

**PENGARUH PERMAINAN MOBILE LEGENDS TERHADAP
PSIKOLOGIS PEMAIN : MOTIVASI, STRES, DAN KESEJAHTERAAN
EMOSIONAL**

(Skripsi)

Oleh

**AMIRULLAH NOUFALINHO
NPM 2056031009**



**ILMU KOMUNIKASI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS LAMPUNG
2025**

**PENGARUH PERMAINAN MOBILE LEGENDS TERHADAP
PSIKOLOGIS PEMAIN : MOTIVASI, STRES, DAN KESEJAHTERAAN
EMOSIONAL**

**Oleh
AMIRULLAH NOUFALINHO
NPM 2056031009**

**Skripsi
Sebagai salah satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA ILMU KOMUNIKASI**

**Pada

Jurusan Ilmu Komunikasi
Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik**



**ILMU KOMUNIKASI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS LAMPUNG
2025**

ABSTRAK

PENGARUH PERMAINAN MOBILE LEGENDS TERHADAP PSIKOLOGIS PEMAIN : MOTIVASI, STRES, DAN KESEJAHTERAAN EMOSIONAL

Oleh :

Amirullah Noufalinho

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pengalaman bermain Mobile Legends terhadap kondisi psikologis pemain yang meliputi motivasi, tingkat stres, dan kesejahteraan emosional, serta untuk menguji peran durasi bermain sebagai variabel moderator dalam hubungan tersebut. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei terhadap 100 responden pemain Mobile Legends yang dipilih menggunakan teknik random sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner skala Likert yang telah diuji validitasnya ($r_{hitung} > r_{tabel}$) dan reliabilitasnya (Cronbach's Alpha variabel M = 0,953; X = 0,971; Y = 0,913), sehingga instrumen dinyatakan layak digunakan. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linear berganda dengan memasukkan variabel interaksi (X×M) untuk menguji efek moderasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman bermain berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kondisi psikologis pemain ($B = -0,975$; $t = -8,795$; $p < 0,001$), durasi bermain juga berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kondisi psikologis ($B = -2,386$; $t = -9,628$; $p < 0,001$), serta interaksi antara pengalaman bermain dan durasi bermain berpengaruh positif dan signifikan ($B = 0,132$; $t = 12,518$; $p < 0,001$), yang mengindikasikan bahwa durasi bermain memoderasi hubungan antara pengalaman bermain dan kondisi psikologis pemain; model penelitian mampu menjelaskan 78,3% variasi kondisi psikologis ($R^2 = 0,783$). Temuan ini menunjukkan bahwa kualitas pengalaman bermain dan lamanya waktu bermain secara bersama-sama berperan dalam memengaruhi kondisi psikologis pemain, sehingga diperlukan pengelolaan durasi bermain serta perhatian terhadap aspek pengalaman bermain untuk menjaga kesejahteraan psikologis pemain.

Kata kunci: Mobile Legends, pengalaman bermain, durasi bermain, kondisi psikologis, moderasi, regresi berganda.

ABSTRACT

THE EFFECT OF MOBILE LEGENDS ON PLAYER PSYCHOLOGY: MOTIVATION, STRESS, AND EMOTIONAL WELL-BEING

By :

Amirullah Noufalinho

This study aims to analyze the effect of playing experience in Mobile Legends on players' psychological condition, which includes motivation, stress level, and emotional well-being, as well as to examine the role of playing duration as a moderating variable in this relationship. The research employed a quantitative approach using a survey method involving 100 Mobile Legends players selected through random sampling. Data were collected through a Likert-scale questionnaire that had been tested for validity (r -calculated $>$ r -table) and reliability (Cronbach's Alpha: $M = 0.953$; $X = 0.971$; $Y = 0.913$), indicating that the instrument was appropriate for use. Data analysis was conducted using multiple linear regression by incorporating an interaction variable ($X \times M$) to test the moderating effect. The results show that playing experience has a negative and significant effect on players' psychological condition ($B = -0.975$; $t = -8.795$; $p < 0.001$), playing duration also has a negative and significant effect on psychological condition ($B = -2.386$; $t = -9.628$; $p < 0.001$), and the interaction between playing experience and playing duration has a positive and significant effect ($B = 0.132$; $t = 12.518$; $p < 0.001$), indicating that playing duration moderates the relationship between playing experience and psychological condition. The research model explains 78.3% of the variance in psychological condition ($R^2 = 0.783$). These findings suggest that both the quality of playing experience and the length of playing time jointly influence players' psychological condition, highlighting the importance of managing playing duration and addressing aspects of playing experience to maintain psychological well-being.

