *game online* sehingga mengakibatkan tidak teraturnya dan kurangnya waktu tidur yang dapat mempengaruhi pada kurangnya waktu tidur. Muaraina et al. (2024) menyoroti bahwa penggunaan teknologi yang berlebihan termasuk bermain video *game*, dapat menyebabkan gangguan tidur dan berdampak negatif pada kesehatan mental populasi muda.

Penelitian oleh Barik et al. (2024) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara penggunaan video *game* dan gangguan tidur pada remaja, yang pada akhirnya mempengaruhi kesehatan mental mereka. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk mengukur penggunaan video *game* bermasalah pada remaja menggunakan kriteria DSM-5 untuk gangguan permainan internet IGD (*Internet Gaming Disorder*). Hasilnya menunjukkan bahwa remaja dengan skor lebih tinggi pada instrumen ini cenderung melaporkan lebih banyak gangguan tidur, yang secara langsung berkorelasi dengan peningkatan masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi.

Dengan demikian berdasarkan penelitian yang telah dijelaskan diatas, terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas bermain *game*, kualitas tidur, dan kesehatan mental. Secara keseluruhan, penelitian ini menyoroti pentingnya memperhatikan kualitas tidur dan intensitas bermain *game* dalam konteks kesehatan mental, serta menunjukkan bahwa intervensi yang bertujuan

meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi penggunaan *game* yang berlebihan dapat berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental.

E. Kerangka Konseptual



Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual Pengaruh Intensitas bermain *Game mobile legends* dan Kualitas Tidur pada Kesehatan Mental *gamers*

F. Hipotesis

Peneliti mengambil hipotesis :

1. Ha : adanya pengaruh intensitas bermain *game mobile legends* terhadap kesehatan mental *gamers*.

Ho : tidak adanya pengaruh intensitas bermain *game mobile legends* terhadap kesehatan mental *gamers*.

2. Ha : adanya pengaruh kualitas tidur terhadap kesehatan mental *gamers*.

Ho : tidak adanya pengaruh kualitas tidur terhadap kesehatan mental *gamers*.

3. Ha : adanya pengaruh intensitas bermain *game mobile legends* dan kualitas tidur terhadap kesehatan mental *gamers*.

Ho : tidak adanya pengaruh intensitas bermain *game mobile legends* dan kualitas tidur terhadap kesehatan mental *gamers*.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk meneliti pengaruh intensitas bermain *game mobile legends* dan kualitas tidur pada kesehatan mental *gamers* dengan metode pendekatan kuantitatif. Hipotesis digunakan dalam penelitian kuantitatif, yang bersifat metodis dan teoritis serta mengukur satu atau lebih variabel. Penelitian kuantitatif menekankan analisis berdasarkan data numerik yang telah diproses secara statistik. Teknik kuantitatif umumnya digunakan dalam penelitian inferensial misalnya, pengujian hipotesis dan mengandalkan kesimpulannya pada kemungkinan bahwa hipotesis akan ditolak. Pentingnya hubungan antara variabel yang diteliti atau variasi antar kelompok dapat dipastikan melalui penggunaan pendekatan kuantitatif. Ukuran sampel yang besar umumnya ditemui dalam penelitian kuantitatif (Latipah, 2014).

Jenis metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis korelasional. Menurut Arikunto (2019), kuantitatif korelasional yaitu jenis penelitian yang menemukan hubungan timbal balik antar variabel. Metode ini digunakan untuk menggali sejauh mana hubungan antara variabel – variabel tersebut. Adanya hubungan dan tingkat variabel ini penting karena dengan mengetahui tingkat hubungan yang ada, peneliti dapat mengembangkannya sesuai dengan tujuan penelitian.

Metode penelitian kuantitatif ada 2 macam yaitu metode eksperimen dan metode survey. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode survey. Penelitian survey adalah penelitian yang dilakukan pada populasi besar maupun kecil, tetapi data yang dipelajari adalah data dari sampel yang diambil dari populasi tersebut, sehingga ditemukan kejadian – kejadian relative, distribusi, dan hubungan antara variabel psikologis (Sugiyono, 2013).

B. Identifikasi Variabel Penelitian

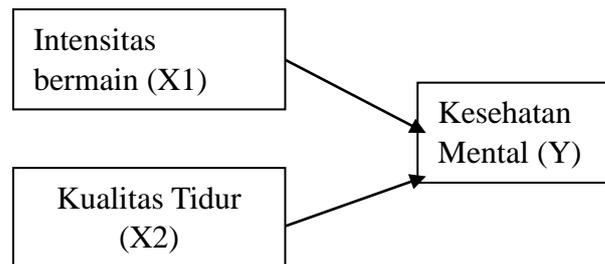
Menurut Azwar (2020) variabel adalah simbol yang nilainya dapat bervariasi, yaitu angkanya dapat berbeda – beda dari satu subjek ke subjek yang lain, dari satu kasus ke kasus yang lain. Dalam penelitian yang mempelajari tentang pengaruh terdapat dua variabel bebas yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan variabel terikat, biasanya ditandai dengan simbol X. Variabel terikat yaitu variabel yang menjadi akibat dari variabel terikat dan biasanya ditandai dengan simbol Y.

Untuk meneliti pengaruh intensitas bermain *game mobile legends* dan kualitas tidur pada kesehatan mental *gamers*. Penelitian ini menggunakan tiga variabel, yaitu dua variabel bebas dan satu variabel terikat.

1. Variabel bebas (*independent*) adalah variabel yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel terikat. Variabel bebas dalam

penelitian ini ada dua (X1) dan (X2). Variabel bebas (X1) adalah intensitas bermain *game* dan variabel bebas (X2) adalah kualitas tidur.

2. Variabel terikat (*dependent*) merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Variabel terikat (Y) dalam penelitian ini adalah kesehatan mental.



Gambar 3 1 Hubungan Antar Variabel Penelitian

C. Definisi Operasional

Definisi Operasional merupakan definisi tentang variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik yang diteliti (Azwar, 2017). Dengan kata lain definisi operasional adalah batasan masalah operasional yang bertujuan untuk mengetahui penjelasan makna variabel yang digunakan. Berikut akan dijelaskan definisi operasional dalam penelitian ini yaitu :

1. Intensitas Bermain *game Mobile legends*

Intensitas bermain *game* adalah penggunaan waktu oleh seseorang baik durasi maupun frekuensi untuk bermain *game mobile legends* yang dihubungkan dengan koneksi internet.

2. Kualitas Tidur

Kualitas tidur merupakan rasa puasnya seseorang terhadap tidur sehingga orang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, letih lesu, mudah cemas, kehitaman di area sekitar mata (mata panda), mata terlihat memerah, tidak fokus saat diajak berbicara, merasa pusing dan sering menguap atau mengantuk.

3. Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah suatu keadaan sejahtera secara psikologi dan sosial dimana tiap individu menyadari potensi dirinya sendiri, dapat menghadapi tekanan yang normal dalam kehidupan, mampu bekerja secara produktif dan dapat memberikan kontribusi positif bagi komunitasnya.

D. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

Menurut Sugiyono populasi didefinisikan sebagai wilayah generalisasi yang ada dalam penelitian. Wilayah ini meliputi tentang objek atau subjek yang bisa ditarik kesimpulannya (Amin et al., 2023).

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah *gamers* yang sedang tergabung di komunitas *gamers* di kota X. Teknik sampel yang digunakan adalah teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik sample non probabilitas, dimana pemilihan subjek tidak dipilih secara random.

Sampel menurut Arikunto adalah sebagian kecil yang terdapat dalam populasi yang dianggap mewakili populasi mengenai penelitian yang dilakukan (Amin et al., 2023). Pengambilan sampel dilakukan atas pertimbangan bahwa unsur yang sesuai dengan variabel telah sesuai dengan kelompok subjek yang dipilih. Oleh karenanya subjek yang diambil bukanlah semua penduduk dari suatu populasi, akan tetapi hanya sekelompok subjek yang bermain *game online mobile legends*. Subjek penelitian yang diambil adalah *gamers* yang merupakan pemain *game online mobile legends* yang sedang tergabung dalam komunitas *gamers* berjumlah 240 orang. Kusioner akan disebar oleh peneliti melalui grup komunitas *gamers* melalui *google Form*.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya (Arikunto, 2019). Teknik pengumpulan data yang digunakan digunakan oleh peneliti adalah metode skala. Azwar (2020) mengatakan bahwa skala sebagai alat ukur psikologi memiliki karakteristik berupa pernyataan atau pertanyaan mengungkap indikator perilaku dari suatu atribut dan dibuat untuk memperoleh suatu jawaban dari responden.

Bentuk skala yang digunakan adalah skala *likert*. Skala *likert* menyajikan pernyataan – pernyataan atau pertanyaan – pertanyaan *favorable* dan *unfavorable* dengan menyediakan empat alternatif jawaban

dengan pilihan jawaban SS (sangat setuju), S (setuju), TS (tidak Setuju), dan STS (Sangat Tidak Setuju). Penilaian untuk pernyataan atau pertanyaan *favorable* disebarakan dengan kesatuan sebagai berikut : SS (Sangat Setuju) diberi Skor 4, S (Setuju) diberi skor 3, TS (Tidak Setuju) diberi dengan skor 2, dan STS (Sangat Tidak Setuju) diberi skor 1. Sedangkan penilaian untuk pernyataan atau pertanyaan *unfavorable* diberikan dengan kesatuan sebagai berikut : SS (Sangat Setuju) diberi skor 1 S (Setuju) diberi skor 2, TS (Tidak Setuju) diberi skor 3, dan STS (Sangat Tidak Setuju) diberi dengan skor 4.

Untuk mengukur skala kualitas tidur (X2), instrumen yang digunakan untuk penelitian ini adalah kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Skala ini dibuat dan dikembangkan oleh Daniel J. Buysse, seorang psikiatrik di Universitas Pittsburgh. Pengukuran setiap dimensi tersebar dalam beberapa pertanyaan dan penelitian sesuai standart baku. Skala ini terdiri dari 7 (tujuh) komponen, yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur sehari hari, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi aktivitas siang hari. Masing-masing komponen memiliki kisaran nilai 0–3, dengan 0 menunjukkan tidak adanya kesulitan tidur dan 3 menunjukkan adanya kesulitan tidur. Nilai tiap komponen kemudian dijumlah menjadi skor global 0-21 dengan skor ≤ 5 baik, $>5-21$ = buruk.

1. Skala intensitas bermain *game*

Dalam penelitian ini peneliti mengadaptasi skala dari penelitian yang dilakukan oleh Horrigan (2002), yang berdasarkan aspek intensitas *game* yaitu frekuensi dan lama waktu.

Tabel 3. 1 Blueprint Skala Intensitas Bermain *Game Mobile legends*

Aspek Intensitas Bermain	Indikator	favorable	Unfavorable	total
Frekuensi	Menghabiskan waktu bermain <i>game mobile legends</i> daripada beraktivitas diluar	4, 5, 8, 11, 19		11
	Mendahulukan <i>game mobile legends</i> daripada aktivitas lain	9, 10, 12, 13,	17,18	
Lama waktu	Bermain <i>game mobile legends</i> saat waktu luang	1, 3, 16, 20	7	11
	Bermain <i>game mobile legends</i> setiap hari	2, 6, 21	22	
	Lupa waktu	14, 15		
Jumlah				22

2. Skala Kualitas Tidur

Penelitian yang dilakukan dalam mengukur kualitas tidur dengan mengukur kualitas tidur menggunakan skala PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) yang dikemukakan oleh Buysse et al. (1989). Berikut adalah tabel cara penilaian kuisioner PSQI :

Tabel 3. 2 Kisi - Kisi Kusioner Skala Kualitas Tidur

Aspek Kualitas tidur	No Item	Penilaian	total
Kualitas tidur subjektif	9	Sangat baik	0
		Cukup baik	1
		Buruk	2
		Sangat buruk	3
Skor Latensi tidur	2 + 5a	0	0
		1 – 2	1
		3 – 4	2
		5 – 6	3
Latensi tidur (waktu yang diperlukan untuk memulai tidur)	2	≤ 15 menit	0
		16 – 30 menit	1
		31 – 60 menit	2
		>60 menit	3
Durasi tidur	4	>7 jam	0
		6 – 7 jam	1
		5 – 6 jam	2
		< 5 jam	3
Gangguan saat tidur	5b 5c 5d 5e 5f 5g 5h 5i 5j	0	0
		1-9	1
		10 – 18	2
		19 - 27	3
Efisiensi dalam kebiasaan tidur dengan rumus : $\frac{\text{Durasi tidur (Aitem No.4)} \times 100\%}{\text{lama ditempat tidur}} =$	1, 3, 4	>85%	0
		75-84%	1
		65- 74%	2
		<65%	3
Penggunaan obat tidur	6	0	0
		<1	1
		1 – 2	2
		>3	3
Disfungsi aktivitas di siang hari	7+8	0	0
		1 - 2	1
		3 - 4	2
		5 - 6	3

3. Kesehatan mental

Penelitian yang dilakukan dalam mengukur kesehatan mental menggunakan instrumen yang dikenal sebagai *Mental Health Inventory* (MHI) berdasarkan indikator kesehatan mental yang

dikemukakan oleh Veit & Ware (1983) yaitu aspek *psychological distress* dengan indikator kecemasan, depresi dan kehilangan kontrol perilaku dan aspek *psychological well – being* dengan indikator kepuasan kehidupan, kondisi emosional dan perasaan positif.

Tabel 3. 3 Blue Print Skala Kesehatan Mental

Aspek Kesehatan Mental	Indikator	favorable	Unfavorable	total
Psychological distress	Kecemasan		6, 13, 15	3
	Depresi		2, 4, 8	3
	Kehilangan kontrol perilaku		9, 11, 18	3
Psychological well - being	Kepuasan hidup	3, 12, 14		3
	Kondisi emosional	5, 7, 10		3
	Perasaan Positif secara umum	1, 16, 17		3
Jumlah				18

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauhmana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu tes atau instrument pengukur dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat tersebut menjalankan fungsi ukurnya, atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut (Azwar, 2020).

Validitas sangat erat kaitannya dengan tujuan pengukuran. Oleh karena itu tidak ada validitas yang berlaku umum untuk semua tujuan

pengukuran. Suatu alat ukur dirancang hanya untuk tujuan spesifik sehingga menghasilkan data yang valid untuk tujuan tertentu. Adapun jenis validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas konstruk. Validitas konstruk adalah validitas yang berkaitan dengan kesanggupan suatu alat dalam mengukur konsep yang diukurnya (Suryabrata, 2000).

Untuk menguji kualitas instrumen penelitian dalam hal ini peneliti melakukan uji validitas dengan model pengukuran CFA (*Confirmatory Factor Analysis*) untuk menguji validitas suatu konstruk teoritis. CFA digunakan untuk menguji apakah indikator – indikator tersebut merupakan indikator yang valid sebagai sebagai pengukur konstruk laten, CFA juga bisa menunjukkan sebuah variabel laten yang diukur oleh satu atau lebih variabel – variabel teramati. Variabel – variabel teramati di dalam CFA berdasarkan indikator – indikator tidak sempurna dari variabel laten atau konstruk tertentu yang mendasarinya. Kriteria valid dalam analisis CFA atau dapat dikatakan valid jika memiliki nilai $p < 0,05$ dan berapapun nilai *loading factor* nya asalkan tidak negatif dinyatakan valid (Hair Jr et al., 2009). Peneliti menggunakan bantuan *software*, untuk mengukur validitas konstruk CFA (*Confirmatory Factor Analisis*). Berikut skor hasil uji validitas pada masing – masing skala penelitian.

Tabel 3. 4 Hasil Uji Validitas Skala Kesehatan Mental

Item	Nilai p	Factor Loadings	Keterangan
1.	< .001	0.433	Valid
2.	< .001	0.500	Valid
3.	< .001	0.494	Valid
4.	< .001	0.516	Valid
5.	< .001	0.503	Valid
6.	< .001	0.475	Valid
7.	< .001	0.382	Valid
8.	< .001	0.572	Valid
9.	< .001	0.500	Valid
10.	< .001	0.423	Valid
11.	< .001	0.461	Valid
12.	< .001	0.375	Valid
13.	< .001	0.314	Valid
14.	< .001	0.459	Valid
15.	< .001	0.434	Valid
16.	0.030	0.177	Valid
17.	0.012	0.204	Valid
18.	0.048	0.152	Valid

Tabel 3. 5 Hasil Uji Validitas Skala Intensitas Bermain Game Mobile legends

Item	Nilai p	Factor Loadings	Keterangan
1.	< .001	0.378	Valid
2.	< .001	0.476	Valid
3.	< .001	0.316	Valid
4.	< .001	0.468	Valid
5.	< .001	0.613	Valid
6.	< .001	0.647	Valid
7.	0.024	0.640	Valid
8.	< .001	0.734	Valid
9.	< .001	0.595	Valid
10.	< .001	0.498	Valid
11.	< .001	0.655	Valid
12.	< .001	0.613	Valid
13.	< .001	0.595	Valid
14.	< .001	0.455	Valid
15.	< .001	0.547	Valid
16.	0.039	-0.144	Tidak Valid
17.	0.535	0.043	Tidak Valid
18.	< .001	0.319	Valid
19.	< .001	0.626	Valid

20.	< .001	0.606	Valid
21.	0.004	0.197	Valid
22	< .001	0.609	Valid

Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas Skala Kualitas Tidur

Item	Nilai p	Factor Loadings	Keterangan
1.	< .001	0.701	Valid
2.	< .001	0.518	Valid
3.	< .001	0.407	Valid
4.	< .001	0.432	Valid
5.	< .001	0.280	Valid
6.	< .001	0.225	Valid
7.	< .001	0.558	Valid

Berdasarkan tabel validitas 3.4 dapat dilihat hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat 2 item gugur, yakni item nomor 16 dan 17, item nomor 16 memiliki nilai *factor loadings* -0,144 negatif maka dinyatakan gugur. Item nomor 17 memiliki nilai p 0,535 > 0,05, maka dinyatakan gugur. Sedangkan tabel validitas 3.4 dan 3.6 memiliki nilai p < 0,05 maka dinyatakan valid.

2. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan penerjemahan dari kata *Reliability*, yaitu suatu pengukuran yang mampu menghasilkan data yang dimiliki tingkat konsistensi, keterpercayaan, ke stabilan yang tinggi, dengan kata lain pengukuran yang dapat menghasilkan hasil yang dapat dipercaya (Sugiyono, 2017). Peneliti menggunakan bantuan *software*. Suatu instrumen dapat dikatakan reliabel apabila memberikan nilai *Cronbach Alpha* > 0,60. Berikut hasil uji reliabilitas pada skala kesehatan mental, intensitas bermain *game* dan kualitas tidur dalam penelitian ini.