Keywords: Mobile Legends, playing experience, playing duration, psychological condition, moderation, multiple regression.

Judul Skripsi : **Pengaruh Permainan Mobile Legends Terhadap Psikologis Pemain : Motivasi, Stres, Dan Kesejahteraan Emosional**

Nama Mahasiswa : **Amirullah Noufalinho**

Nomor Pokok Mahasiswa : **2056031009**

Program Studi : **Ilmu komunikasi**

Jurusan : **Ilmu komunikasi**

Fakultas : **Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik**



Dra. Ida Nurhaida, M.Si.
NIP. 196108071987032001

2. Ketua Jurusan Ilmu Komunikasi

Agung Wibawa, S.Sos.I, M.Si.
NIP. 198109262009121004

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : **Dra. Ida Nurhaida, M.Si.**



Penguji Utama : **Dr. Nina Yudha Aryanti, S.Sos., M.Si.**



2. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik



Prof. Dr. Anna Gustina Zainal, S.Sos., M.Si.

NIP. 197608212000032001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **04 Desember 2025**

PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Amirullah Noufalinho
NPM : 2056031009
Program Studi : S-1 Ilmu Komunikasi
Jurusan : Ilmu Komunikasi
Fakultas : Ilmu Sosial dan Ilmu Politik

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“Pengaruh Permainan Mobile Legends Terhadap Psikologis Pemain : Motivasi, Stres, Dan Kesejahteraan Emosional”** tersebut adalah hasil penelitian saya, kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam Daftar Pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan Undang-Undang dan Peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung, 01 Desember 2025



Amirullah Noufalinho

NPM 2056031009

SANWACANA

Alhamdulillahirabbil'alamin, Puji syukur kehadiran Allah SWT, rahmat dan hidayah-Nya, peneliti dapat menuntaskan skripsi dengan judul “Permainan Mobile Legend” sebagai salah satu syarat meraih gelar Sarjana Ilmu Komunikasi di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Lampung. Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Selain itu, berkat dukungan serta bimbingan dari berbagai pihak, peneliti akhirnya dapat menyelesaikan laporan ini. Pada kesempatan ini, peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT, Tuhan Yang Maha Kuasa, atas rahmat dan hidayah-Nya, sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini.
2. Keluargaku, Ayah, Bunda, Om, Bunda, Luthfi, dan Azizi yang telah memberikan seluruh perhatian, tenaga, dan biaya, sehingga peneliti mampu menempuh pendidikan dan menyelesaikannya.
3. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., IPM., ASEAN Eng. selaku rektor Universitas Lampung
4. Ibu Prof. Dr. Anna Gustina Zainal, S.Sos., M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Lampung.
5. Bapak Agung Wibawa, S.Sos.I, M.Si., selaku Ketua Jurusan Ilmu Komunikasi FISIP Universitas Lampung.
6. Bapak Ahmad Rudy Fardiyani, S.Sos., M.Si., selaku Sekretaris Jurusan Ilmu Komunikasi FISIP Universitas Lampung.
7. Bapak Dra. Ida Nurhaida, M.Si., selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan ilmu, pengalaman, kesabaran dalam memberikan bimbingan, saran, ataupun kritik serta ilmu dan pengetahuan baru

8. Bapak Dr. Nanang Trenggono, M.Si., dan ibu Dr. Nina Yudha Aryanti, S.Sos., M.Si., selaku dosen penguji skripsi atas kesediaannya memberi kritik, saran, dan tanggapan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan lancar.
9. Seluruh dosen, staf, administrasi, dan karyawan Jurusan Ilmu Komunikasi FISIP Universitas Lampung yang telah banyak membantu peneliti selama kuliah sampai saat ini.
10. Kepada teman saya, Arsyad, Yohanes dan Aldi, terima kasih telah menjadi bagian penting dalam perjalanan ini. Segala bantuan, kebersamaan, dan tawa yang hadir darimu membuat proses penyusunan skripsi terasa lebih ringan dan penuh makna.
11. Kepada teman-teman Ilmu Komunikasi angkatan 2020, terima kasih atas bantuan, semangat, dan kebersamaan selama menjalani masa perkuliahan.
12. Terima kasih yang tulus kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam proses penelitian maupun penyelesaian studi ini. Semoga segala kebaikan yang diberikan mendapat balasan yang jauh lebih baik.

Semoga Allah SWT selalu memberikan nikmat dan karunia-Nya untuk kita semua dalam hidup ini. Akhir kata, peneliti berharap semoga penelitian ini bisa bermanfaat dan memberikan keluasaan ilmu bagi semua pihak yang telah membantu. Terima kasih banyak untuk segala bentuk doa dan dukungan yang kalian berikan.

Bandar Lampung, 19 Februari 2026

Penulis,

Amirullah Noufalinho

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Peneliti bernama lengkap Amirullah Noufalinho, lahir di Jakarta, 04 Januari 2002. Peneliti merupakan anak pertama dari bapak Dang Herry Sagitarius dan ibu Puspa Dewi Oktavia. Peneliti menempuh pendidikan Sekolah Dasar di SDN 06 Jakarta pada tahun 2008. melanjutkan pendidikan di SMPN 52 Jakarta pada tahun 2014, dan melanjutkan

pendidikan di SMAN 50 Jakarta pada tahun 2017. Kemudian, peneliti melanjutkan studi sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Lampung melalui jalur SMMPTN pada tahun 2020.

Diluar lingkungan kampus peneliti melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) ada tahun 2023 di Desa Sukadana, Kecamatan Pulau Pisang, Kabupaten Pesisir Barat selama 40 hari.

MOTTO

“Strength isn’t about never falling. It’s about rising every time you do.”

— Chung Myung, Return of the Mount Hua Sect

—

“The past doesn’t define who I am. My choices do.”

— Arthur Leywin, The Beginning After The End

“It always seems impossible until it’s done.”

— Nelson Mandela

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	i
DAFTAR TABEL	iv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	10
1.3 Tujuan Penelitian	11
1.4 Manfaat Penelitian	11
1.5 Kerangka Pemikiran	11
1.6 Hipotesis	13
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	14
2.1 Penelitian Terdahulu	14
2.2 Landasan Teori	16
2.2.1 Motivasi dalam Game	16
2.2.2 Stress & Kesejahteraan Emosional dalam Bermain Game	17
2.2.3 Kesejahteraan Emosional	19
2.2.4 Teori Uses and Effect	20
2.2.5 Teori Self-Determination (SDT)	24
BAB III METODE PENELITIAN	27
3.1 Tipe Penelitian	27
3.2 Variabel Penelitian	27
3.3 Definisi Konseptual	28
3.3.1 Permainan Mobile Legends	28
3.3.2 Durasi Bermain Mobile Legends (Variabel Moderasi)	29
3.3.3 Kondisi Psikologis Pemain	30
3.4 Definisi Operasional	30
3.5 Populasi dan Sampel	32
3.5.1 Populasi	32
3.5.2 Sampel	32