Tabel 3. 7 Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach Alpha	Keterangan
Kesehatan Mental	0.608	Reliabel
Intensitas Bermain <i>Game</i>	0.850	Reliabel
Kualitas Tidur	0,602	Reliabel

Berdasarkan tabel diatas dapat diperhatikan bahwa kedua variabel memiliki nilai reliabilitas $> 0,6$. Pada data menunjukkan variabel kesehatan mental menunjukkan *cronbach alpha* 0,608 dan variabel intensitas bermain *game mobile legends* dengan *cronbach alpha* 0,850 serta variabel kualitas tidur 0,602. Maka ketiga variabel tersebut bisa dikatakan reliabel.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah suatu proses pemberian kode terhadap data penelitian dengan menggunakan angka (Sugiyono, 2017). Untuk memudahkan dalam menganalisis data, peneliti menggunakan penghitungan dengan bantuan *software*. Data mentah yang telah diperoleh yang kemudian akan diolah melalui beberapa tahapan :

1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif menurut Sugiyono, (2017) merupakan analisis yang berguna untuk menggambarkan besar kecilnya variabel dependen atau independen dalam suatu penelitian. Analisis deskriptif dilakukan dengan menggunakan bantuan *software* untuk mengetahui nilai mean dan standar

deviasi yang kemudian nanti akan dikategorikan menjadi 3 kelompok, tinggi, sedang dan rendah.

a. Mean

Mean adalah nilai rata – rata yang diasumsikan dalam suatu distribusi data. Penggunaan mean dalam penelitian ini karena menggunakan alat ukur sebagai acuan dalam menentukan kategorisasi.

Rumus untuk menghitung mean sebagai berikut :

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan :

\bar{X} = Mean

$\sum X$ = Jumlah nilai dalam distribusi

N = Jumlah total responden

b. Standar Deviasi

Standar deviasi atau simpangan baku adalah persebaran data pada suatu sampel untuk melihat seberapa jauh atau seberapa dekat nilai data dengan rata – ratanya. Setelah diketahui nilai mean maka langkah selanjutnya adalah mencari nilai standar deviasi. Rumus standar deviasi sebagai berikut :

$$S = \frac{\sqrt{\sum f_i (x_i - \bar{X})^2}}{\sum f_i}$$

Keterangan :

S = Standar Deviasi

x_i = Nilai tengah

\bar{X} = Mean

f_i = Frekuensi

c. Kategorisasi

Kategorisasi bertujuan untuk menempatkan masing – masing individu kedalam kelompok yang memiliki tingkatan tinggi, sedang dan rendah berdasarkan atribut yang diukur. Adapun dasar pengambilan keputusan kategorisasi yang digunakan oleh peneliti yakni berdasarkan pada rumus berikut.

Tabel 3. 8 Kategorisasi

Kategorisasi	Rumus
Tinggi	$X > (M + 1SD)$
Sedang	$(M - 1 SD) < X \leq (M + 1SD)$
Rendah	$X < (M - 1SD)$

2. Uji Asumsi

Uji asumsi dilakukan untuk membuktikan bahwa sampel dan data penelitian terhindar dari eror (sampling eror). Uji asumsi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini digunakan untuk melihat apakah data yang akan didistribusikan normal atau tidak. Model regresi yang baik itu memiliki nilai residual yang berdistribusi

secara normal. Uji normalitas penelitian ini dilakukan menggunakan uji *skewness*. Rasio *skewness* adalah nilai *skewness* dibagi dengan standar *error skewness*. Sebagai pedoman, bila rasion kurtosis dan *skewness* berada diantara -1 hingga +1 maka distribusi data dinyatakan normal (Santoso, 2019).

b. Uji linearitas

Uji linieritas adalah suatu prosedur yang digunakan untuk mengetahui status linier tidaknya antara variabel bebas serta variabel terikat dalam suatu data. Apabila diketahui dari hasil data ketidaklinieran maka akan dilakukan analisis data dengan menggunakan regresi non – linier dan begitu pula sebaliknya. Uji linieritas dalam penelitian ini menggunakan *test for linearirty* dengan bantuan *software*. Nilai signifikansi *deviation from linierity* $> 0,05$ sehingga variabel tersebut memenuhi kriteria linier (Sugiyono, 2017).

c. Uji Multikolinearitas

Uji Multikolinearitas adalah suatu prosedur yang digunakan untuk mengetahui status sejauh mana hubungan antara variabel bebas dalam suatu model regresi. Pada model regresi dapat dikatakan baik apabila tidak terjadinya korelasi sempurna atau mendekati sempurna antar variabel bebas. Uji multikolinearitas dalam penelitian ini menggunakan uji *Variance Inflation Factor*

(VIF). Jika nilai *tolerance* > dari 0,10 maka artinya tidak terjadi multikolinieritas dalam model regresi, sebaliknya jika nilai *tolerance* < dari 0,10 maka terjadi multikolinieritas dalam model regresi. Jika nilai VIF < 10,00 maka tidak terjadi multikolinieritas dalam model regresi, sebaliknya jika nilai VIF > 10,00 maka terjadi multikolinieritas dalam model regresi (Sugiyono, 2013).

3. Uji Hipotesis

Hipotesis menurut Sugiyono (2017) adalah sebuah praduga, dimana belum dapat dibuktikan kebenarannya. Dalam penelitian ini dapat dirumuskan hipotesis ditinjau dari lingkupnya yaitu :

1. Hipotesis mayor

Hipotesis mayor adalah pernyataan tentang hubungan antara dua atau lebih yang diuji dalam penelitian. Dalam konteks penelitian ini dengan judul penelitian “Pengaruh Intensitas Bermain *Game Mobile legends* dan Kualitas Tidur Terhadap Kesehatan Mental”. Untuk menjawab pertanyaan “apakah terdapat hubungan negatif antara intensitas bermain *game mobile legends* dan kualitas tidur terhadap kesehatan mental para *gamers*? Artinya semakin tinggi intensitas bermain *game* dan semakin buruk kualitas tidur, maka semakin rendah kesehatan mental para *gamers*.”

Berdasarkan judul penelitian maka analisis yang cocok untuk mencari hipotesis mayor adalah uji simultan (F). Uji

signifikan simultan (F) dalam penelitian ini dilakukan untuk melihat apakah variabel bebas (X1, X2) secara bersamaan berpengaruh secara signifikan terhadap variabel terikat (Y). Adapun dasar pengambilan keputusan uji signifikan simultan (F) ini yakni jika nilai Sig. < 0,05, maka terdapat pengaruh variabel bebas (X1, X2) secara simultan terhadap variabel terikat (Y), namun sebaliknya jika nilai Sig. > 0,05, maka tidak terdapat pengaruh variabel bebas (X1, X2) secara simultan terhadap variabel terikat (Y).

2. Hipotesis minor

Hipotesis minor adalah hipotesis pernyataan yang mendukung atau memperkuat hipotesis mayor. Untuk menguji Hipotesis Minor Peneliti menggunakan Uji T, dan Uji Koefisien Determinasi R².

1. Uji Parsial (T)

Uji parsial (T) dalam analisis regresi linier berganda memiliki tujuan untuk mengetahui apakah variabel bebas (X) secara masing-masing berpengaruh signifikan terhadap variabel terikat (Y). Dasar pengambilan keputusan uji parsial (T) ini dapat dilakukan dengan melihat nilai signifikansi. Jika nilai Sig. < 0,05, maka dikatakan terdapat pengaruh variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y), namun jika nilai Sig. > 0,05,

maka dikatakan tidak terdapat pengaruh variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y).

2. Uji Koefisien Determinasi (R^2)

Uji Koefisien determinasi (R^2) merupakan suatu bilangan yang dinyatakan dalam bentuk persen yang menunjukkan besarnya pengaruh variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y). Uji Koefisien Determinasi (R^2) dalam penelitian ini dilakukan untuk mengukur kebenaran hubungan dari model yang digunakan yaitu angka yang menunjukkan besarnya kemampuan varians atau penyebaran dari variabel bebas yang menerangkan variabel terikat. Uji ini dapat dilihat berdasarkan besarnya nilai Adjusted R^2 yang memiliki nilai interval 0 dan 1, yang artinya jika nilai R^2 semakin mendekati 1 maka dapat dikatakan bahwa variabel bebas (X) mampu memberikan informasi yang dibutuhkan untuk memprediksi variabel terikat (Y).

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian merupakan anggota komunitas *gamers* kota X. dengan jumlah keseluruhan anggota grup kurang lebih 500 orang. Jumlah ini kemudian disaring menyesuaikan dengan kriteria penelitian yang telah ditetapkan. Setelah dilakukan penyaringan, diambil populasi sebanyak 240 orang.

2. Waktu dan Tempat

Penelitian ini dilakukan secara daring menggunakan media google form untuk membantu penyebaran skala kepada para responden. Penyebaran *link* formulir dimulai pada tanggal 20 Juli 2024, ditutup pada tanggal 12 Agustus 2024. *Link* kusioner disebar kepada anggota komunitas *gamers mobile legends* kota X.

B. Hasil Penelitian

1. Hasil Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif dalam kategorisasi dalam penelitian ini adalah skor *mean* dan standar deviasi dengan norma sebagai berikut.

a. Analisis Deskriptif Data Kesehatan Mental

Analisis deskriptif data kesehatan mental dapat digambarkan sebagai berikut.

Tabel 4. 1 Kategorisasi Kesehatan Mental

Kategorisasi	Persentase	Frekuensi	Presentase
Rendah	$X < 43,11$	50	20,8%
Sedang	$43,11 < X \leq 54,51$	173	72,1%
Tinggi	$X > 54,51$	17	7,1%

Berdasarkan tabel diatas didapatkan bahwa *gamers mobile legends* dalam penelitian ini memiliki tingkat kesehatan mental tinggi sebanyak 20,8%, sedang sebanyak 72,1%, dan rendah sebanyak 7,1 %.

Selanjutnya yaitu hasil analisis deskriptif aspek *psychological distress* sebagai berikut

Tabel 4. 2 kategorisasi *psychological distress*

Kategorisasi	Persentase	Frekuensi	Presentase
Rendah	$X < 18,98$	23	9,6%
Sedang	$18,98 < X \leq 25,28$	177	73,8%
Tinggi	$X > 25,28$	40	16,7%

Berdasarkan tabel diatas didapatkan bahwa *gamers mobile legends* dalam penelitian ini memiliki tingkat *psychological distress* tinggi sebanyak 16,7%, sedang sebanyak 73,8%, dan rendah sebanyak 9,6 %.

Selanjutnya yaitu hasil analisis deskriptif aspek *psychological well – being* sebagai berikut.

Tabel 4. 3 kategorisasi *psychological well - being*

Kategorisasi	Persentase	Frekuensi	Presentase
Rendah	$X < 21,26$	37	15,4%
Sedang	$21,26 < X \leq 29,02$	176	73,3%
Tinggi	$X > 29,02$	27	11,3%

Berdasarkan tabel diatas didapatkan bahwa *gamers mobile legends* dalam penelitian ini memiliki tingkat *psychological well- being* tinggi sebanyak 15,4%, sedang sebanyak 73,3%, dan rendah sebanyak 11,3 %.

b. Analisis Deskriptif Data Intensitas *Bermain Game Mobile*

legends

Berikutnya adalah analisis dekskriptif data intensitas bermain *game mobile legends* sebagai berikut.

Tabel 4. 4 Kategorisasi Intensitas Bermain *Game Mobile Legends*

Kategorisasi	Persentase	Frekuensi	Presentase
Rendah	$X < 43,69$	19	7,9 %
Sedang	$43,69 < X \leq 67,11$	193	80,4 %
Tinggi	$X > 67,11$	28	11,7 %

Berdasarkan tabel diatas didapatkan bahwa *gamers mobile legends* dalam penelitian ini memiliki tingkat intensitas bermain *game mobile legends* tinggi sebanyak 7,9%, sedang sebanyak 80,4%, dan rendah sebanyak 11,7%.

c. Analisis Deskriptif Data Kualitas Tidur

Untuk analisis deskriptif variabel kualitas tidur menggunakan analisis deskriptif PSQI yang dimana total nilai jumlah skoring nilai tiap komponen itu kemudian dijumlah menjadi skor global 0 – 21 dengan skor ≤ 5 itu dinyatakan baik dan skor $> 5 - 21$ itu dinyatakan buruk. Berikutnya adalah analisis dekskriptif data kualitas tidur sebagai berikut.

Tabel 4. 5 Kategorisasi Kualitas Tidur

Kualitas Tidur	Frekuensi	Persentase
Baik	53	22.1 %
Buruk	187	77.9 %
Total	240	100 %

Berdasarkan tabel diatas didapatkan bahwa kualitas tidur dalam penelitian ini memiliki tingkat kualitas tidur baik sebanyak 22,1%, dan buruk sebanyak 77,9 %.

2. Hasil Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Pada penelitian ini uji normalitas dilakukan melalui uji *skewness* dengan menggunakan bantuan program *software*. Rasio *skewness* adalah nilai *skewness* dibagi dengan standar *error skewness*. Sebagai pedoman, bila rasio *skewness* berada diantara -1 hingga +1 maka distribusi data dinyatakan normal. Berikut adalah tabel hasil uji normalitas pada penelitian ini.

Tabel 4. 6 Hasil Uji Normalitas

Variabel	Skewness
Kesehatan Mental	-0,143
Intensitas Bermain Game	-0,294
Kualitas Tidur	0,463

Kategori normalitas signifikansi *Skewness* ± 1 , berdasarkan data tabel diatas menunjukkan bahwa variabel kesehatan mental berdistribusi normal dengan nilai *Skewness* = -0,143, dan variabel intensitas bermain game berdistribusi normal dengan nilai *Skewness* = -0,294, dan variabel kualitas tidur berdistribusi normal dengan nilai *Skewness* = 0,463.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel linier atau tidak. Data akan dianggap linier apabila nilai linieritasnya memiliki nilai signifikansi $< 0,05$.

Tabel 4. 7 Hasil Uji Linieritas

Variabel	F	Sig
Intensitas Bermain dengan Kesehatan Mental	56,059	0,000
Kualitas Tidur dengan Kesehatan Mental	9.014	0,003

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa hasil uji linearitas (*linearity*) memiliki nilai signifikansi sebesar 0,000 dan 0,003. Nilai tersebut kurang dari 0,05, sehingga bisa disimpulkan bahwa data tersebut memiliki hubungan yang linier.

c. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas dilakukan berdasarkan 2 syarat yaitu dengan melihat nilai *Tolerance* dan *Variance Inflation Factor (VIF)*. Apabila nilai *Tolerance* $> 0,10$ dan nilai *VIF* $< 10,00$ maka tidak terjadi multikolinieritas. Sebaliknya, apabila nilai *tolerance* $< 0,10$ dan nilai *VIF* $> 10,00$, maka terjadi multikolinieritas. Berikut adalah hasil pengujian multikolinieritas antar variabel bebas (X1 dan X2) dalam penelitian.

Tabel 4. 8 Hasil Uji Multikolinieritas

Variabel	Tolerance	VIF
Intensitas Bermain Game(X1)	1.000	1.000
Kualitas Tidur (X2)	1.000	1.000

Berdasarkan pada tabel diatas pada variabel intensitas bermain *game* dan kualitas tidur, dapat diketahui nilai *Tolerance* yang diperoleh yaitu sebesar $1.000 > 0,10$ dan nilai *VIF* yang diperoleh sebesar $1.000 < 10,00$. Dengan demikian melihat dari kriteria pengambilan keputusan uji multikolinieritas, dapat disimpulkan bahwa variabel bebas intensitas bermain *game* (X1) dan kualitas tidur (X2) dalam penelitian ini tidak terjadi gejala multikolinieritas.

3. Hasil Uji Hipotesis

a. Analisis Uji Simultan F

Uji signifikansi simultan (F) dilakukan untuk mengetahui apakah variabel intensitas bermain *game mobile legends* (X1) dan kualitas

tidur (X2) secara simultan (bersamaan) berpengaruh terhadap variabel kesehatan mental (Y). kriteria pengambilan keputusan uji F dalam penelitian ini yakni berdasarkan pada nilai signifikansi yang diperoleh. Apabila nilai Sig. < 0,05, maka terdapat pengaruh variabel bebas (X1,X2) secara simultan terhadap variabel terikat (Y), namun apabila nilai Sig. <0,05, maka tidak terdapat pengaruh variabel bebas (X1,X2) secara simultan terhadap variabel terikat (Y). adapun hasil uji F dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel sebagai berikut.

Tabel 4. 9 hasil uji Simultan F

Variabel	Sig.	Keterangan
Intensitas bermain <i>game</i> dan kualitas tidur terhadap kesehatan mental	0,000	Berpengaruh

Berdasarkan tabel hasil uji F diatas diperoleh nilai Sig. untuk pengaruh intensitas bermain *game* (X1) dan kualitas tidur (X2) terhadap kesehatan mental (Y) adalah sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga ini berarti bahwa variabel X1 dan X2 dalam penelitian ini secara simultan atau bersamaan berpengaruh terhadap variabel Y. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis ketiga (Ha₃) dalam penelitian ini diterima karena terdapat pengaruh intensitas bermain *game mobile legends* dan kualitas tidur terhadap kesehatan mental.

b. Analisis Uji Parsial T

Pada penelitian ini uji parsial T dilakukan untuk mengetahui apakah variabel intensitas bermain *game* (X1) dan Kualitas Tidur (X2)

secara masing – masing berpengaruh terhadap variabel kesehatan mental (Y). Kriteria pengambilan keputusan uji T dalam penelitian ini, yaitu apabila nilai Sig. < 0,05, maka terdapat pengaruh variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y). sebaliknya, apabila nilai Sig. > 0,05 maka tidak terdapat pengaruh variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y). adapun hasil dari pengujian parsial (T) dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4. 10 Hasil Uji Parsial T

Variabel	Sig.	Keterangan
Intensitas bermain <i>game</i> terhadap kesehatan mental	0,000	Berpengaruh
Kualitas tidur terhadap kesehatan mental	0,001	Berpengaruh

Berdasarkan tabel diatas diketahui nilai Sig. untuk pengaruh intensitas bermain *game* terhadap kesehatan mental yaitu sebesar 0,000 < 0,05 sehingga dengan ini dapat dikatakan bahwa hipotesis pertama (H_{a1}) dalam penelitian ini diterima karena terdapat pengaruh intensitas bermain *game* (X1) terhadap kesehatan mental (Y) *gamers*. Selanjutnya, berdasarkan tabel diatas juga diketahui nilai Sig. untuk pengaruh kualitas tidur terhadap kesehatan mental yaitu sebesar 0,001 < 0,05, maka dengan ini dapat dikatakan bahwa hipotesis kedua (H_{a2}) dalam penelitian ini juga diterima karena terdapat pengaruh kualitas tidur (X2) terhadap kesehatan mental (Y) *gamers*.

c. Analisis uji koefisien determinasi (R^2)

Pada penelitian ini uji koefisien determinasi (R^2) dilakukan untuk mengetahui besarnya pengaruh variabel intensitas bermain *game* (X1) dan Kualitas Tidur (X2) terhadap variabel kesehatan mental (Y) dalam bentuk persen. Uji ini dapat dilihat berdasarkan besarnya nilai *Adjusted* R^2 semakin mendekati 1 maka dapat dikatakan bahwa variabel bebas (X) mampu memberikan informasi yang dibutuhkan untuk memprediksi variabel terikat (Y). Adapun besarnya pengaruh variabel bebas (X1 dan X2) secara simultan terhadap variabel terikat (Y) dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 4. 11 Hasil Uji koefisien determinasi R^2 (Y)

Variabel	R Square
Intensitas Bermain <i>Game</i> dan Kualitas Tidur terhadap Kesehatan Mental	0,134

Berdasarkan hasil tabel diatas diketahui nilai R Square sebesar 0,134 atau 13,4% hasil tersebut berarti bahwa besarnya pengaruh yang diberikan variabel intensitas bermain game dan kualitas tidur secara simultan terhadap variabel kesehatan mental dalam penelitian ini adalah sebesar 13,4 % dan sisanya 86,6 % dipengaruhi oleh faktor atau variabel lain yang tidak termasuk di dalam penelitian ini.