3.6	Sumber Data.....	34
3.6.1	Data Primer	34
3.6.2	Data Sekunder	34
3.7	Teknik Pengumpulan Data.....	34
3.8	Uji Validitas dan Reliabilitas	34
3.8.1	Uji Validitas	34
3.8.2	Uji Reliabilitas.....	35
3.9	Teknik Analisis Data	36
3.10	Uji Hipotesis	36
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	38
4.1	Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas	38
4.2	Hasil Uji Intrumen Penelitian	38
4.3	Hasil Uji Validitas	38
4.4	Hasil Uji Reliabilitas	40
4.5	Hasil Uji Data.....	42
4.6	Karakteristik Responden.....	42
4.7	Statistik Deskriptif Informasi Umum	42
4.8	Statistik Deskriptif Variabel Durasi Bermain (M)	43
4.9	Statistik Deskriptif Variabel Pengaruh Permainan Mobile Legends (X) ..	45
4.10	Statistik Deskriptif Variabel Psikologi Pemain (Y)	52
4.11	Hasil Analisis Data	61
4.11.1	Hasil Uji Regresi Linear Berganda.....	61
4.11.2	Interpretasi Koefisien Regresi	62
4.11.3	Uji Signifikansi Model (Uji ANOVA)	62
4.12	Hasil Uji Hipotesis	63
4.12.1	Pembahasan Hasil Penelitian	65
4.12.2	Pengaruh Permainan Mobile Legends (Variabel X).....	66
4.12.3	Kondisi Psikologis Pemain (Variabel Y)	67
4.12.4	Pengaruh Durasi Bermain Mobile Legends terhadap Kondisi Psikologis Pemain (Variabel M)	68
4.12.5	Interaksi Antara Pengaruh Permainan Mobile Legends dan Durasi Bermain ($X \times M$).....	69
BAB V	PENUTUP	70
5.1	Kesimpulan	70

5.2	Saran.....	72
DAFTAR PUSTAKA		73

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu.....	14
Tabel 2. 2 Penelitian Peneliti.....	15
Tabel 2. 3 Definisi Operasional.....	31
Tabel 4. 1 Hasil Output Uji Validitas Pengaruh Durasi Bermain (M) Instrumen Penelitian.....	39
Tabel 4. 2 Hasil Output Uji Validitas Pengaruh Penggunaan Mobile Legends (X).....	39
Tabel 4. 3 Hasil Output Uji Validitas Psikologis Pemain (Y).....	40
Tabel 4. 4 Tingkat Reabilitas	41
Tabel 4. 5 Hasil Output Uji Reliabilitas Durasi Bermain (M)	41
Tabel 4. 6 Hasil Output Uji Reliabilitas Pengaruh Permainan Mobile Legends (X)	41
Tabel 4. 7 Hasil Output Uji Reliabilitas Psikologis Pemain (Y)	42
Tabel 4. 8 Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	43
Tabel 4. 9 Dimensi Instrumen Durasi Bermain (M)	43
Tabel 4. 10 Distribusi Jawaban Pernyataan 2.....	44
Tabel 4. 11 Distribusi Jawaban Pernyataan 3.....	44
Tabel 4. 12 Distribusi Jawaban Pernyataan Dimensi Instrumen Durasi Bermain (M)	45
Tabel 4. 13 Dimensi Pengaruh Permainan Mobile Legends (X).....	46
Tabel 4. 14 Distribusi Jawaban Pernyataan 1.....	46
Tabel 4. 15 Distribusi Jawaban Pernyataan 2.....	46
Tabel 4. 16 Distribusi Jawaban Pernyataan Dimensi Interaksi Sosial.....	47
Tabel 4. 17 Distribusi Jawaban Pernyataan 3.....	48
Tabel 4. 18 Distribusi Jawaban Pernyataan 4.....	48

Tabel 4. 19 Distribusi Jawaban Pernyataan Dimensi Kompetitif.....	48
Tabel 4. 20 Distribusi Jawaban Pernyataan 5.....	49
Tabel 4. 21 Distribusi Jawaban Pernyataan 6.....	50
Tabel 4. 22 Distribusi Jawaban Pernyataan 7.....	50
Tabel 4. 23 Distribusi Jawaban Pernyataan Dimensi Pengalaman Negatif/Trash Talking	51
Tabel 4. 24 Dimensi Variabel Psikologi Pemain (Y)	52
Tabel 4. 25 Distribusi Jawaban Pernyataan 1.....	52
Tabel 4. 26 Distribusi Jawaban Pernyataan 2.....	53
Tabel 4. 27 Distribusi Jawaban Pernyataan 3.....	53
Tabel 4. 28 Distribusi Jawaban Pernyataan Dimensi Pengalaman Negatif/Trash Talking	53
Tabel 4. 29 Distribusi Jawaban Pernyataan 4.....	55
Tabel 4. 30 Distribusi Jawaban Pernyataan 5.....	55
Tabel 4. 31 Distribusi Jawaban Pernyataan 6.....	56
Tabel 4. 32 Distribusi Jawaban Pernyataan 7.....	56
Tabel 4. 33 Distribusi Jawaban Pernyataan Dimensi Stress	57
Tabel 4. 34 Distribusi Jawaban Pernyataan 8.....	58
Tabel 4. 35 Distribusi Jawaban Pernyataan 9.....	59
Tabel 4. 36 Distribusi Jawaban Pernyataan 9.....	59
Tabel 4. 37 Distribusi Jawaban Pernyataan Dimensi Stress	60
Tabel 4. 38 Hasil Uji Regresi Linear Berganda	61
Tabel 4. 39 Hasil Uji Regresi Linear Berganda	62
Tabel 4. 40 Hasil Uji Regresi Linear Berganda	63
Tabel 4. 41 Hasil Uji Hipotesis	64

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

MOBA lahir dari eksperimen komunitas “satu unit kuat per pemain + gelombang minion” muncul di mod StarCraft bernama **Aeon of Strife** (2001–2002). Konsep itu diadaptasi dan diperkaya dalam custom map **Defense of the Ancients (DotA)** untuk *Warcraft III* (2003) — DotA lalu menjadi cetak biru genre: hero unik, level & item, lane/tower, Roshan/boss, tim 5v5. Dari DotA muncul banyak turunan: *League of Legends* (Riot, rilis 2009) dan *Dota 2* (Valve, rilis 2013) menjadi dua kunci ekosistem PC. Sejak ~2014 developer mulai menargetkan mobile: *Vainglory* (2014), *Honor/King* → *Arena of Valor* (2015–16), *Mobile Legends: Bang Bang* (Moonton, populer ~2016), lalu adaptasi Riot *Wild Rift* (2019) — setiap *porting* butuh perubahan kontrol, map pendek, dan sistem ekonomi disesuaikan dengan perangkat mobile dan pasar *free-to-play*.

Komunitas *map-making* StarCraft menciptakan map yang bereksperimen dengan ide satu-hero-per-player. Dari sinilah muncul custom map yang kemudian berevolusi. Salah satu map yang sering diakui adalah **Aeon of Strife (AoS)** — dibuat untuk StarCraft (sekitar 2001–2002 menurut catatan komunitas) — yang menjadi inspirasi langsung bagi map DotA di Warcraft III. Sumber komunitas dan ringkasan sejarah mod menyebutkan tanggal rilis awal AoS dan pengkreditan pembuat peta. Berikut merupakan design awal game dengan genre MOBA :

- 1) Pemain mengontrol *satu* unit kuat (bukan seluruh pasukan).
- 2) Peta simetris dengan lanes (jalur), creep/minion AI yang berjalan otomatis, dan objective (bangunan/ancient) untuk dihancurkan.

3) Fokus pada hero-centric abilities, itemization, dan teamwork.

Popularitas Mobile Legends (ML) sebagai game MOBA mobile tidak dapat dilepaskan dari berbagai faktor teknis, desain permainan, serta konteks sosial pengguna, khususnya di negara berkembang seperti Indonesia. Dibandingkan dengan game MOBA lain seperti DOTA 2, League of Legends (LoL), maupun Honor of Kings (HoK), Mobile Legends memiliki keunggulan yang lebih relevan dengan karakteristik mayoritas pemain.