Adapun besarnya pengaruh variabel bebas (X1 dan X2) secara simultan terhadap indikator variabel terikat (Y) yaitu *psychological*

distress dan *psychological well – being* dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 4. 12 Hasil Uji koefisien determinasi R^2 (aspek Y)

Variabel	Indikator Kesehatan Mental	R Square
Intensitas Bermain Game	<i>Psychological Distress</i>	0,174
Mobile Legends dan Kualitas Tidur	<i>Psychological Well - Being</i>	0,108

Berdasarkan hasil tabel diatas diketahui nilai R Square sebesar 0,174 atau 17,4% untuk indikator *psychological distress*, dan 0,108 atau 10,8% untuk indikator *psychological well – being*. hasil tersebut berarti bahwa besarnya pengaruh yang diberikan variabel intensitas bermain game dan kualitas tidur secara simultan terhadap indikator variabel kesehatan mental dalam penelitian ini adalah sebesar 17,4 % untuk *psychological distress* dan 10,8% untuk *psychological well – being*.

Adapun besarnya pengaruh variabel bebas X1 yaitu intensitas bermain *game mobile legends* secara satuan terhadap variabel terikat Y yaitu kesehatan mental dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 4. 13 Hasil Uji koefisien determinasi R^2 (X1)

Variabel	R Square
Intensitas bermain game mobile legends terhadap kesehatan mental	0,068

Berdasarkan hasil tabel diatas diketahui nilai R Square sebesar 0,068 atau 6,8% hasil tersebut berarti bahwa besarnya pengaruh yang diberikan variabel intensitas bermain game secara satuan terhadap variabel kesehatan mental dalam penelitian ini adalah sebesar 6,8%.

Selanjutnya yaitu besarnya pengaruh variabel bebas X2 yaitu kualitas tidur secara satuan terhadap variabel terikat Y yaitu kesehatan mental dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 4. 14 Hasil Uji koefisien determinasi R² (X2)

Variabel	R Square
Kualitas tidur terhadap kesehatan mental	0,067

Berdasarkan hasil tabel diatas diketahui nilai R Square sebesar 0,067 atau 6,7% hasil tersebut berarti bahwa besarnya pengaruh yang diberikan variabel kualitas tidur secara satuan terhadap variabel kesehatan mental dalam penelitian ini adalah sebesar 6,7%.

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data sebagaimana yang telah dijabarkan diatas, maka diperoleh beberapa temuan sebagai berikut.

1. Tingkat Kesehatan Mental pada Gamers

Berdasarkan dari kategorisasi yang telah dijabarkan sebelumnya diketahui bahwa kesehatan mental yang di miliki oleh subjek penelitian dibagi menjadi 3 kategori, yaitu kategori rendah, sedang dan tinggi. Dari 240 subjek dalam penelitian ini, subjek yang tergolong memiliki kesehatan

mental dengan kategori rendah sebanyak 50 responden dengan persentase sebesar 20,8%. Sementara itu, subjek yang tergolong memiliki kesehatan mental dengan kategori sedang sebanyak 173 dengan persentase sebesar 72,1%, dan subjek dengan kategori tinggi terdapat sebanyak 17 dengan persentase sebesar 7,1%. Melalui hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini memiliki tingkat kesehatan mental yang berada dalam kategori sedang atau cukup baik.

Individu dengan kesehatan mental yang sedang adalah menunjukkan kesejahteraan yang relatif stabil namun masih rentan terhadap perubahan kondisi kesehatan mental. Menurut Lusiana (2023) kesehatan mental yang sedang dapat diartikan sebagai keadaan dimana individu masih mampu menjalankan aktivitas sehari - hari dengan baik, namun terdapat indikasi adanya stres kecemasan atau depresi ringan yang perlu diatasi untuk mencegah buruknya kondisi tersebut.

Sementara itu, hasil lain dari analisis deskriptif menunjukkan terdapat sebanyak 50 responden dengan persentase sebanyak 20,8 % memiliki kesehatan mental yang berada dalam kategori rendah. Kesehatan mental yang rendah menurut Gobbi et al. (2019) secara signifikan bisa menurunkan kualitas hidup, mempengaruhi kebahagiaan, kepuasan hidup dan kesejahteraan umum. Ini juga terkait dengan peningkatan resiko perilaku berbahaya seperti penyalahgunaan zat adiktif atau kecenderungan bunuh diri.

Selanjutnya hasil analisis deskriptif juga diketahui sebanyak 17 responden dengan persentase sebanyak 7,1% memiliki kesehatan mental yang berada dalam kategori tinggi. Individu dengan kesehatan mental yang tinggi mampu beradaptasi dengan lingkungan sekitar. Veit & Ware (1983) menjelaskan bahwa individu dengan nilai kesehatan mental tinggi dalam dirinya dapat dilihat dari bentuk-bentuk aspek positif secara umum. Seperti, individu merasa tenang, damai, ceria, bahagia, kehidupan sehari-hari menarik, dan umumnya menikmati hal-hal yang santai. Selanjutnya, dapat dilihat dari bentuk-bentuk ikatan emosi seperti merasa dicintai dan diinginkan, sehingga hubungan individu dirasa penuh cinta, dan merasa sempurna.

Pada hasil analisis aspek kesehatan mental, subjek yang tergolong memiliki *psychological distress* dengan kategori rendah sebanyak 23 responden dengan persentase sebesar 9,6%. Sementara itu, subjek yang tergolong memiliki *psychological distress* dengan kategori sedang sebanyak 177 dengan persentase sebesar 73,8%, dan subjek dengan kategori tinggi terdapat sebanyak 40 dengan persentase sebesar 16,7%. Melalui hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini memiliki tingkat *psychological distress* yang berada dalam kategori sedang atau cukup baik.

Individu dengan *psychological distress* pada kategori sedang mengacu pada kondisi emosional dimana individu mengalami perasaan cemas, kehilangan kontrol perilaku, dan stress pada waktu tertentu, namun masih

dapat dikelola dengan baik dalam kehidupan sehari – hari (Salsabila et al., 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian ini yang bisa dilihat dari item nomor 6 dengan pernyataan “Saya sering merasa cemas atau gelisah tanpa alasan yang jelas” mendapatkan jawaban setuju dengan persentase sebanyak 40,4 %. Dapat disimpulkan bahwa *psychological distress* dengan kategori sedang masih rentan mengalami stres psikologis (kecemasan).

Pada hasil analisis indikator kesehatan mental, subjek yang tergolong memiliki *psychological well – being* dengan kategori rendah sebanyak 37 responden dengan persentase sebesar 15,4%. Sementara itu, subjek yang tergolong memiliki *psychological distress* dengan kategori sedang sebanyak 176 dengan persentase sebesar 73,3%, dan subjek dengan kategori tinggi terdapat sebanyak 40 dengan persentase sebesar 11,3%. Melalui hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini memiliki tingkat *psychological well - being* yang berada dalam kategori sedang atau cukup baik.

Psychological well – being dengan kategori sedang ini didefinisikan sebagai kategori yang kondisi kesejahteraan psikologisnya memiliki keseimbangan emosional dan mental yang cukup baik untuk menjalani kehidupan sehari – hari, tetapi belum sepenuhnya mencapai tingkat kesejahteraan yang optimal (Kurniasari et al., 2019). Individu dalam kategori ini cenderung mampu mengelola tantangan hidup dengan relatif baik, meskipun kadang merasa terbatas atau tidak sepenuhnya puas dalam beberapa aspek kehidupan. Didukung oleh penelitian ini yang bisa dilihat

dari item nomor 3 dengan pernyataan “Saya puas dengan hidup saya secara keseluruhan” mendapatkan jawaban setuju dengan persentase sebanyak 45,8 %. Dapat disimpulkan bahwa *psychological well - being* dengan kategori sedang merasa puas dengan kehidupan secara keseluruhan.

2. Tingkat Intensitas Bermain *Game Mobile legends* pada Gamers

Berdasarkan hasil kategorisasi data yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa intensitas bermain *game mobile legends* yang dimiliki oleh subjek penelitian, yakni dibedakan ke dalam 3 kategori, yaitu kategori rendah, sedang, dan tinggi. Dari total sebanyak 240 responden yang menjadi subjek penelitian, subjek dengan intensitas bermain *game* yang tergolong pada kategori rendah sebanyak 19 responden dengan persentase 7,9%. Sementara itu, responden dengan intensitas bermain *game* yang tergolong pada kategori sedang sebanyak 193 responden dengan persentase sebesar 80,4% dan responden dengan intensitas bermain *game* yang tergolong pada kategori tinggi sebanyak 28 responden dengan persentase sebesar 11,7%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas subjek penelitian memiliki intensitas bermain *game mobile legends* yang tergolong pada kategori sedang.

Gamers dengan intensitas bermain *game* sedang dengan data responden sebanyak 193 responden dengan persentase sebesar 80,4%. Pada kategori ini subjek menghabiskan waktu yang cukup banyak untuk bermain, namun durasi tersebut masih dalam batas yang dianggap tidak

berlebihan dalam bermain *game mobile legends*, mereka masih bisa membagi waktunya dengan aktivitas sehari - hari. Diikuti dengan item nomor 11 dengan pernyataan “saya pasti bermain *game mobile legends* ketika memegang *gadget*”. Mendapatkan jawaban setuju sebesar 94 responden dengan persentase sebesar 39,2%. Dapat disimpulkan bahwa *gamers* dalam penelitian ini masih bisa mengatur waktunya namun dengan durasi yang masih dalam batas wajar. Penelitian serupa ditemukan penelitian yang dilakukan oleh Terok et al. (2018) dimana bermain *game* sudah menjadi kebiasaan *gamers* dalam mengisi waktu luang untuk menghilangkan rasa jenuh ataupun untuk menambah kedekatan dengan teman. Kebiasaan *gamers* dalam bermain *game mobile legends* dengan intensitas waktu yang tinggi membuat mereka terlalu fokus dalam bermain, akibatnya *gamers* mulai tidak mempedulikan lingkungan sekitar. Sejalan dengan penelitian ini yang bisa dilihat dari item nomor 3 dengan pernyataan “ketika bermain *game mobile legends* saya tidak suka diganggu oleh siapapun” mendapatkan jawaban setuju dengan persentase sebanyak 41,7%.

Berikutnya, pada hasil analisis deskriptif diketahui terdapat sebanyak 28 responden dengan persentase sebesar 11,7% yang tergolong pada kategori tinggi. Intensitas yang tinggi sering mengarah pada pengabaian terhadap aktivitas lain, menjadikan bermain *game mobile legends* sebagai bagian besar dari rutinitas harian. Tidak hanya itu, tidak adanya kegiatan bisa menjadi pengaruh yang signifikan terhadap tingginya intensitas

bermain *game mobile legends*. Dalam penelitian Lemmens et al. (2009) menemukan bahwa individu yang menghabiskan waktu berjam – jam setiap hari untuk bermain *game* menunjukkan gejala kecanduan, seperti ketidakmampuan untuk mengurangi waktu bermain, perasaan gelisah atau marah ketika tidak bermain, dan mengorbankan aktivitas penting lainnya demi bermain *game*. Penelitian lain juga mengatakan bahwa jika intensitas bermain *game online mobile legends* semakin tinggi maka waktu yang diluangkan untuk melakukan sosialisasi dengan lingkungan sosialnya semakin rendah karena waktu yang dimilikinya lebih banyak dihabiskan untuk bermain *game* (Erizka et al., 2019).

Selanjutnya hasil analisis deskriptif, diketahui juga terdapat sebanyak 19 responden dengan persentase 7,9% dengan kategori rendah. Intensitas bermain *game mobile legends* dengan kategori rendah ini mengacu pada jumlah waktu dan frekuensi yang relatif singkat, tidak meluangkan banyak waktunya untuk bermain *game mobile legends*, hanya menghilangkan rasa jenuh dan meningkatkan suasana hati saja. Menurut Granic et al. (2014), bermain *game* tidak hanya memiliki dampak negatif tetapi memiliki dampak positif juga jika dimainkan dengan intensitas rendah seperti menghilangkan rasa jenuh, menghilangkan stres dan meningkatkan suasana hati. Tidak hanya itu, menurut Janttaka & Juniarta (2020), Dampak positif bermain *game mobile legends* jadi bisa meleak teknologi, menambah kosakata baru dalam bahasa Inggris, dan meningkatkan refleksi motorik dengan respon lebih cepat.

3. Tingkat Kualitas Tidur pada Gamers

Berdasarkan hasil analisis deskriptif yang telah dilakukan diketahui bahwa kualitas tidur yang dimiliki oleh subjek penelitian terbagi menjadi 2 kategori yaitu kategori baik dan kategori buruk. Dari total sebanyak 240 responden yang menjadi subjek penelitian diketahui bahwa yang tergolong memiliki kualitas tidur baik sebanyak 53 responden dengan persentase sebesar 22,1%. Sementara itu responden yang tergolong memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 187 responden dengan persentase sebesar 77,9%. Melalui perolehan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini memiliki kualitas tidur yang buruk.

Kualitas tidur yang buruk sebanyak 187 responden dengan persentase sebesar 77,9%, ini bisa dipengaruhi dari berbagai faktor, seperti kurangnya tidur karena terbangun tengah malam, ingin buang air kecil, bangun karena kedinginan atau kepanasan, mengorok dan penggunaan obat – obatan. Ada beberapa jenis obat yang bisa mempengaruhi proses tidur yaitu obat anti depresan yang dapat menekan REM, kafein yang dapat meningkatkan saraf simpatis yang menyebabkan kesulitan untuk tidur (Feriani, 2020). Menurut penelitian Luthfi et al. (2017), mengatakan bahwa kualitas tidur yang buruk dapat terjadi karena faktor penggunaan alat komunikasi seperti *smartphone*, televisi, atau laptop yang memancarkan cahaya biru dan digunakan secara berlebihan terutama dimalam hari sebelum tidur.

Dari hasil analisis deskriptif juga diketahui terdapat sebanyak 53 responden dengan persentase sebesar 22,1% memiliki kualitas tidur yang

tergolong pada kategori baik. Menurut Potter et al. (2006), Kualitas tidur yang baik sangat banyak sekali manfaatnya mulai dari tubuh yang terasa bugar, memori di otak pun akan lebih cepat diakses, dan akan meningkatkan daya konsentrasi.

4. Pengaruh Intensitas Bermain *Game Mobile legends* dan Kualitas Tidur Terhadap Kesehatan Mental *Gamers*

Hipotesis ketiga (H_{a3}) yang diajukan oleh peneliti adalah terdapat pengaruh intensitas bermain *game mobile legends* dan kualitas tidur terhadap kesehatan mental *gamers*. Berdasarkan hasil pengujian signifikansi simultan (F) yang telah dilakukan diketahui nilai signifikansi yang diperoleh untuk pengaruh intensitas bermain *game mobile legends* dan kualitas tidur terhadap kesehatan mental adalah sebesar $0,000 < 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa dalam penelitian ini variabel intensitas bermain *game* dan kualitas tidur secara simultan berpengaruh terhadap kesehatan mental *gamers*. Hasil dari koefisien determinasi (R^2) diperoleh sebesar 0,134 yang artinya besarnya pengaruh variabel intensitas bermain *game mobile legends* dan kualitas tidur secara simultan terhadap kesehatan mental *gamers* yaitu sebesar 13,4% dan sisanya 86,6% dipengaruhi oleh faktor atau variabel lain yang tidak termasuk kedalam penelitian ini. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis ketiga (H_{a3}) dalam penelitian ini dinyatakan diterima.

Selanjutnya yaitu hasil dari koefisien determinasi (R^2) indikator *psychological distress* dan *psychological well - being* diperoleh sebesar

0,174 dan 0,108 yang artinya besarnya pengaruh variabel intensitas bermain *game mobile legends* dan kualitas tidur secara simultan terhadap *psychological distress* dan *psychological well – being* yaitu sebesar 17,4% dan 10,8%.

Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh Lemmens et al. (2009) yang menunjukkan bahwa intensitas bermain game berlebihan berhubungan dengan peningkatan *psychological distress* seperti kecemasan, kehilangan kontrol perilaku, dan stres. Dalam penelitian tersebut menemukan bahwa frekuensi bermain game yang tinggi dapat mengakibatkan tekanan psikologis, terutama ketika game menjadi prioritas utama dalam kehidupan sehari-hari. Studi lain, seperti yang dilakukan oleh Baglioni et al. (2016) juga menemukan bahwa kualitas tidur yang buruk berperan penting dalam peningkatan *psychological distress*, termasuk gejala-gejala seperti stres, kehilangan kontrol perilaku, dan kecemasan.

Studi yang dilakukan oleh Krossbakken et al. (2018) yang menyebutkan bahwa intensitas bermain game memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis, terutama ketika pemain masih dapat mempertahankan keseimbangan antara waktu bermain game dan aktivitas sehari-hari lainnya. Penelitian terdahulu oleh Steptoe et al. (2020) menunjukkan bahwa kualitas tidur memang berkorelasi dengan *psychological well-being*, terutama terkait aspek kepuasan hidup dan kondisi emosional. Akan tetapi, efek kualitas tidur terhadap kesejahteraan

psikologis sering kali bersifat tidak langsung, bergantung pada variabel lainnya seperti dukungan sosial, kepribadian, dan keterampilan coping.

Selanjutnya hasil pada setiap variabel independen (X) terhadap variabel dependen (Y) dalam penelitian ini diperoleh hasil pengaruh yang diberikan variabel intensitas bermain *game* terhadap variabel kesehatan mental adalah sebesar 6,8% dan pengaruh yang diberikan variabel kualitas tidur terhadap variabel kesehatan mental adalah sebesar 6,7%. Maka dapat disimpulkan bahwa intensitas bermain *game mobile legends* (X1) dan kualitas tidur (X2) memiliki pengaruh yang sama terhadap kesehatan mental (Y) dalam penelitian ini.

Hasil temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa intensitas bermain *game mobile legends* dan kualitas tidur menjadi faktor dalam mengurangi atau mempengaruhi kesehatan mental *gamers*. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun intensitas bermain *game mobile legends* berada pada tingkat yang tidak terlalu berlebihan, kebiasaan bermain *game* hingga larut malam menjadi faktor yang signifikan dalam menurunkan kualitas tidur para *gamers*. Gangguan kualitas tidur ini, pada gilirannya bisa mempengaruhi kesehatan mental para *gamers*. Didukung oleh data item penelitian ini oleh aspek durasi tidur dengan hasil jawaban 110 responden dengan persentase sebesar 41,7% menjawab tidur hanya 4 – 5 jam saja.

Adanya intensitas bermain yang tinggi bisa mempengaruhi kesehatan mental yang dimilikinya. Sebagaimana telah dijelaskan sebelumnya bahwa individu yang memiliki intensitas bermain *game mobile legends* yang tinggi berpengaruh terhadap kesehatan mental dalam dirinya. Semakin tinggi intensitas bermain *game* maka akan semakin rendah juga kesehatan mental *gamers* tersebut, begitu pula sebaliknya, semakin rendah intensitas bermain *game mobile legends* maka akan semakin baik pula kesehatan mental *gamers* tersebut (Granic et al., 2014).

Kualitas tidur yang buruk diperoleh dalam penelitian ini dapat membuat *gamers* memiliki kesehatan mental yang buruk juga. Menurut penelitian Oktaviani & Untari (2024) Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk memperburuk gejala stres, depresi dan berkontribusi terhadap penurunan kesehatan mental, begitu pula sebaliknya, semakin baik kualitas tidur maka akan semakin baik pula kesehatan mentalnya.

Pada penelitian ini hipotesis pertama (H_{a1}) yang diajukan oleh peneliti adalah terdapat pengaruh intensitas bermain *game mobile legends* terhadap kesehatan mental. Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan diketahui nilai signifikansi yang diperoleh untuk pengaruh intensitas bermain *game mobile legends* (X_1) terhadap kesehatan mental (Y) adalah sebesar $0,000 < 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa variabel intensitas bermain *game mobile legends* secara signifikan berpengaruh pada variabel kesehatan mental *gamers*, yang artinya intensitas bermain *game mobile*

legends dalam penelitian ini memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental para *gamers*. Adapun besarnya pengaruh intensitas bermain *game mobile legends* terhadap kesehatan mental dalam penelitian ini adalah sebesar 6,8%. Dengan demikian, melalui hal tersebut dapat dikatakan bahwa hipotesis pertama (H_{a1}) yang diajukan oleh peneliti dalam penelitian ini dinyatakan diterima.

Berdasarkan data yang diperoleh, responden yang memiliki intensitas bermain *game mobile legends* dalam kategori sedang juga memiliki kesehatan mental dalam kategori sedang. Kategori ini menggambarkan bahwa meskipun para *gamers* cukup sering bermain *game mobile legends*, intensitas bermain tersebut berada pada kategori yang rentan akan timbulnya dampak negatif yang signifikan pada kesehatan mental mereka. Didukung dengan penelitian ini oleh item nomor 8 dengan pernyataan "saya akan kesal dan marah jika ada yang melarang saya bermain *mobile legends*". Mendapatkan jawaban setuju sebesar 102 responden dengan persentase sebesar 42,5%. Bisa ditarik kesimpulan dari item tersebut bahwa *gamers* dengan intensitas bermain *game mobile legends* dengan kategorisasi sedang masih tidak bisa mengontrol perilakunya ketika ada yang melarang bermain *game* tersebut.

Hasil temuan serupa dalam penelitian Afiani et al. (2022) Bahwa terdapat pengaruh *game online mobile legends* terhadap kesehatan mental pada peserta didik. Hasil dari penelitian tersebut semakin tinggi intensitas bermain *game mobile legends* semakin berkurang kesehatan mental siswa.

Sejalan dengan penelitian lain yaitu penelitian Abdillah et al. (2023) yang mengkaji tentang dampak dari *game mobile legends* terhadap kesehatan mental generasi muda, khususnya dalam konteks era digital. Penelitian tersebut menemukan bahwa meskipun *game* dapat memberikan hiburan dan kepuasan jangka pendek, intensitas bermain yang tinggi dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental seperti peningkatan kecemasan.

Pada penelitian Widaya (2023) juga menyoroti tentang bagaimana interaksi negatif antar pemain khususnya kekerasan verbal yang sering terjadi dalam *game* mempengaruhi kesehatan mental pemain. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pemain yang sering menjadi korban atau pelaku kekerasan verbal cenderung memiliki tingkat stres dan kecemasan yang lebih tinggi.

Maka dari itu, sesuai dengan hasil penelitian ini dapat diambil sebuah kesimpulan bahwa intensitas bermain *game mobile legends* berpengaruh terhadap kesehatan mental *gamers*. Kesehatan mental adalah komponen penting dari kesejahteraan psikologis yang dapat dipengaruhi oleh intensitas bermain *game mobile legends*, sementara bermain *game* dengan jumlah intensitas rendah bisa memiliki manfaat seperti menghilangkan rasa jenuh, menghilangkan stres dan meningkatkan suasana hati (Granic et al. 2014). Jika bermain *game* dimainkan secara berlebihan dapat berdampak negatif seperti yang sudah dijelaskan diatas. Oleh karena itu, menjaga keseimbangan dan menerapkan pengelolaan waktu yang baik sangat penting untuk melindungi kesehatan mental.

Pada penelitian ini hipotesis kedua (H_{a2}) yang diajukan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh kualitas tidur terhadap kesehatan mental *gamers*. Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan diketahui nilai signifikansi yang diperoleh untuk pengaruh kualitas tidur (X_2) terhadap kesehatan mental (Y) adalah sebesar $0,001 < 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa dalam penelitian ini variabel kualitas tidur berpengaruh secara signifikan terhadap kesehatan mental *gamers*. Adapun besarnya pengaruh variabel kualitas tidur terhadap variabel kesehatan mental dalam penelitian ini yaitu sebesar 6,7%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis kedua (H_{a2}) yang diajukan peneliti dalam penelitian ini dinyatakan diterima.

Berdasarkan data yang diperoleh, responden yang memiliki kualitas tidur dalam kategori buruk juga memiliki kesehatan mental dalam kategori sedang. Kualitas tidur yang buruk ini mencakup durasi tidur, disfungsi di siang hari, efisiensi tidur dan gangguan tidur. Faktor lain juga bisa dipengaruhi oleh motivasi atau keinginan *gamers* tersebut untuk tidak tidur dengan teratur dikarenakan bermain *game* hingga larut malam. Hasil tersebut juga didukung oleh item kualitas tidur nomor 7 dengan pertanyaan “seberapa sering anda mengalami kesulitan untuk tetap terjaga/tidak merasa mengantuk ketika beraktivitas sosial”. Mendapatkan jawaban sering sebanyak 156 responden dengan persentase sebesar 65%.

Hasil penelitian ini serupa dengan penelitian Oktaviani & Untari (2024) yang meneliti tentang hubungan stres dan kualitas tidur pada mahasiswa

tingkat akhir. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa stres yang tinggi dapat menyebabkan penurunan kualitas tidur, yang kemudian berkontribusi pada memburuknya kesehatan mental mahasiswa, seperti peningkatan gejala depresi dan kecemasan. Sejalan dengan penelitian Priambodo (2024) yang meneliti tentang pengaruh mendengarkan murrotal Al-Qur'an terhadap kualitas tidur lansia dan bagaimana hal tersebut dapat mendukung kesehatan fisik dan mental mereka. Temuan menunjukkan bahwa mendengarkan murottal secara signifikan dapat meningkatkan kualitas tidur mereka, yang pada gilirannya berdampak positif pada kesehatan mental lansia tersebut.

Penelitian menurut Buttiker (2023) dengan tujuan untuk mencari hubungan antara kualitas tidur dengan kesehatan mental pada mahasiswa, hasil dari penelitian tersebut menemukan bahwa kualitas tidur memiliki hubungan yang signifikan dengan kesehatan mental. Peningkatan kualitas tidur dapat berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental, sementara kualitas tidur yang buruk dikaitkan dengan peningkatan gejala depresi, kecemasan, dan stres.

Maka dari itu, berdasarkan hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur dapat berpengaruh terhadap kesehatan mental *gamers*. Tidur dengan kualitas buruk dapat meningkatkan resiko gangguan mental seperti gejala depresi, kehilangan kontrol perilaku dan kecemasan. Begitupun sebaliknya, jika tidur dengan kualitas baik maka akan membantu mengurangi resiko gangguan mental (Oktaviani & Untari

2024). Oleh karena itu pentingnya menjaga kualitas tidur dengan baik agar kesehatan mental tetap terjaga dengan baik.

Dengan demikian, Hasil penelitian ini membuktikan bahwa dengan intensitas bermain *game mobile legends* yang tinggi dapat mempengaruhi rendahnya kesehatan mental *gamers*. Begitu pula dengan kualitas tidur yang buruk dapat menurunkan tingkat kesehatan mental *gamers* tersebut. Maka dari itu, melalui hal tersebut apabila seorang *gamers* memiliki intensitas bermain *game mobile legends* yang tinggi dan kualitas tidur yang buruk, kedua hal tersebut secara tidak langsung akan mempengaruhi kesehatan mental *gamers* tersebut.

Untuk menjaga kesehatan mental yang optimal, para *gamers* perlu menerapkan beberapa strategi manajemen waktu yang baik dan kebiasaan hidup yang sehat. Salah satu langkah utama yang dapat dilakukan adalah mengatur durasi bermain *game mobile legends*. *Gamers* disarankan untuk tidak bermain dalam waktu terlalu lama, terutama pada malam hari. Membatasi waktu bermain dapat membantu menjaga keseimbangan antara waktu bermain *game* dengan aktivitas sehari – hari. Selain itu, menjaga kualitas tidur adalah faktor penting dalam upaya mempertahankan kesehatan mental. *Gamers* perlu memastikan bahwa mereka mendapatkan tidur yang cukup dan berkualitas. Kualitas tidur yang baik, seperti tidur selama 7 -8 jam permalam agar bisa mengelola stres, kecemasan dan kehilangan kontrol perilaku yang muncul dalam kehidupan sehari hari.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil penelitian serta pembahasan yang telah dipaparkan diatas. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh intensitas bermain *game mobile legends* dan kualitas tidur terhadap kesehatan mental *gamers*. Maka dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat kesehatan mental *gamers* menghasilkan bahwa mayoritas memiliki kategori sedang dengan persentase sebanyak 72,1%, dengan jumlah sebanyak 173 orang dari 240 orang. Untuk tingkat indikator kesehatan mental yaitu *psychological distress* menghasilkan mayoritas memiliki kategori sedang dengan persentase sebesar 73,8% dan *psychological well – being* menghasilkan mayoritas memiliki kategori sedang juga dengan persentase sebesar 73,3%.
2. Tingkat intensitas bermain *game mobile legends* pada *gamers* menghasilkan bahwa mayoritas memiliki kategori sedang dengan persentase sebanyak 80,4% dengan jumlah sebanyak 193 orang dari 240 orang.
3. Tingkat kualitas tidur pada *gamers* menghasilkan bahwa mayoritas memiliki kategori buruk dengan persentase sebanyak 77,9% dengan jumlah sebanyak 197 orang dari 240 orang.

4. Hasil analisis uji simultan F pada variabel intensitas bermain *game mobile legends* dan kualitas tidur terhadap kesehatan mental menghasilkan adanya pengaruh secara signifikan. Ini ditunjukkan dengan hasil penelitian yang memperoleh nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga dengan ini dapat dinyatakan bahwa H_{a3} dalam penelitian ini diterima dengan besarnya pengaruh sebesar 13,4%.
5. Hasil analisis uji parsial T pada variabel intensitas bermain *game mobile legends* terhadap kesehatan mental menghasilkan adanya pengaruh secara signifikan antara intensitas bermain *game mobile legends* terhadap kesehatan mental *gamers*. Ini ditunjukkan dengan hasil penelitian yang memperoleh nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga dapat dinyatakan bahwa H_{a1} dalam penelitian ini diterima dengan besarnya pengaruh intensitas bermain *game mobile legends* terhadap kesehatan mental sebesar 6,8%.
6. Hasil analisis uji parsial T pada variabel kualitas tidur terhadap kesehatan mental menghasilkan adanya pengaruh secara signifikan antara kualitas tidur terhadap kesehatan mental *gamers*. Ini ditunjukkan dengan hasil penelitian yang memperoleh nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga dapat dinyatakan bahwa H_{a2} dalam penelitian ini diterima dengan besarnya pengaruh intensitas bermain *game mobile legends* terhadap kesehatan mental sebesar 6,7%.

B. Saran

Berdasarkan dari hasil pembahasan dan kesimpulan yang telah dijelaskannya sebelumnya, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut.

1. Bagi subjek penelitian

Kepada *gamers* diharapkan untuk terus menjaga keseimbangan antara bermain *game mobile legends* dan aktivitas lain dalam kehidupan sehari - hari, menerapkan manajemen waktu yang baik dalam bermain *game* dan tidak mengorbankan waktu tidur atau kegiatan penting lainnya demi bermain *game* dan tidak terjerumus terhadap kecanduan *game* atau gangguan tidur yang signifikan karena hal tersebut bisa mempengaruhi kesehatan mental.

2. Bagi orang tua subjek penelitian

Kepada orang tua subjek penelitian diharapkan untuk mendampingi dan membimbing anak yang hobi bermain *game mobile legends* agar mereka dapat bermain *game* secara sehat dan seimbang. Dengan menetapkan batasan waktu, menjaga keseimbangan antara *bermain game mobile legends* dan aktivitas sehari - hari, mengatur waktu tidur dengan baik, serta mengawasi tanda – tanda kecanduan yang dapat mempengaruhi kualitas tidur dan kesehatan mental mereka.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat melengkapi kekurangan dari penelitian ini dengan memperluas sampel penelitian baik dari segi jumlah, latar belakang pendidikan, jenis kelamin, dan wilayah geografis. Hal tersebut akan membantu lebih dalam untuk memahami pengaruh intensitas bermain *game mobile legends* dan kualitas tidur terhadap kesehatan mental di berbagai kelompok ataupun masyarakat luas.

Selain itu diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat menemukan faktor-faktor lain mengenai intensitas bermain *game* dan kualitas tidur terhadap kesehatan mental *gamers* yang belum tercantum pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, D. K., Khoirunnisa, A., Yusuf, A. M., & Faizin, N. (2023). Pengaruh Aplikasi Game Online (Mobile Legends) Terhadap Kesehatan Mental Anak Muda di Era Digital. *SEMINAR PENDIDIKAN AGAMA ISLAM*.
- Adams, E. (2014). *Fundamentals of game design*. Pearson Education.
- Adizah, I. N. (2023). *Pengaruh Kualitas Tidur (Sleep Quality) Terhadap Suasana Hati (Mood) Pada Pemain Putri UKM Sepabola Divisi Futsal Universitas Negeri Yogyakarta*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Afiani, A. S., Achmad, I. Z., Gustiawati, R., & Mahardhika, D. B. (2022). Pengaruh Game Online Mobile Legend Terhadap Kesehatan Mental Peserta Didik. *Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan & Rekreasi*, 5(2), 391–405.
- Ahmadi, A., & Sholeh, M. (2005). *Psikologi Perkembangan* (Ed.rev). Rineka Cipta.
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep umum populasi dan sampel dalam penelitian. *Pilar*, 14, 15–31.
- Anshari, H. M. H. (1996). *Kamus Psikologi*. Usaha Nasional.
- Ariadi, P. (2013). Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 3(2).
- Arikunto, S. (2019). *Teknik Pengumpulan Data*. Jakarta : Pt. Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Yogyakarta : pustaka pelajar.
- Azwar, S. (2020). *Penyusunan skala psikologi*. Prenada Media.
- Baglioni, C., Nanovska, S., Regen, W., Spiegelhalder, K., Feige, B., Nissen, C., Reynolds, C. F., & Riemann, D. (2016). Sleep and mental disorders: A meta-analysis of polysomnographic research. *Psychological Bulletin*, 142(9), 969–990. <https://doi.org/10.1037/bul0000053>
- Barik, A. K., Chauhan, R., Reddy, A., & Kaloria, N. (2024). Towards a Comprehensive Classificatory System for Problematic Internet Use: A Path Forward. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 46(1), 94–95. <https://doi.org/10.1177/02537176231201660>
- Buttiker, A. R. W. (2023). *Hubungan Kualitas Tidur terhadap Kesehatan Mental pada Mahasiswa Preklinik dan Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia*. Fakultas Kedokteran.

- Buysse, D. J., Reynolds III, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index : A New Instrumen for Psychiatric Practice and Research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193–213.
- Cekic, S., Bediou, B., Achab, S., Rich, M., Green, C. S., & Bavelier, D. (2024). Going beyond video game consumption when considering Internet Gaming Disorder. *Comprehensive Psychiatry*, 133, 152500. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2024.152500>
- Chaplin, J. P. (2006). *Kamus Lengkap Psikologi* (Kartono, Ed.). PT. Raja Grafindo Persada.
- Daniel, W. (2023, June 28). *10 Youtuber RI Subscriber Terbanyak, Gajinya Bikin Ngiler*. CNBC Indonesia. <https://www.cnbcindonesia.com/tech/20230628123446-37-449925/10-youtuber-ri-subscriber-terbanyak-gajinya-bikin-ngiler#:~:text=3.%20Jess%20No%20Limit,sekitar%20Rp%201%2D16%20miliar>.
- Daradjat, Z. (1995). *Kesehatan Mental*. Toko Gunung Agung.
- Erik, S., & Syenshie, W. V. (2020). Hubungan Durasi Bermain Game Online Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja Pria. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Jiwa*, 2(2), 69–75.
- Erizka, Martunis, & Bakar, A. (2019). Korelasi Intensitas Bermain Game Online Mobile Legends dengan Keterampilan Sosial Siswa MAN 3 Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(3), 60–66.
- Fakhriani, D. F. (2019). Kesehatan Mental. In *Early Childhood Education Journal* (Issue November 2019).
- Feriani, D. A. (2020). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X TKJ 2 dan XI TKJ 1 di SMK Negeri 1 Jiwon Kabupaten Madiun*. STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN.
- Fitriana, N. (2021). *Terapi Seft (Spiritual Emosional Freedom Technique) Pada Remaja Dalam Upaya Peningkatan Kualitas Tidur Pada Kasus Insomnia*. Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Fra, A. (2021). *Kecanduan Game, 4 Remaja dirawat di Rumah Sakit Jiwa Jabar*. CNN Indonesia. <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20210316121002-20-618008/kecanduan-game-4-remaja-dirawat-di-rumah-sakit-jiwa-jabar>
- Gobbi, G., Atkin, T., Zytynski, T., Wang, S., Askari, S., Boruff, J., Ware, M., Marmorstein, N., Cipriani, A., Dendukuri, N., & Mayo, N. (2019). Association of Cannabis Use in Adolescence and Risk of Depression,

- Anxiety, and Suicidality in Young Adulthood. *JAMA Psychiatry*, 76(4), 426.
<https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2018.4500>
- Gofar, M. (2023). Dampak Game Online terhadap Kesehatan Mental Generasi Z. *Gunung Djati Conference Series*, 19, 640–648.
- Granic, I., Lobel, A., & Engels, R. C. M. E. (2014). The benefits of playing video games. *American Psychologist*, 69(1), 66–78.
<https://doi.org/10.1037/a0034857>
- Griffith, O. J., & Sharpe, B. T. (2024). Investigating Psychological Disparities Across Gamers: A Genre-Based Study. *Journal of Electronic Gaming and Sports*, 2(1). <https://doi.org/10.1123/jege.2023-0040>
- Griffiths, M. D. (2010). Computer game playing and social skills: a pilot study. *Aloma*, 27, 301–310. <http://www.raco.cat/index.php/Aloma>
- Habibi, A. (2020). Hubungan Kebiasaan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Remaja Pada Kelas Xi Di Smkn 1 Seruyan Tengah. In *Jurnal Borneo Cendekia* (Vol. 5, Issue 1). <https://doi.org/10.54411/jbc.v5i1.219>
- Hair Jr, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2009). *Multivariate Data Analysis* (Sevent Edition). Prentice Hall.
- Hasnah, H., Azis, N. N., & Azis, A. (2021). Pengaruh Pola Tidur Pemain Game Online (Gamers) Terhadap Gambaran Nilai Hematokrit. *Jurnal Medika*, 6(2), 33–37. <https://doi.org/10.53861/jmed.v6i2.230>
- Hidayat, A. A., & Uliyah, M. (2015). *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia*. Health Books Publishing.
- Horriagan, J. B. (2002). *New Internet Users: What They Do Online, What They Don't, and Implications for the 'Net's Future*.
- Hurlock, E. B. (1997). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Erlangga.
- Janttaka, N., & Juniarta, W. (2020). Dampak Game Online Mobile Legend Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di Desa Junjung Kecamatan Sumbergempol Kabupaten Tulungagung. *Inverta : Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 04(2). http://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/jurnal_inverta
- Krossbakken, E., Pallesen, S., Mentzoni, R. A., King, D. L., Molde, H., Finserås, T. R., & Torsheim, T. (2018). A cross-lagged study of developmental trajectories of video game engagement, addiction, and mental health. *Frontiers in Psychology*, 9(NOV). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02239>
- Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia.

- Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 3(2), 52–58. http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling
- Kuss, D. J. (2013). Internet gaming addiction: Current perspectives. In *Psychology Research and Behavior Management* (Vol. 6, pp. 125–137). <https://doi.org/10.2147/PRBM.S39476>
- Kuss, D. J., Pontes, H. M., & Griffiths, M. D. (2018). Neurobiological Correlates in Internet Gaming Disorder: A Systematic Literature Review. *Frontiers in Psychiatry*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2018.00166>
- Latipah, E. (2014). *Metode Penelitian Psikologi*. DEEPUBLISH. www.deepublish.co.id
- 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>
- Luh Made Susanthi Pramadani, N., & Made Ady Wirawan, I. (2021). Faktor Risiko Carpal Tunnel Syndrome Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Pemain Game Online di Kota Denpasar. *Archive of Community Health*, 8(1), 91–108.
- Lusiana, F. (2023). *PENGARUH KECANDUAN GAME ONLINE TERHADAP KESEHATAN MENTAL SISWA SMAI NFBS LEMBANG*. 2(1).
- Luthfi, M., Azmi, S., & Erkadius. (2017). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Pelajar Kelas 2 SMA Negeri 10 Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(2), 318–323. <http://jurnal.fk.unand.ac.id>
- Mao, E. (2021). The structural characteristics of esports gaming and their behavioral implications for high engagement: A competition perspective and a cross-cultural examination. *Addictive Behaviors*, 123. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.107056>
- Marlaokta, & Mutiara, R. (2019). Dampak internet gaming disorder terhadap status kognitif dan perilaku psikopatologis. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(3), 333–336.
- Marlianti, D. (2015). *Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Pola Tidur Dan Motivasi Belajar Anak Usia 10-12 Tahun Di Sd Mattoangin 2 Kecamatan Mariso Kota Makassar*. 1–94.
- Masya, H., & Candra, D. A. (2016). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Gangguan Kecanduan Game Online pada Peserta Didik Kelas X di Madrasah Aliyah Al Furqon Prabumulih Tahun Pelajaran 2015/2016. *KONSELI : Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 103–118.

- Muaraina, I. O., Edward Aiyegbusi, A., & Muyideen Adesanya, O. (2024). *Technology Abuse As The Major Cause Of Health Risks Amongst Young Population*. <https://www.ispecongress.org/saglik>
- Mulyadi. (2017). *Islam & Kesehatan Mental*. Kalam Mulia.
- Muttaqin, Muh. R., Rotinsulu, D. J., & Sulistiawati, S. (2021). Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 3(4), 586–592. <https://doi.org/10.25026/jsk.v3i4.618>
- Nashir, H., Budiman, & Rahmat Putra, A. (2023). Hubungan Kecanduan Game Online dengan Kualitas Tidur Mahasiswa FK Unisba Angkatan 2021. *Bandung Conference Series: Medical Science*, 3(1), 612–616. <https://doi.org/10.29313/bcsms.v3i1.6399>
- Noveladia, D. A., Majid, R., & Saptaputra, S. K. (2022). Hubungan Kecanduan Dan Durasi Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Kelurahan Kassilampe Tahun 2022. *Jurnal Wawasan Promosi Kesehatan*, 3(3), 89–95. <https://doi.org/10.37887/jwins.v3i3.29334>
- Oktaviani, D. W. (2020). *Analisis Hubungan Kualitas Tidur (Sleep Quality) dengan Suasana Hati (Mood) pada Pemain Futsal Usia Binaan (Literatur Review)*. Universitas Binawan.
- Oktaviani, I., & Untari, R. (2024). HUBUNGAN STRESS DAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR PRODI SARJANA TERAPAN TERAPI OKUPASI POLITEKNIK KESEHATAN SURAKARTA. *Jurnal Terapi Wicara Dan Bahasa*, 2(2), 797–804.
- Potter, P. A., Perry, A. G., Komalasari, R., Ester, M., Yulianti, D., & Parulian, I. (2006). *Buku ajar fundamental keperawatan Konsep, proses, dan praktik* (Vol. 2). EGC 2006.
- Priambodo, K. A. (2024). Pengaruh Murottal Al-Quran Terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, 2(4), 89–95. <https://doi.org/10.59059/al-tarbiyah.v2i4.1431>
- Puspita, S. D. (2022). Kesehatan Mental dan Penanganan Gangguannya Secara Islami di Masa Kini. *Jurnal Forum Kesehatan : Media Publikasi Kesehatan Ilmiah*, 12(1), 1–8. <https://doi.org/10.52263/jfk.v12i1.240>
- Rohman, R. N. Z. (2022). Pengaruh Konsep Diri terhadap Kesehatan Mental pada Siswa yang Bermain Game Online di MAN 2 Brebes. *UIN Prof. Kh Saifuddin Zuhri*.
- Salsabila, N., Amna, Z., & Novita Sari, dan. (2022). Hubungan Antara Psychological Distress dengan Strategi Koping pada Mahasiswa yang

- Sedang Menyusun Skripsi di. In *Universitas Syiah Kuala Proyeksi* (Vol. 17, Issue 1).
- Santoso, S. (2019). *Mahir statistik parametrik*. Elex Media Komputindo.
- Saputra, M. D., Marjohan, M., & Safrizal, S. (2020). GAME ADDICTION AND ITS EFFECTS ON TEENAGERS' MENTAL HEALTH. *Ta'dib*, 23(1), 117–122.
- Sari, H. R. A., Fitriani, R. K., Arini, S. Y., & Sulistyowati, M. (2022). Hubungan Kualitas Tidur dengan Psychological Distress Pada Mahasiswa Universitas X. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 13(2).
- Simanjuntak, T. (2023, December). *Jumlah Pemain Game Mobile Legends di 2023 Melonjak Drastis!* Revival TV. <https://www.revivaltv.id/berita/jumlah-pemain-game-mobile-legends-2023>
- Smart, A. (2010). Cara cerdas mengatasi anak kecanduan game. In *Jogjakarta: A+ plus books*. Yogyakarta.
- Steptoe, A., O'Donnell, K., Marmot, M., & Wardle, J. (2020). Positive affect, psychological well-being, and good sleep. *Journal of Psychosomatic Research*, 64(4), 409–415. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2007.11.008>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Manajemen*. Bandung : Alfabeta, CV.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian bisnis: pendekatan kuantitatif, kualitatif, kombinasi, dan R&D* (Vol. 225). Penerbit CV. Alfabeta.
- Surbakti, K. (2017). PENGARUH GAME ONLINE TERHADAP REMAJA. *Jurnal Curere* /, 01(01).
- Suryabrata, S. (2000). *Pengembangan alat ukur psikologi* (edisi 1). Andi Yogyakarta.
- Tang, S., Werner-Seidler, A., Torok, M., Mackinnon, A. J., & Christensen, H. (2021). The relationship between screen time and mental health in young people: A systematic review of longitudinal studies. In *Clinical Psychology Review* (Vol. 86). Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102021>
- Terok, M., Tololiu, T., Rompis, N., Kesehatan, P., & Manado, K. (2018). INTENSITAS BERMAIN GAME ONLINE BERUNSUR KEKERASAN DAN PERILAKU AGRESIF SISWA. In *JUIPERDO* (Vol. 6, Issue 2).
- Uliyah, M., & Hidayat, A. A. (2021). *Keperawatan Dasar 1 untuk Pendidikan Vokasi*. Health Books Publishing.

- Veit, C. T., & Ware, J. E. (1983). The structure of psychological distress and well-being in general populations. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(5), 730–742. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.51.5.730>
- Wahyuni, S. (2016). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Orang Tua Tentang Konsep Bermain dengan Tingkat Perkembangan Motorik Anak Usia Prasekolah di TK/PAUD Alazhiim Lapangan Manado. *E-Jurnal UNSRIT*, 3(3).
- Widaya, I. E. (2023). *Pengaruh Kekerasan Verbal terhadap Kesehatan Mental Pemain Game Mobile Legends di Kalangan Mahasiswa Ilmu Komunikasi 2019 Universitas Pasundan*. Universitas Pasundan.
- World Health Organization. (2020). Addictive behaviours: Gaming disorder. In *World Health Organization*.
- Yulianti Putri, M., Yulastri, A., Erianti, Z., & Aliffa Izzara, W. (2023). Artikel Review: Dampak Kecanduan Bermain Game Terhadap Kesehatan Mental Article Info ABSTRAK. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 1(05), 291–303.

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 Skala Kesehatan Mental

Nama :

Jenis Kelamin :

Umur :

Nomor Whatsapps yang bisa dihubungi :

Petunjuk pengisian :

Untuk mengisi pernyataan maka saya mohon untuk mengisi dengan sebenarnya sesuai dengan kondisi yang teman-teman rasakan **dalam 1 bulan terakhir**. Silahkan memilih salah satu jawaban yang menurut teman-teman paling sesuai dengan keadaan teman-teman saat ini dengan ketentuan sebagai berikut :

1: Sangat Tidak Setuju (STS)

2: Tidak Setuju (TS)

3: Setuju (S)

4: Sangat Setuju (SS)

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		STS	TS	S	SS
1.	Saya merasa bahagia dengan hubungan saya dengan orang lain				
2.	Saya merasa hidup ini tidak layak untuk dijalani				
3.	Saya puas dengan hidup saya secara keseluruhan				
4.	Saya merasa tidak bersemangat atau kehilangan minat pada aktivitas yang biasanya saya nikmati				
5.	saya bisa mengungkapkan emosi dengan baik				
6.	Saya sering merasa cemas atau gelisah tanpa alasan yang jelas				
7.	saya merasa mampu mengelola emosi saya dengan baik				
8.	saya sering merasa sedih atau murung tanpa alasan yang jelas				
9.	saya tidak bisa mengontrol perilaku saya ketika marah				
10.	Saya memiliki ketenangan dalam menghadapi tantangan hidup				
11.	Saya sulit untuk tetap tenang dan terkontrol ketika menghadapi situasi yang tertekan				
12.	Saya merasa telah mencapai banyak hal yang berarti dalam hidup saya				

13.	Saya merasa khawatir tentang banyak hal dalam hidup saya				
14.	Saya merasa hidup saya memiliki makna dan tujuan				
15.	Saya merasa khawatir tentang apa yang orang lain pikirkan tentang saya				
16	Saya merasa damai dengan diri saya sendiri dan lingkungan sekitar saya				
17	Saya sering merasa bersyukur atas hal-hal baik dalam hidup saya				
18.	Saya sering tidak bisa berhenti melakukan sesuatu yang saya tahu berbahaya bagi kesehatan saya				

LAMPIRAN 2 Kusioner Intensitas Bermain *Game Mobile legends*

Nama :

Jenis Kelamin :

Umur :

Nomor Whatsapps yang bisa dihubungi :

Petunjuk pengisian :

Untuk mengisi pernyataan maka saya mohon untuk mengisi dengan sebenarnya sesuai dengan kondisi yang teman-teman rasakan **dalam 1 bulan terakhir**. Silahkan memilih salah satu jawaban yang menurut teman-teman paling sesuai dengan keadaan teman-teman saat ini dengan ketentuan sebagai berikut :

1: Sangat Tidak Setuju (STS)

2: Tidak Setuju (TS)

3: Setuju (S)

4: Sangat Setuju (SS)

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		STS	TS	S	SS
1.	saya menghabiskan waktu untuk bermain <i>game mobile legends</i> ketika libur				
2.	saya menyempatkan diri untuk bermain <i>game mobile legends</i> setiap hari				
3.	ketika bermain <i>game mobile legends</i> saya tidak suka diganggu oleh siapapun				
4.	saya sering tidak berkumpul bersama teman karena asik dengan bermain <i>game mobile legends</i>				
5.	saya lebih memilih <i>game mobile legends</i> dari pada berkumpul dengan teman - teman				
6.	saya merasa tidak tenang ketika tidak bermain <i>game mobile legends</i> selama seminggu				
7.	saya menggunakan waktu saya untuk belajar daripada bermain <i>game mobile legends</i>				
8.	saya akan kesal dan marah jika ada yang melarang saya bermain <i>game mobile legends</i>				
9.	saya suka memikirkan <i>game mobile legends</i> ketika kegiatan belajar mengajar berlangsung				
10.	kecemasan saya akan hilang ketika bermain <i>game mobile legends</i>				
11.	saya pasti bermain <i>game mobile legends</i> ketika memegang gadget				
12.	saya selalu ingin bermain <i>game mobile legends</i>				
13.	saya sering lupa mengerjakan tugas karena bermain				

	<i>game mobile legends</i>				
14.	saya sering tidak mendengar panggilan seseorang ketika bermain <i>game mobile legends</i>				
15.	saya merasa puas apabila dapat bermain <i>game mobile legends</i> lebih lama				
16.	ketika ada seseorang didekat saya bermain <i>game mobile legends</i> , saya tidak akan tertarik				
17.	saya tidak peduli dengan teman yang memainkan <i>game mobile legends</i>				
18.	saya lebih nyaman beraktivitas bersama keluarga daripada memainkan <i>game mobile legends</i>				
19.	saya akan kecewa apabila bermain <i>game mobile legends</i> hanya sebentar				
20.	saya meluangkan banyak waktu bermain <i>game mobile legends</i> sampai puas				
21.	saya tidak memiliki keinginan untuk selalu bermain <i>game mobile legends</i>				
22.	saya merasa kesulitan untuk mengakhiri <i>game mobile legends</i>				

LAMPIRAN 3 Kusioner Kualitas Tidur

Nama :

Jenis Kelamin :

Umur :

Nomor Whatsapps yang bisa dihubungi :

Petunjuk Pengisian :

Untuk mengisi pernyataan maka saya mohon untuk mengisi dengan sebenarnya sesuai dengan kondisi yang teman-teman rasakan **dalam sebulan terakhir**. saya bemoon untuk menjawab semua pertanyaan yang telah saya siapkan dimana untuk pertanyaan **nomor 2 - 4** jawablah dengan angka dan jam/menit (contoh : 3 jam/30 menit/jam 7) sedangkan jawaban untuk pertanyaan **nomor 5 - 10** cukup dengan memberi jawaban saja pada salah satu kolom pilihan jawaban yang ada terkecuali pertanyaan **nomor 6** bisa dijelaskan dengan rinci sesuai yang teman - teman rasakan

1. Jam berapa anda pergi ke tempat tidur di malam hari? Pukul
2. Berapa lama waktu yang biasanya anda butuhkan saat mulai berbaring hingga bisa tertidur tiap malam?..... menit/jam
3. Jam berapa biasanya anda bangun di pagi hari?
4. Berapa lama anda tidur di malam hari?..... jam

5	seberapa sering masalah dibawah ini mengganggu aktivitas tidur anda	Tidak Pernah	Kadang – Kadang	Sering	Selalu
a.	Tidak dapat tertidur dalam jangka waktu lebih dari 30 menit				
b.	terbangun di tengah malam atau dini hari				
c.	terbangun karena harus ke kamar mandi				
d.	tidak dapat bernapas dengan nyaman				
e.	batuk atau mendengkur terlalu keras				
f.	merasa kedinginan di malam hari				
g.	merasa kepanasan di malam hari				
h.	mengalami mimpi buruk				
i.	merasakan sakit/nyeri				

j	Alasan lain, Jelaskan:				
6.	selama sebulan terakhir seberapa sering anda mengkonsumsi obat untuk membantu anda agar dapat tertidur				
7.	seberapa sering anda mengalami kesulitan untuk tetap terjaga/tidak merasa ngantuk ketika berkendara atau beraktivitas sosial				
		tidak masalah sama sekali/sangat antusias	hanya masalah kecil/cukup antusias	cukup bermasalah/sedikit antusias	masalah yang sangat besar/tidak antusias
8.	seberapa besar masalah bagi anda untuk menjaga antusiasme yang cukup untuk menyelesaikan sesuatu				
		Sangat Baik	Cukup Baik	Cukup Buruk	Sangat Buruk
9.	secara keseluruhan bagaimana anda menilai kualitas tidur anda selama sebulan terakhir				

LAMPIRAN 4 Tabulasi Skor Skala Kesehatan Mental

	Y.1	Y.2	Y.3	Y.4	Y.5	Y.6	Y.7	Y.8	Y.9	Y.10	Y.11	Y.12	Y.13	Y.14	Y.15	Y.16	Y.17.	Y.18	TOTAL
1	2	4	2	3	1	2	2	2	4	3	4	3	1	1	3	2	2	2	43
2	3	4	3	4	3	1	4	4	4	4	4	3	1	2	4	3	2	1	54
3	3	2	4	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	2	3	50
4	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	1	3	2	45
5	3	2	4	4	3	2	3	3	4	3	1	4	4	4	4	3	4	4	59
6	4	1	4	1	4	4	4	1	1	4	1	4	4	4	1	2	3	3	50
7	2	1	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	36
8	3	3	3	3	4	2	3	3	2	3	4	3	1	4	4	4	1	3	53
9	3	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	3	3	2	3	3	2	2	39
10	3	2	4	2	4	3	1	1	3	4	3	3	4	4	3	2	2	4	52
11	4	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	4	2	4	3	4	3	3	53
12	4	2	4	1	4	4	2	1	4	4	3	4	4	3	3	4	3	2	56
13	3	4	4	3	4	2	3	3	4	4	3	4	2	3	3	4	3	2	58
14	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	2	1	50
15	4	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	2	2	52
16	4	3	3	4	4	2	2	4	3	3	3	3	2	3	4	3	1	3	54
17	4	4	4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	2	4	63
18	2	3	2	3	2	2	1	3	2	1	2	2	3	2	2	1	2	3	38
19	2	2	2	3	1	3	2	2	3	1	2	2	4	2	3	2	3	2	41
20	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	4	4	1	3	1	3	46
21	1	2	2	3	2	3	1	1	4	1	2	4	1	1	4	4	2	2	40
22	3	3	4	4	3	2	3	4	2	4	4	3	3	4	4	3	3	3	59
23	4	3	3	4	3	2	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	3	1	52

24	3	3	2	3	1	3	3	3	3	1	3	3	1	3	4	3	1	2	45
25	3	3	3	1	3	3	2	3	3	3	3	3	2	1	2	4	3	48	
26	4	3	4	4	3	2	3	4	4	3	4	3	3	4	2	1	3	2	56
27	3	2	4	1	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	4	2	3	46
28	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	4	2	2	4	1	4	45
29	4	4	4	2	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	2	3	59
30	4	3	3	4	3	2	3	3	3	2	4	4	2	4	3	2	3	2	54
31	2	2	2	2	1	4	1	1	1	4	1	2	4	3	1	3	4	3	41
32	2	2	2	2	1	4	1	1	3	1	2	1	3	2	2	3	3	2	37
33	3	3	4	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	48
34	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	2	2	3	2	2	4	2	3	49
35	3	2	3	3	2	2	4	3	4	3	3	4	4	4	1	3	1	4	53
36	3	1	2	3	3	3	3	3	4	3	2	2	3	2	2	1	1	3	44
37	4	3	3	4	3	1	4	4	4	2	3	4	3	3	4	2	2	2	55
38	3	2	2	1	2	2	2	2	2	4	2	2	4	2	3	3	2	3	43
39	3	2	3	2	3	3	3	2	2	4	2	4	3	3	3	4	1	3	50
40	4	4	3	3	4	3	2	2	4	4	4	4	1	3	2	3	4	3	57
41	4	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	4	3	3	2	4	2	51
42	4	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	4	3	3	3	4	2	52
43	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	1	45
44	4	1	3	3	4	4	2	1	1	2	1	3	4	3	2	3	3	3	47
45	2	2	2	3	1	2	2	3	4	1	1	3	4	2	4	1	3	3	43
46	2	1	2	1	2	4	2	1	3	3	1	4	2	4	1	3	2	2	40
47	4	1	3	1	3	3	4	1	2	3	2	3	3	3	2	4	3	4	49
48	4	1	3	2	3	3	3	1	2	1	1	4	4	3	3	4	1	1	44
49	4	1	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	4	2	3	45

50	4	2	3	4	2	2	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	55
51	4	2	3	3	3	4	1	2	3	3	2	3	3	1	1	3	4	3	48
52	4	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	48
53	4	3	2	3	2	2	2	3	3	2	1	4	3	3	4	2	2	4	49
54	4	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	1	1	2	40
55	4	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	47
56	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	46
57	4	1	1	1	1	4	2	1	1	1	1	2	1	2	1	4	4	1	33
58	4	3	3	4	3	2	4	4	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	58
59	4	4	4	4	2	2	2	3	2	2	2	4	2	4	4	4	2	3	54
60	3	3	3	2	4	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	1	3	50
61	4	4	4	4	4	2	3	2	4	4	4	4	3	3	4	1	3	2	59
62	4	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	4	2	2	1	48
63	4	4	4	4	4	1	3	4	4	4	4	4	1	4	4	3	2	2	60
64	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	2	53
65	4	4	3	4	2	2	2	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	1	56
66	2	3	2	3	2	2	2	1	3	2	1	2	2	2	3	2	3	3	40
67	4	4	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	4	54
68	2	3	1	2	3	3	2	2	3	2	3	2	4	2	3	4	2	3	46
69	4	1	1	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	1	2	52
70	2	3	2	3	2	4	3	3	3	2	3	2	4	2	3	4	3	1	49
71	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	47
72	4	3	3	4	3	1	2	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	54
73	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	47
74	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	1	4	43
75	3	3	3	4	1	3	3	2	3	4	2	3	3	3	2	3	3	2	50

76	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	47
77	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	47
78	3	2	4	4	3	2	4	3	3	4	3	3	4	4	2	3	4	2	57
79	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	47
80	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	51
81	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	47
82	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	47
83	3	2	4	2	4	4	3	1	1	4	1	1	4	3	2	3	4	2	48
84	2	3	1	1	4	4	2	3	2	2	2	1	4	4	2	3	3	3	46
85	3	3	3	4	2	2	3	4	3	3	3	2	2	3	2	2	4	3	51
86	1	4	4	4	3	1	4	4	4	4	4	4	1	2	2	1	1	3	51
87	1	3	3	2	1	2	4	2	3	4	1	2	1	2	2	2	1	1	37
88	1	2	2	4	3	4	2	4	2	4	3	2	2	1	2	2	2	1	43
89	1	2	2	2	3	3	2	3	4	2	2	3	2	4	2	4	2	4	47
90	1	3	4	3	4	1	4	4	3	3	3	1	2	2	2	2	4	4	50
91	1	3	3	2	2	2	1	3	2	2	2	2	3	2	2	1	1	4	38
92	1	1	2	4	2	2	2	2	3	3	1	2	3	3	2	4	3	4	44
93	1	3	2	2	2	2	3	1	1	1	2	4	2	3	2	4	2	1	38
94	1	1	1	1	2	4	4	2	1	2	1	1	4	4	2	4	1	1	37
95	2	2	4	2	2	3	2	2	3	3	1	1	4	1	2	2	3	3	42
96	3	4	3	4	3	2	3	3	3	3	3	2	4	3	2	3	3	3	54
97	4	1	4	3	3	3	3	2	2	3	2	3	4	4	2	3	4	2	52
98	4	1	4	4	3	3	3	2	2	3	4	4	4	4	2	4	4	2	57
99	4	1	4	3	3	3	3	2	2	4	1	3	3	3	2	3	3	2	49
100	4	1	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	50
101	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	47

102	4	4	4	3	3	2	4	2	2	3	1	2	2	4	2	2	3	1	48
103	3	3	3	1	2	3	2	1	4	3	3	2	3	4	2	2	4	3	48
104	3	4	2	4	3	4	2	4	2	4	3	2	3	3	2	2	2	2	51
105	2	2	4	3	4	2	4	3	4	3	1	2	3	4	2	3	4	3	53
106	3	3	2	3	3	2	3	4	2	1	2	4	1	2	2	2	3	1	43
107	3	3	2	4	3	4	2	4	2	4	3	3	3	2	2	4	2	2	52
108	3	3	2	4	2	3	2	1	3	3	3	3	2	4	2	2	3	2	47
109	3	3	3	2	2	4	2	2	3	3	2	4	2	3	2	2	2	1	45
110	3	3	2	2	4	2	3	1	3	1	2	4	2	3	2	1	3	1	42
111	3	3	4	3	3	2	4	3	3	2	2	4	2	2	2	2	3	3	50
112	2	3	3	3	2	2	3	4	1	1	2	2	3	4	2	2	3	4	46
113	2	4	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	2	1	1	4	29
114	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	4	1	1	1	2	1	1	3	27
115	3	4	4	3	4	1	4	4	4	4	4	4	1	4	2	4	4	4	62
116	3	2	4	3	3	3	2	1	3	2	2	4	2	2	2	4	2	2	46
117	2	4	2	2	2	3	1	3	2	2	2	1	2	3	2	3	4	3	43
118	2	2	1	2	4	4	2	2	4	3	2	1	4	3	2	2	3	3	46
119	3	3	3	1	1	3	4	3	2	4	3	1	3	4	2	3	4	3	50
120	2	2	2	3	3	4	2	1	3	1	2	4	2	2	2	4	2	2	43
121	4	3	3	1	2	1	2	2	2	4	3	3	1	4	2	3	2	1	43
122	3	3	1	3	3	2	3	1	3	3	2	2	3	2	2	4	2	2	44
123	1	1	1	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	1	37
124	3	3	4	3	3	2	3	3	2	2	1	2	3	1	2	4	2	2	45
125	3	1	3	3	4	2	3	2	1	2	2	3	2	3	2	4	3	3	46
126	3	1	2	2	4	3	2	1	3	3	1	2	3	2	2	2	3	2	41
127	3	3	4	3	2	4	2	2	3	2	2	4	2	2	2	2	3	2	47

128	3	4	3	3	3	3	4	2	3	1	2	4	4	3	2	3	4	1	52
129	4	3	3	4	4	1	4	4	4	2	3	4	2	4	2	1	2	1	52
130	2	2	3	1	3	2	3	1	1	2	1	2	4	3	2	3	4	2	41
131	2	2	4	3	3	2	4	2	3	3	3	4	3	2	2	4	3	3	52
132	3	1	3	4	2	4	3	2	3	3	1	4	4	1	2	1	2	3	46
133	4	3	3	3	3	1	1	1	4	1	1	1	1	2	2	1	4	4	40
134	3	2	1	2	4	3	1	1	1	3	1	3	2	4	2	2	4	1	40
135	2	4	4	1	2	3	1	1	1	4	4	4	3	3	2	4	4	3	50
136	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	1	3	2	3	2	1	3	2	49
137	4	4	3	1	4	2	2	4	3	3	3	4	4	2	2	1	3	4	53
138	2	4	3	1	3	2	3	3	2	2	1	3	2	4	2	2	3	3	45
139	3	3	4	2	4	1	4	1	1	1	4	4	4	1	2	2	2	2	45
140	4	3	1	3	4	4	3	3	4	3	1	1	3	3	2	4	2	4	52
141	2	4	3	1	2	3	2	2	2	4	3	4	2	2	2	2	3	2	45
142	2	4	4	3	2	4	2	3	2	4	3	3	2	4	2	4	3	3	54
143	2	3	1	1	1	3	3	3	1	2	3	3	4	2	2	2	2	2	40
144	2	2	4	3	4	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	48
145	3	3	3	3	3	4	2	1	3	3	3	4	2	4	2	1	2	2	48
146	2	4	3	2	2	3	2	4	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	48
147	4	3	3	2	2	4	2	2	1	2	2	2	3	3	2	3	4	3	47
148	3	3	1	2	4	2	2	4	2	4	3	4	2	3	2	2	3	1	47
149	4	2	2	1	2	3	2	2	1	2	2	2	3	4	2	3	2	2	41
150	3	3	3	1	2	3	4	3	2	2	1	3	2	1	2	4	2	3	44
151	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	48
152	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	48
153	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	48

154	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	47
155	3	2	3	1	3	3	3	2	2	3	2	3	3	4	2	3	3	2	47
156	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	47
157	3	1	4	1	4	3	3	1	2	3	1	3	4	3	2	3	4	1	46
158	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	47
159	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	1	2	3	3	2	3	3	2	45
160	2	1	2	2	4	1	3	3	4	2	2	4	1	2	2	2	1	2	40
161	4	1	2	3	2	1	3	4	1	2	2	1	3	4	2	2	1	4	42
162	3	3	4	4	3	3	3	2	2	4	3	3	3	3	2	4	3	2	54
163	3	4	3	4	1	1	2	1	1	1	4	2	2	3	2	3	1	4	42
164	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	4	3	3	2	3	3	2	48
165	3	3	1	2	1	4	3	4	4	2	3	4	2	1	2	4	4	1	48
166	1	2	4	2	2	1	3	3	3	3	3	3	2	1	2	2	3	3	43
167	2	4	2	1	4	3	1	3	2	3	3	3	4	4	2	1	2	1	45
168	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	50
169	4	3	3	2	2	3	2	1	1	2	3	4	4	1	2	4	2	3	46
170	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	3	1	37
171	2	4	3	1	3	2	3	1	3	4	3	3	2	4	2	4	1	3	48
172	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	43
173	2	2	1	3	2	2	4	1	2	3	1	4	2	1	2	4	4	4	44
174	4	3	3	3	3	2	3	3	1	3	3	3	2	3	2	4	2	2	49
175	4	3	2	3	1	2	2	3	3	4	4	4	4	1	2	4	2	3	51
176	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	4	49
177	3	4	2	4	3	1	3	4	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	50
178	3	3	2	1	2	2	4	2	1	2	3	1	4	2	2	4	2	1	41
179	3	3	3	1	3	2	3	2	3	3	2	3	2	1	2	3	2	3	44

180	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	47
181	3	3	1	2	3	1	4	1	4	2	3	3	4	3	2	4	1	4	48
182	3	3	3	3	1	3	2	1	2	2	1	3	2	3	2	4	3	3	44
183	3	1	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	4	2	3	3	2	47
184	3	4	1	3	2	3	2	2	4	3	3	4	2	2	2	3	2	2	47
185	4	2	2	1	3	2	4	3	3	1	3	3	3	4	2	4	4	3	51
186	3	2	3	2	3	3	3	2	2	4	2	3	3	3	2	3	3	2	48
187	3	3	4	2	2	1	3	1	2	2	2	2	3	3	2	3	4	3	45
188	3	4	4	2	3	2	1	2	1	1	3	4	3	4	2	4	2	3	48
189	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	47
190	2	2	3	2	3	4	3	2	2	1	4	2	2	2	2	3	4	2	45
191	4	2	2	4	2	3	3	3	4	4	2	1	3	4	2	2	4	3	52
192	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	47
193	4	2	2	2	4	3	1	2	2	4	3	2	4	3	2	3	1	2	46
194	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	47
195	3	3	3	1	3	2	3	1	2	2	4	4	3	2	2	3	4	2	47
196	3	1	4	3	4	3	2	3	2	4	1	4	3	3	2	3	3	2	50
197	1	1	3	4	3	4	3	3	1	3	3	3	4	3	2	3	4	2	50
198	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	1	46
199	1	2	4	2	2	1	3	3	4	4	2	2	1	3	2	2	2	2	42
200	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	4	4	4	2	4	3	2	51
201	4	2	2	4	3	4	3	3	2	4	2	2	3	4	2	1	3	3	51
202	3	2	3	2	3	3	3	2	2	4	2	3	3	4	2	3	3	2	49
203	3	2	4	2	3	3	3	1	3	3	1	2	4	3	2	3	3	1	46
204	4	2	1	2	2	4	3	3	4	4	2	2	1	3	2	2	1	2	44
205	2	3	2	3	1	3	3	3	1	3	4	4	4	1	2	4	4	2	49

206	3	4	2	2	4	1	2	1	3	4	2	3	2	1	2	4	4	3	47
207	1	2	1	2	4	3	2	4	2	4	2	2	3	2	2	3	4	3	46
208	4	1	3	1	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	46
209	3	3	2	1	2	1	4	2	3	1	1	2	2	1	2	1	3	4	38
210	4	4	4	2	4	2	3	1	3	1	2	4	3	2	2	3	4	2	50
211	4	3	3	1	2	3	1	2	1	3	3	2	3	3	2	3	2	1	42
212	3	1	3	2	3	4	2	2	1	4	1	4	4	3	2	3	3	2	47
213	3	1	2	2	3	4	4	2	1	3	2	4	4	4	2	4	2	2	49
214	3	3	1	2	4	2	3	3	2	4	2	2	1	3	2	1	2	2	42
215	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	4	4	2	49
216	3	3	4	2	2	3	3	2	3	3	1	4	4	4	2	4	1	2	50
217	4	2	2	4	3	3	4	2	3	3	1	2	1	3	2	4	3	3	49
218	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	1	3	3	3	1	3	3	2	45
219	4	2	1	3	3	3	4	1	3	4	3	2	4	4	2	4	4	1	52
220	3	3	1	2	4	3	2	4	2	3	3	1	2	3	1	3	2	3	45
221	4	3	3	4	4	4	2	2	3	4	2	4	1	3	1	4	3	1	52
222	3	2	3	1	3	3	3	1	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	45
223	2	2	2	1	2	1	3	2	3	1	2	4	3	2	4	3	4	2	43
224	2	1	3	3	4	2	3	3	1	3	4	2	3	4	1	2	2	2	45
225	3	1	4	1	4	3	3	1	2	3	1	3	4	3	2	3	4	3	48
226	4	2	2	4	3	4	3	3	4	3	1	3	2	2	2	3	4	3	52
227	4	3	3	3	4	3	2	1	3	2	2	4	4	3	1	3	4	1	50
228	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	1	4	3	3	3	3	3	2	48
229	4	2	2	2	4	2	3	3	4	3	1	3	2	1	2	4	3	3	48
230	3	2	4	1	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	53
231	3	1	3	3	2	1	2	2	3	1	2	3	4	3	3	1	2	2	41

232	3	3	3	1	3	2	1	2	1	3	3	2	3	4	2	2	1	2	41
233	3	2	2	1	3	2	2	2	1	3	3	1	3	4	2	2	1	2	39
234	3	3	4	2	2	1	3	1	2	2	4	3	4	3	3	3	3	1	47
235	2	1	3	3	2	2	3	1	2	2	2	4	3	2	3	3	4	2	44
236	3	1	3	3	3	4	2	2	2	2	2	4	3	2	2	3	4	2	47
237	3	1	3	3	1	2	3	1	2	2	3	3	4	3	3	4	3	3	47
238	2	2	4	2	2	2	3	1	2	2	4	4	3	2	3	3	3	3	47
239	3	2	4	2	2	3	2	2	1	2	4	3	4	3	3	1	3	1	45
240	3	1	3	3	4	2	3	2	1	3	3	1	2	3	1	3	2	4	44

LAMPIRAN 5 Tabulasi Skor Intesitas Bermain *Game Mobile legends*

	X1.1	X1.2	X1.3	X1.4	X1.5	X1.6	X1.7	X1.8	X1.9	X1.10	X1.11	X1.12	X1.13	X1.14	X1.15	X1.18	X1.19	X1.20	X1.21	X1.22	TOTAL
1	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	1	4	66
2	3	3	2	1	1	2	2	2	2	3	2	2	1	1	3	1	3	3	3	1	41
3	4	4	4	2	1	2	3	3	2	3	1	2	3	1	1	1	2	2	2	3	46
4	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	51
5	2	1	3	3	2	1	4	2	1	3	1	1	1	2	2	4	1	1	2	3	40
6	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	1	3	70
7	3	4	3	3	2	1	3	2	2	3	1	2	1	2	2	3	2	2	2	2	45
8	2	4	4	1	1	1	3	1	1	2	2	2	3	3	2	1	1	2	2	4	42
9	3	3	2	2	2	2	2	2	2	4	1	3	2	2	3	2	2	3	2	3	47
10	4	3	4	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	3	1	1	1	34
11	3	2	4	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	52
12	4	3	4	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	3	1	2	2	2	4	38
13	3	2	2	1	1	1	2	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	2	3	2	31
14	2	3	2	2	1	1	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	38
15	2	2	3	3	3	3	1	2	3	3	4	3	3	3	4	1	2	2	1	3	51
16	2	2	4	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	46
17	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	26
18	3	3	2	2	3	4	2	3	4	2	3	3	2	2	3	4	2	4	2	2	55
19	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	46
20	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	55
21	4	1	1	1	3	2	3	1	4	1	1	3	3	4	2	3	3	1	3	3	47
22	3	2	2	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	4	1	33
23	4	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	57

24	2	4	3	2	2	1	2	1	1	2	2	3	1	3	1	2	1	1	2	2	38
25	4	4	4	1	1	3	2	3	3	3	2	2	2	4	4	3	2	4	2	3	56
26	2	3	4	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	4	3	1	2	2	3	2	39
27	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	4	49
28	1	3	4	2	2	2	3	3	2	3	2	3	4	4	3	2	2	2	3	3	53
29	2	3	4	2	1	1	3	1	3	2	1	2	2	4	1	2	1	1	2	1	39
30	3	4	4	2	1	1	2	2	1	3	1	3	1	1	3	2	1	3	2	1	41
31	4	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	4	2	3	1	2	56
32	4	4	2	2	1	2	3	2	2	3	2	2	2	1	3	3	2	3	3	2	48
33	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	45
34	3	2	2	3	2	2	2	1	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	1	46
35	3	3	3	4	1	2	3	3	2	2	2	2	2	4	2	3	2	2	2	2	49
36	1	1	2	3	1	1	2	1	1	3	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	32
37	3	2	4	2	1	1	3	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	36
38	3	3	3	2	1	2	2	3	2	4	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	53
39	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	54
40	3	2	3	1	1	1	3	1	3	3	2	2	3	1	1	2	2	3	2	1	40
41	4	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	4	53
42	4	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	66
43	4	4	4	3	2	4	3	4	4	4	3	3	4	3	2	1	4	2	1	2	61
44	4	4	3	4	3	4	1	4	4	4	2	4	4	2	4	3	4	4	2	2	66
45	2	3	3	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2	4	4	2	3	1	3	1	42
46	4	4	2	4	2	4	3	3	3	3	3	3	4	2	4	2	3	3	2	3	61
47	4	4	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	4	4	1	4	62
48	3	2	3	3	4	4	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	57
49	4	4	3	3	3	2	2	3	3	3	2	4	3	3	3	3	4	3	2	4	61

50	3	2	2	2	1	1	4	2	1	3	2	2	1	1	3	1	2	2	1	2	38
51	4	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	4	2	3	1	2	2	2	4	52
52	4	4	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	54
53	4	4	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	4	2	2	2	3	2	2	4	54
54	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	55
55	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	1	3	3	2	3	56
56	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	55
57	4	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	30
58	3	3	4	2	1	2	2	3	2	2	2	2	1	3	3	1	2	2	2	2	44
59	2	1	3	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	4	3	3	1	2	2	39
60	3	3	3	2	2	2	3	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	45
61	3	3	2	1	1	1	2	1	2	3	1	1	1	1	1	2	2	2	3	1	34
62	3	2	2	2	2	1	2	1	1	4	2	2	2	2	2	3	1	2	2	1	39
63	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	3	1	24
64	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	45
65	3	3	3	3	1	3	2	3	1	4	2	4	2	3	4	3	3	4	3	4	58
66	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	1	55
67	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	4	54
68	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	2	3	3	2	3	4	4	67
69	4	2	2	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	29
70	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	57
71	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	57
72	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	4	3	54
73	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	57
74	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	57
75	4	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	50

76	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	52
77	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	43
78	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	4	4	3	4	4	4	61
79	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	60
80	3	3	4	1	1	1	2	3	2	3	3	3	2	4	3	2	3	3	2	2	50
81	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	55
82	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	57
83	4	4	4	3	4	3	1	3	4	3	3	4	4	4	2	2	4	4	2	1	63
84	1	3	2	1	4	2	3	3	3	3	2	2	4	2	2	3	2	3	3	4	52
85	2	3	3	1	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	4	4	3	53
86	1	1	1	4	4	4	2	1	2	1	2	3	2	1	2	2	3	2	3	1	42
87	4	3	2	2	4	2	2	3	4	1	4	2	3	3	3	2	2	1	2	3	52
88	3	3	2	3	1	2	2	3	2	3	3	2	2	3	4	2	3	2	2	4	51
89	3	4	3	1	2	3	3	4	2	3	2	3	2	3	2	1	2	2	3	3	51
90	2	1	2	3	2	2	1	3	2	4	3	2	1	3	4	2	4	2	3	1	47
91	3	2	3	2	2	4	3	4	2	1	2	4	2	1	4	3	3	4	3	1	53
92	4	2	3	4	2	3	3	4	1	3	2	4	2	3	2	3	4	2	1	1	53
93	1	3	3	2	4	2	1	2	3	1	3	4	3	2	4	3	3	3	4	4	55
94	3	4	3	3	4	3	2	4	1	4	2	4	2	4	2	3	4	2	3	4	61
95	2	4	3	2	3	1	1	3	4	2	1	2	3	4	2	1	1	1	3	4	47
96	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	4	1	38
97	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
98	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
99	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	76
100	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80
101	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	64

102	3	2	3	4	2	1	2	4	1	3	4	2	1	3	4	3	4	2	3	4	55
103	3	2	1	4	2	1	2	4	1	3	3	2	3	3	4	3	3	4	4	2	54
104	1	3	3	2	2	3	1	1	3	2	3	3	2	3	1	2	2	3	1	2	43
105	2	4	2	2	3	2	3	3	4	1	2	3	3	4	3	3	4	2	3	3	56
106	3	2	2	1	3	4	3	4	2	4	2	2	3	2	1	3	2	3	1	2	49
107	2	4	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	4	2	2	3	2	2	3	51
108	2	3	2	2	3	2	3	3	4	2	3	2	3	4	2	3	3	2	2	1	51
109	2	3	4	2	2	3	3	3	2	1	3	4	2	3	2	3	3	3	1	1	50
110	2	3	4	2	3	4	3	1	2	4	1	3	4	2	3	2	3	2	2	4	54
111	2	3	3	2	3	3	2	2	4	2	3	4	2	3	2	3	3	4	3	3	56
112	1	1	3	4	2	2	2	3	4	1	2	3	4	2	3	2	1	3	1	2	46
113	4	1	1	4	4	1	4	4	4	4	4	1	4	4	1	4	4	4	4	4	65
114	2	4	2	1	3	4	3	2	3	4	4	3	2	4	3	2	2	2	2	2	54
115	1	2	1	2	4	2	1	2	2	2	1	2	3	3	4	3	4	2	1	2	44
116	2	4	3	2	4	1	3	4	2	3	2	2	3	4	2	1	2	2	2	4	52
117	2	3	2	1	3	3	1	2	3	4	2	4	2	1	2	2	4	1	1	2	45
118	1	3	2	2	4	2	3	4	2	3	4	2	2	4	2	3	4	2	1	2	52
119	2	3	2	1	2	3	1	2	3	1	2	4	2	3	4	4	3	4	4	3	53
120	4	2	4	2	3	3	1	2	4	2	3	4	2	3	2	2	4	2	3	3	55
121	2	3	2	3	2	3	1	2	2	3	2	2	3	4	2	2	1	3	3	4	49
122	3	2	1	3	3	3	3	4	2	2	3	3	2	2	3	2	2	4	3	3	53
123	3	2	3	2	3	2	2	4	2	4	2	1	2	3	4	2	4	2	2	4	53
124	3	2	3	2	3	3	3	4	2	3	2	3	2	4	2	2	4	1	4	4	56
125	2	3	3	3	4	2	2	4	2	3	2	3	3	2	4	2	3	3	1	3	54
126	3	2	3	2	3	1	2	3	3	2	3	3	4	2	3	2	3	3	3	3	53
127	3	2	1	3	3	2	2	2	2	3	4	2	2	3	3	2	4	2	1	3	49

128	3	3	2	1	3	4	3	1	2	3	3	1	1	4	4	1	4	4	3	4	54
129	2	2	1	2	2	4	2	4	3	4	2	4	2	4	3	1	4	3	3	4	56
130	2	4	3	2	4	4	3	3	2	4	2	2	1	4	4	1	3	2	1	4	55
131	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	4	2	3	2	3	2	2	3	1	3	50
132	4	1	3	3	2	2	3	4	3	3	2	3	4	3	2	2	1	3	1	2	51
133	3	2	1	1	3	4	3	1	4	1	1	2	1	4	2	2	1	4	2	1	43
134	1	4	2	4	2	1	1	1	4	4	2	4	2	1	4	3	4	2	3	4	53
135	4	1	1	2	3	3	2	3	4	4	4	4	1	1	4	4	3	1	2	3	54
136	3	2	2	4	2	4	2	2	2	4	2	3	4	2	1	2	2	4	3	4	54
137	4	2	1	1	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	2	1	1	2	56
138	3	2	3	3	3	2	2	4	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	1	2	49
139	3	1	1	3	3	4	3	1	2	1	3	1	3	2	4	2	4	1	1	1	44
140	4	3	2	4	4	2	3	1	4	4	4	3	1	1	4	2	2	4	1	3	56
141	3	2	4	2	3	2	2	2	3	4	2	4	2	2	3	2	2	4	4	3	55
142	3	2	3	4	2	2	1	3	2	3	2	3	4	4	3	1	2	3	3	4	54
143	2	3	4	2	2	3	1	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	1	2	47
144	4	2	3	2	3	2	4	4	2	4	2	3	2	4	2	3	1	4	3	3	57
145	1	3	3	2	1	3	3	4	2	2	3	3	2	4	2	2	4	2	3	4	53
146	3	2	3	4	1	3	1	2	3	2	3	4	2	2	3	3	3	2	2	3	51
147	2	3	2	3	2	4	3	3	2	3	4	4	2	3	2	3	3	3	3	3	57
148	4	2	2	3	2	3	2	2	1	3	3	2	1	3	3	3	3	2	2	2	48
149	4	2	1	3	2	4	4	4	2	1	1	3	4	2	1	3	3	3	3	4	54
150	3	2	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	1	2	3	2	3	2	2	2	51
151	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80
152	3	3	4	2	3	4	1	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	70
153	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	57

154	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	57
155	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	3	56
156	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	58
157	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	2	4	3	4	4	4	4	70
158	4	4	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	2	4	3	4	3	2	4	61
159	3	3	2	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	2	4	3	4	4	3	4	60
160	2	3	3	2	4	1	4	3	3	4	3	2	3	3	1	1	1	1	4	2	50
161	4	3	4	2	2	2	2	3	4	1	3	3	2	2	1	4	4	3	4	3	56
162	4	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	4	62
163	3	2	1	2	1	2	2	3	4	1	3	3	3	1	3	3	4	1	4	2	48
164	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	4	3	3	4	60
165	1	2	2	4	2	2	4	1	3	4	4	2	1	3	1	3	2	4	2	1	48
166	3	2	4	3	2	3	1	2	3	2	3	4	3	2	3	2	4	3	3	3	55
167	1	3	4	2	4	1	3	4	1	1	2	4	4	4	1	3	2	2	2	3	51
168	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	4	59
169	4	4	2	2	4	3	3	4	1	2	3	1	3	4	4	3	2	4	3	4	60
170	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	79
171	2	1	2	2	4	4	3	3	4	4	2	2	4	1	4	3	3	4	4	4	60
172	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80
173	2	3	4	2	1	1	1	3	4	2	1	2	3	3	3	3	2	3	1	3	47
174	1	3	2	1	4	3	3	3	2	3	4	3	2	4	3	3	4	2	2	3	55
175	4	2	1	1	2	2	3	1	3	4	2	3	1	4	4	2	4	4	2	2	51
176	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	79
177	2	3	4	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	2	2	35
178	2	2	2	4	1	3	2	2	2	2	3	4	1	2	4	4	1	4	1	1	47
179	3	2	4	3	2	1	2	4	3	2	1	3	4	3	2	1	3	2	4	3	52

180	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	78
181	4	2	2	4	2	1	3	2	1	3	4	4	3	2	3	1	1	3	1	2	48
182	3	2	3	1	3	3	1	3	2	3	3	2	4	3	2	2	4	3	4	2	53
183	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	1	4	74
184	1	3	3	3	1	4	3	2	4	3	1	1	2	3	3	1	3	4	3	4	52
185	1	1	2	3	4	1	1	3	3	2	2	1	4	1	2	4	4	3	3	2	47
186	4	4	4	3	3	4	2	4	4	4	4	4	2	3	4	3	4	4	3	4	71
187	4	3	2	1	3	3	1	3	2	2	3	2	3	2	4	4	3	3	1	3	52
188	4	2	2	3	2	1	1	3	2	3	3	3	2	3	4	2	2	4	3	2	51
189	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	3	4	65
190	1	3	2	2	3	4	1	2	4	4	3	2	4	3	3	2	4	1	3	4	55
191	3	4	4	2	3	1	2	4	3	2	3	2	3	4	3	1	3	4	3	3	57
192	4	4	3	3	4	4	1	3	3	3	3	4	3	3	4	2	3	4	1	4	63
193	3	2	4	2	3	4	2	3	2	3	3	2	3	3	4	1	3	2	2	2	53
194	4	4	3	4	3	4	1	3	3	3	3	4	4	4	3	2	3	3	2	3	63
195	4	2	3	2	4	3	3	3	2	3	2	1	3	4	3	2	3	4	2	4	57
196	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	1	4	74
197	3	1	3	4	3	2	2	4	2	3	2	2	3	4	2	1	3	2	4	3	53
198	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	78
199	3	4	3	2	4	3	3	2	3	4	2	3	4	3	2	2	4	2	1	3	57
200	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	2	4	4	3	4	72
201	3	2	1	3	4	3	3	1	3	4	3	2	1	3	4	2	3	4	3	3	55
202	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	4	3	3	3	4	4	64
203	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	69
204	4	3	2	1	3	4	2	2	3	4	3	2	1	3	4	1	2	3	3	1	51
205	1	2	4	4	2	3	1	4	2	4	2	3	4	2	4	3	4	3	1	2	55

206	1	4	3	1	2	4	1	4	2	3	4	4	4	3	1	3	2	3	3	4	56
207	3	2	2	3	2	1	1	2	1	3	3	2	1	3	4	3	3	4	2	4	49
208	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	43
209	4	3	3	3	2	4	1	2	3	3	4	4	4	2	4	1	3	3	1	4	58
210	1	1	3	4	2	1	2	3	2	3	3	2	4	3	2	2	3	4	2	1	48
211	3	3	4	3	2	2	2	4	3	4	3	1	3	3	3	3	4	4	2	3	59
212	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	57
213	4	3	2	2	4	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	1	3	49
214	3	2	1	3	4	2	3	3	3	2	1	3	2	3	3	3	2	3	2	4	52
215	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	57
216	4	3	4	2	4	2	2	4	4	3	2	1	4	4	4	3	4	4	2	4	64
217	3	2	3	4	3	2	4	3	3	4	3	2	1	3	2	2	2	3	2	4	55
218	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	4	3	2	3	60
219	2	3	4	3	3	4	2	2	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	1	3	62
220	4	2	3	2	3	2	1	3	2	3	2	2	3	4	3	2	2	1	3	3	50
221	3	3	2	4	3	3	1	2	3	3	3	4	3	3	4	1	3	4	1	3	56
222	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	2	4	59
223	3	2	3	4	3	2	3	3	4	3	2	3	4	3	2	2	2	3	2	2	55
224	4	2	3	4	4	4	2	3	2	3	4	4	3	3	3	2	3	4	2	4	63
225	3	3	4	3	3	3	2	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	4	59
226	2	3	4	3	2	3	1	2	1	3	4	2	1	3	4	2	2	4	2	2	50
227	3	4	3	3	3	4	2	4	3	3	4	4	4	4	3	2	4	4	1	3	65
228	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	4	4	4	2	3	4	2	3	61
229	2	3	4	3	2	1	2	2	3	4	2	1	3	4	3	1	2	3	1	3	49
230	3	3	3	3	3	3	1	3	3	4	3	2	3	4	3	2	3	3	1	3	56
231	3	2	3	3	2	1	3	3	3	4	3	2	1	3	2	3	1	3	1	2	48

232	3	2	4	3	2	1	2	4	3	2	1	3	4	3	2	1	3	2	4	2	51
233	3	2	1	3	4	3	3	1	3	4	3	2	1	3	4	1	3	2	3	1	50
234	3	2	3	4	3	2	4	3	4	3	2	2	2	3	4	2	3	4	2	3	58
235	2	3	4	3	2	1	3	3	4	3	2	3	4	3	2	3	2	4	2	2	55
236	1	3	3	4	3	2	2	4	3	2	3	4	2	3	4	2	4	3	3	3	58
237	3	2	3	3	3	3	1	3	2	3	3	4	3	2	3	3	3	4	2	2	55
238	1	3	4	3	2	3	1	3	2	4	3	2	3	4	3	1	3	2	3	3	53
239	2	3	4	3	2	1	2	4	3	2	1	3	4	3	2	4	4	2	2	2	53
240	3	3	4	2	2	3	1	3	2	3	3	4	3	2	2	2	2	3	1	3	51

LAMPIRAN 6 Tabulasi Skoring Kualitas Tidur

	X2.7	X2.6	X2.5	X2.4	X2.3	X2.2	X2.1	Total
1	3	0	1	0	2	2	2	10
2	0	0	1	0	1	1	1	4
3	1	0	1	2	2	1	2	9
4	1	0	1	0	2	1	3	8
5	1	0	1	3	3	2	1	11
6	2	0	1	0	1	1	0	5
7	1	0	1	0	2	1	2	7
8	2	0	2	0	2	0	1	7
9	2	0	1	1	2	2	2	10
10	1	0	2	1	2	2	3	11
11	0	0	2	3	1	3	1	10
12	1	0	2	3	3	2	2	13
13	1	0	1	0	1	1	1	5
14	1	0	1	0	1	2	1	6
15	1	0	1	1	1	2	1	7
16	1	0	2	0	1	1	1	6
17	0	0	1	0	2	0	0	3
18	0	0	1	0	2	2	1	6
19	1	0	2	1	3	3	3	13
20	0	0	2	1	3	2	1	9
21	0	0	1	1	1	2	0	5
22	1	0	1	0	1	1	1	5
23	1	0	2	0	1	2	1	7
24	1	0	1	0	3	1	2	8
25	2	0	1	0	1	1	1	6
26	1	0	2	0	1	1	0	5
27	2	0	1	0	2	1	1	7
28	2	0	1	2	3	1	2	11
29	1	0	1	0	2	1	1	6
30	1	0	2	1	2	2	1	9
31	1	0	1	2	2	3	0	9
32	3	0	2	2	3	1	3	14
33	2	0	1	0	3	0	1	7
34	2	1	1	1	2	2	1	10
35	1	0	1	0	1	0	1	4
36	1	0	2	0	3	1	2	9
37	1	0	1	0	1	1	1	5
38	0	3	2	1	1	3	1	11
39	0	0	1	2	1	2	1	7
40	3	0	1	0	1	1	1	7

41	1	0	1	2	1	1	0	6
42	3	2	1	3	3	3	3	18
43	1	3	1	3	3	2	2	15
44	2	3	1	3	3	2	3	17
45	2	0	1	0	3	1	1	8
46	2	3	2	0	1	1	1	10
47	0	0	1	1	1	3	1	7
48	1	0	1	0	1	2	1	6
49	1	0	1	2	1	2	1	8
50	0	1	1	2	1	3	1	9
51	1	0	1	1	1	2	1	7
52	1	0	2	1	0	2	1	7
53	1	0	2	0	1	1	1	6
54	1	0	2	2	0	2	1	8
55	1	0	2	1	1	2	1	8
56	2	0	1	0	1	1	1	6
57	2	0	1	0	2	1	3	9
58	1	0	2	1	1	2	2	9
59	2	0	2	2	1	2	0	9
60	2	0	2	0	3	1	1	9
61	1	0	1	0	2	0	1	5
62	2	0	2	2	3	1	2	12
63	1	0	1	2	2	0	0	6
64	2	0	2	0	3	1	2	10
65	1	0	2	1	1	1	1	7
66	2	0	1	1	0	3	1	8
67	1	0	1	1	1	1	1	6
68	2	0	1	2	3	3	2	13
69	0	0	1	0	2	0	1	4
70	2	0	1	2	3	1	1	10
71	1	0	1	3	2	2	1	10
72	0	0	1	1	1	2	1	6
73	1	1	1	2	1	1	1	8
74	1	0	2	1	1	3	1	9
75	1	0	1	1	1	2	1	7
76	1	0	1	1	1	2	1	7
77	1	0	1	1	2	0	1	6
78	1	0	1	2	2	0	1	7
79	2	0	0	1	2	1	1	7
80	2	0	2	2	1	2	1	10
81	1	0	1	0	1	0	1	4
82	1	0	1	0	1	1	1	5

83	2	0	2	0	2	1	1	8
84	2	1	2	0	2	1	1	9
85	2	0	2	0	1	2	1	8
86	1	0	1	0	1	1	0	4
87	2	0	2	2	3	1	2	12
88	3	0	1	0	2	1	3	10
89	2	1	2	0	2	3	3	13
90	2	0	2	1	2	3	2	12
91	2	0	2	0	1	3	3	11
92	3	0	2	3	2	3	3	16
93	2	0	1	0	1	1	1	6
94	3	0	2	2	3	3	2	15
95	2	0	2	0	1	1	2	8
96	3	0	1	1	2	2	0	9
97	0	0	1	0	1	0	0	2
98	0	0	1	0	0	2	1	4
99	1	0	0	1	2	0	1	5
100	1	0	1	0	1	0	2	5
101	1	0	1	1	1	1	1	6
102	1	0	1	3	2	3	1	11
103	2	0	2	0	1	2	2	9
104	1	0	1	1	2	0	0	5
105	1	0	2	2	1	1	1	8
106	1	0	2	1	1	1	0	6
107	1	0	1	3	3	1	0	9
108	2	0	1	0	1	1	1	6
109	2	0	2	2	2	1	2	11
110	2	0	1	2	2	1	3	11
111	2	0	2	1	1	1	1	8
112	2	0	1	0	1	1	0	5
113	3	0	1	1	1	2	3	11
114	2	0	1	2	3	1	2	11
115	2	0	1	2	2	1	1	9
116	2	0	1	1	2	2	2	10
117	2	0	2	0	2	1	2	9
118	3	1	2	0	0	3	2	11
119	2	1	2	1	1	1	1	9
120	2	1	2	0	2	1	1	9
121	1	0	1	2	1	1	2	8
122	1	0	2	0	2	1	1	7
123	2	0	2	2	1	3	2	12
124	2	1	1	2	2	1	2	11

125	1	0	2	2	2	1	1	9
126	2	0	1	0	2	1	1	7
127	1	1	2	1	3	1	2	11
128	2	0	2	2	3	1	0	10
129	1	0	2	0	2	0	1	6
130	0	1	2	0	2	0	1	6
131	1	0	1	2	3	2	0	9
132	1	0	2	0	2	2	0	7
133	0	0	2	1	1	2	2	8
134	1	0	2	3	3	2	1	12
135	0	0	1	2	2	1	0	6
136	1	0	1	2	0	2	1	7
137	0	0	1	0	1	0	0	2
138	2	0	2	0	2	1	1	8
139	1	0	2	2	3	0	0	8
140	2	0	2	1	2	2	2	11
141	1	1	1	0	0	2	2	7
142	1	1	1	1	1	2	2	9
143	3	0	1	2	3	2	2	13
144	1	0	1	1	2	2	2	9
145	1	0	2	1	2	2	2	10
146	2	1	2	3	2	2	2	14
147	1	0	1	2	1	2	1	8
148	1	0	2	1	0	3	0	7
149	1	0	2	1	2	2	2	10
150	2	0	1	0	2	2	2	9
151	1	0	2	0	1	0	1	5
152	1	0	1	1	2	0	1	6
153	1	0	1	2	2	1	1	8
154	1	0	2	0	2	2	1	8
155	2	0	2	3	3	2	1	13
156	2	0	1	1	1	2	1	8
157	2	0	2	0	1	0	1	6
158	1	0	1	2	1	0	1	6
159	1	0	1	1	1	2	1	7
160	1	0	1	0	2	1	2	7
161	1	1	2	1	0	2	2	9
162	0	0	2	0	2	0	1	5
163	1	0	3	2	1	2	0	9
164	2	0	2	0	2	1	1	8
165	1	0	1	2	1	1	1	7
166	3	1	2	1	2	1	2	12

167	1	0	2	2	1	1	1	8
168	1	0	2	2	2	0	1	8
169	1	1	2	2	1	2	0	9
170	0	0	1	0	2	0	2	5
171	0	0	1	2	1	1	1	6
172	1	0	2	2	1	0	2	8
173	0	0	1	1	1	2	0	5
174	2	0	2	2	3	3	2	14
175	1	0	1	0	1	0	1	4
176	2	0	2	2	1	0	2	9
177	0	0	1	2	1	2	1	7
178	0	0	1	0	1	1	0	3
179	2	0	1	2	3	3	2	13
180	1	0	2	2	2	0	2	9
181	1	0	1	2	1	0	0	5
182	2	0	1	0	1	2	1	7
183	1	0	2	1	2	0	1	7
184	1	0	1	3	2	1	1	9
185	0	0	2	1	1	1	1	6
186	1	0	2	2	2	2	2	11
187	1	0	2	0	2	2	3	10
188	0	0	1	1	1	1	0	4
189	1	0	2	2	2	0	2	9
190	0	0	1	2	1	1	0	5
191	1	0	1	2	0	1	3	8
192	1	0	2	2	1	2	2	10
193	2	1	1	2	2	0	2	10
194	1	0	2	0	1	0	1	5
195	1	1	2	3	3	1	2	13
196	2	0	1	1	1	0	0	5
197	1	0	1	1	1	2	1	7
198	1	0	0	2	2	0	0	5
199	2	0	1	0	2	1	2	8
200	2	0	0	1	1	0	0	4
201	1	0	2	0	1	2	0	6
202	0	0	0	0	1	0	0	1
203	1	0	0	0	1	0	0	2
204	1	2	2	2	1	2	2	12
205	0	0	1	1	1	1	1	5
206	0	0	1	1	0	1	1	4
207	2	0	2	3	1	3	2	13
208	1	0	0	0	1	0	1	3

209	0	0	0	2	2	0	0	4
210	0	0	1	0	1	0	0	2
211	0	0	1	0	2	1	0	4
212	1	0	2	3	1	2	1	10
213	0	0	1	0	1	1	0	3
214	1	0	1	0	1	1	0	4
215	0	0	2	0	1	2	1	6
216	0	0	1	0	1	1	0	3
217	2	0	1	0	2	1	1	7
218	1	0	1	0	1	0	1	4
219	1	0	1	0	1	0	1	4
220	1	0	2	1	2	3	1	10
221	0	0	1	0	2	1	0	4
222	0	0	1	0	1	0	1	3
223	2	0	1	0	1	2	1	7
224	0	0	1	0	2	1	0	4
225	1	0	1	0	0	0	1	3
226	1	1	2	0	2	2	2	10
227	0	0	1	0	2	1	0	4
228	1	0	2	0	1	2	1	7
229	1	1	1	0	1	2	1	7
230	2	0	2	0	2	2	1	9
231	2	0	2	3	3	3	2	15
232	3	1	2	1	2	2	0	11
233	2	0	2	2	1	2	2	11
234	1	0	2	0	1	1	1	6
235	1	0	2	0	0	1	1	5
236	1	1	1	0	2	2	2	9
237	2	0	1	0	1	2	2	8
238	2	0	1	0	1	2	2	8
239	2	1	1	0	1	1	1	7
240	3	1	2	0	2	2	3	13

LAMPIRAN 7 Uji Validitas Skala Kesehatan Mental

Confirmatory Factor Analysis

Factor loadings

Factor	Indicator	Estimate	Std. Error	z-value	p	95% Confidence Interval		Std. Est. (all)
						Lower	Upper	
Psychological Distress	Aitem KS 6	0.416	0.066	6.310	< .001	0.287	0.545	0.475
	Aitem KS 13	0.283	0.069	4.114	< .001	0.148	0.417	0.314
	Aitem KS 15	0.294	0.050	5.827	< .001	0.195	0.393	0.434
	Aitem KS 2	0.458	0.069	6.653	< .001	0.323	0.594	0.500
	Aitem KS 4	0.491	0.072	6.811	< .001	0.350	0.633	0.516
	Aitem KS 8	0.525	0.067	7.860	< .001	0.394	0.655	0.572
	Aitem KS 9	0.459	0.068	6.729	< .001	0.325	0.592	0.500
	Aitem KS 11	0.417	0.068	6.123	< .001	0.284	0.551	0.461
	aitem KS 18	0.132	0.067	1.977	0.048	0.001	0.264	0.152
Psychological well being	Aitem KS 1	0.364	0.067	5.476	< .001	0.234	0.495	0.433
	Aitem KS 3	0.435	0.071	6.150	< .001	0.296	0.574	0.494
	Aitem KS 12	0.337	0.075	4.515	< .001	0.191	0.484	0.375
	Aitem KS 14	0.401	0.070	5.732	< .001	0.264	0.538	0.459
	Aitem KS 5	0.432	0.068	6.327	< .001	0.298	0.566	0.503
	Aitem	0.382	0.070	5.27	< .001	0.24	0.52	0.42

Factor loadings

Factor	Indicator	Estimate	Std. Error	z-value	p	95% Confidence Interval		Std. Est. (all)
						Lower	Upper	
	KS 10		2	7	1	0	4	3
	Aitem KS 7	0.305	0.063	4.809	< .001	0.181	0.430	0.382
	aitem KS 16	0.165	0.076	2.172	0.030	0.016	0.313	0.177
	aitem KS 17	0.190	0.075	2.516	0.012	0.042	0.337	0.204

LAMPIRAN 8 Uji Validitas Skala Intensitas Bermain *Game Mobile legends*

Confirmatory Factor Analysis

Factor loadings

Factor	Indikator	Estimate	Std. Error	z-value	p	95% Confidence Interval		Std. Est. (all)	
						Lower	Upper		
Frekuensi	aitem ml 4	0.437	0.061	7.205	< .001	0.318	0.556	0.468	
	aitem ml 5	0.588	0.059	9.919	< .001	0.472	0.704	0.613	
	aitem ml 8	0.618	0.059	10.453	< .001	0.502	0.734	0.640	
	aitem ml 11	0.596	0.055	10.771	< .001	0.487	0.704	0.655	
	aitem ml 19	0.593	0.058	10.190	< .001	0.479	0.707	0.626	
	aitem ml 9	0.556	0.058	9.545	< .001	0.442	0.671	0.595	
	aitem ml 10	0.456	0.059	7.737	< .001	0.340	0.571	0.498	
	aitem ml 12	0.568	0.057	9.915	< .001	0.456	0.680	0.613	
	aitem ml 13	0.594	0.063	9.493	< .001	0.471	0.716	0.595	
	aitem ml 17	0.038	0.062	0.621	0.535	-	0.083	0.159	0.043
	aitem ml 18	0.269	0.057	4.753	< .001	0.158	0.379	0.319	
Lama waktu	Aitem MI 1	0.357	0.063	5.625	< .001	0.233	0.481	0.378	
	Aitem MI 2	0.415	0.058	7.174	< .001	0.301	0.528	0.476	
	Aitem ml 3	0.286	0.062	4.608	< .001	0.164	0.408	0.316	
	aitem	0.660	0.06	10.49	< .001	0.537	0.784	0.64	

Factor loadings

Factor	Indicator	Estimate	Std. Error	z-value	p	95% Confidence Interval		Std. Est. (all)
						Lower	Upper	
	ml 6		3	4	1			7
	aitem ml 14	0.423	0.061	6.909	< .001	0.303	0.543	0.455
	aitem ml 15	0.523	0.061	8.517	< .001	0.402	0.643	0.547
	aitem ml 20	0.584	0.061	9.636	< .001	0.466	0.703	0.606
	aitem ml 22	0.621	0.064	9.662	< .001	0.495	0.747	0.609
	aitem ml 7	0.136	0.060	2.265	0.024	0.018	0.254	0.157
	aitem ml 16	-0.130	0.063	-2.062	0.039	-0.254	-0.006	-0.144
	aitem ml 21	0.188	0.066	2.847	0.004	0.059	0.318	0.197

LAMPIRAN 9 Uji Validitas Skala Kualitas Tidur

Confirmatory Factor Analysis

Factor loadings

Factor	Indicator	Estimate	Std. Error	z-value	p	95% Confidence Interval	
						Lower	Upper
Factor 1	C1	0.575	0.064	8.938	< .001	0.449	0.701
	C7	0.440	0.060	7.301	< .001	0.322	0.558
	C6	0.147	0.039	3.738	< .001	0.070	0.225
	C5	0.195	0.044	4.459	< .001	0.109	0.280
	C4	0.274	0.081	3.404	< .001	0.116	0.432
	C2	0.380	0.071	5.356	< .001	0.241	0.518
	C3	0.285	0.062	4.608	< .001	0.164	0.407

LAMPIRAN 10 Uji Reliabilitas Skala Kesehatan Mental

Reliability

	Coefficient ω	Coefficient α
Psychological Distress	0.683	0.676
Psychological well being	0.600	0.606
total	0.728	0.608

LAMPIRAN 11 Uji Reliabilitas Skala Intensitas Bermain *Game Mobile legends**Reliability*

	Coefficient ω	Coefficient α
Frekuensi	0.814	0.798
Lama waktu	0.640	0.685
total	0.837	0.850

LAMPIRAN 12 Uji Reliabilitas Skala Kualitas Tidur

Reliability

	Coefficient ω	Coefficient α
Kualitas Tidur	0.593	0.602

LAMPIRAN 13 Hasil Analisis Deskriptif data

Statistics

		TotalY	TotalX1
N	Valid	240	240
	Missing	0	0
Mean		47.2750	57.8083
Std. Deviation		5.33476	10.11672

Kesehatan Mental

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	50	20.8	20.8	20.8
	sedang	173	72.1	72.1	92.9
	tinggi	17	7.1	7.1	100.0
	Total	240	100.0	100.0	

Kategorisasi Psychological Distress

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	23	9.6	9.6	9.6
	2.00	177	73.8	73.8	83.3
	3.00	40	16.7	16.7	100.0
	Total	240	100.0	100.0	

Kategorisasi Psychological Well - Being

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	37	15.4	15.4	15.4
	2.00	176	73.3	73.3	88.8
	3.00	27	11.3	11.3	100.0
	Total	240	100.0	100.0	

LAMPIRAN 15 Uji Linieritas

Intensitas Bermain *Game* dengan Kesehatan Mental

ANOVA Table

			Sum of	df	Mean	F	Sig.
			Squares		Square		
TotalY1 *	Between	(Combined)	3415.352	44	77.622	3.474	.000
TotalX1	Groups	Linearity	1252.618	1	1252.618	56.059	.000
		Deviation from Linearity	2162.734	43	50.296	2.251	.000
	Within Groups		4357.210	195	22.345		
	Total		7772.563	239			

Kualitas Tidur dengan Kesehatan Mental

ANOVA Table

			Sum of	df	Mean	F	Sig.
			Squares		Square		
TotalY1 *	Between	(Combined)	867.333	17	51.020	1.640	.056
TotalX2	Groups	Linearity	280.388	1	280.388	9.014	.003
		Deviation from Linearity	586.946	16	36.684	1.179	.286
	Within Groups		6905.229	222	31.105		
	Total		7772.562	239			

LAMPIRAN 16 Uji Multikolinieritas

Coefficients^a

		Collinearity Statistics	
Model		Tolerance	VIF
1	TotalX1	1.000	1.000
	TotalX2	1.000	1.000

a. Dependent Variable: TotalY1

LAMPIRAN 17 Hasil Uji Hipotesis

Uji Parsial T

		Coefficients ^a				
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	37.069	2.316		16.009	.000
	Intensitas Bermain Game	.245	.036	.401	6.893	.000
	Kualitas Tidur	-.362	.111	-.189	-3.256	.001

a. Dependent Variable: Kesehatan Mental

Uji Simultan F

		ANOVA ^a				
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	850.737	2	425.369	16.940	.000 ^b
	Residual	5951.113	237	25.110		
	Total	6801.850	239			

a. Dependent Variable: Kesehatan Mental

b. Predictors: (Constant), Kualitas Tidur, Intensitas Bermain

Uji Determinasi Koefisien R²

Pengaruh variabel X1 dan X2 terhadap Y

		Model Summary		
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.366 ^a	.134	.126	9.34624

a. Predictors: (Constant), X2, X1

Pengaruh variabel X1 dan X2 terhadap *Psychological Distress*

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.417 ^a	.174	.167	2.88047

a. Predictors: (Constant), X2, X1

Pengaruh variabel X1 dan X2 terhadap *Psychological Well - Being*

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.328 ^a	.108	.100	3.68607

a. Predictors: (Constant), X2, X1

Pengaruh variabel X1 terhadap Y

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.261 ^a	.068	.064	9.67497

a. Predictors: (Constant), X1

Pengaruh variabel X2 terhadap Y

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.260 ^a	.067	.063	9.67736

a. Predictors: (Constant), X2