Salah satu faktor utama yang memengaruhi preferensi pemain terhadap Mobile Legends adalah kebutuhan spesifikasi perangkat yang relatif rendah. Mobile Legends dirancang agar dapat berjalan secara stabil pada smartphone dengan spesifikasi menengah hingga rendah, baik dari segi RAM, prosesor, maupun kapasitas penyimpanan. Sebaliknya, game MOBA lain seperti DOTA 2 dan League of Legends secara tradisional dikembangkan untuk platform PC dengan spesifikasi yang lebih tinggi, sehingga membutuhkan perangkat komputer yang memadai, koneksi internet stabil, serta ruang penyimpanan yang lebih besar. Hal ini menjadi hambatan bagi sebagian besar pengguna di negara berkembang yang lebih mengandalkan smartphone sebagai perangkat utama. Honor of Kings, meskipun sama-sama berbasis mobile, memiliki ukuran aplikasi dan tuntutan grafis yang relatif lebih tinggi dibandingkan Mobile Legends, sehingga tidak semua perangkat dapat menjalankannya secara optimal. Dengan demikian, Mobile Legends menjadi pilihan yang lebih inklusif dan mudah diakses oleh berbagai lapisan pengguna.

Mobile Legends dirancang dengan pendekatan *low-to-mid device friendly*, sehingga dapat dijalankan pada smartphone dengan spesifikasi yang relatif rendah. Secara umum, Mobile Legends masih dapat berjalan secara stabil pada perangkat dengan RAM 2–3 GB, prosesor kelas menengah ke bawah, serta kapasitas penyimpanan yang tidak terlalu besar. Optimalisasi ini memungkinkan game tetap dapat dimainkan dengan lancar meskipun pada perangkat lama atau kelas *entry-level*. Sebaliknya, Honor of Kings dikembangkan dengan kualitas grafis yang lebih tinggi dan detail visual yang

lebih kompleks. Konsekuensinya, Honor of Kings membutuhkan spesifikasi perangkat yang lebih tinggi, baik dari sisi RAM, prosesor grafis (GPU), maupun kapasitas penyimpanan. Pada perangkat dengan spesifikasi rendah, Honor of Kings cenderung mengalami penurunan performa seperti frame drop, peningkatan suhu perangkat, dan konsumsi daya yang lebih besar. Dalam konteks pemain Indonesia, kondisi ini menjadi faktor signifikan karena tidak semua pemain memiliki perangkat dengan spesifikasi tinggi. Mobile Legends menawarkan pengalaman bermain yang relatif stabil di berbagai kelas perangkat, sehingga lebih inklusif dan mudah diakses oleh pemain dari berbagai latar belakang ekonomi.

Dari sisi gameplay, Mobile Legends menawarkan mekanisme permainan yang lebih sederhana dan mudah dipahami, terutama bagi pemain pemula. Durasi pertandingan yang relatif singkat (sekitar 10–15 menit) membuat game ini lebih fleksibel dimainkan di sela aktivitas sehari-hari. Sebaliknya, DOTA 2 dan League of Legends memiliki tingkat kompleksitas yang lebih tinggi, baik dari segi mekanisme permainan, strategi, maupun penguasaan item dan hero. Durasi pertandingan yang lebih panjang serta kebutuhan koordinasi tim yang tinggi membuat game tersebut kurang sesuai bagi pemain kasual. Honor of Kings memiliki mekanisme yang cukup kompleks dan kompetitif, namun masih memerlukan adaptasi budaya dan sistem permainan yang tidak sepenuhnya familiar bagi pemain di luar pasar utamanya. Mobile Legends, di sisi lain, secara konsisten menyesuaikan gameplay dengan kebiasaan pemain global, khususnya Asia Tenggara.

Dari sisi gameplay antar MOBA *mobile*, Mobile Legends dirancang secara spesifik untuk platform mobile dengan kontrol yang sederhana dan responsif. Antarmuka permainan disesuaikan dengan ukuran layar smartphone, sehingga mudah digunakan bahkan pada perangkat dengan spesifikasi rendah. Honor of Kings menawarkan gameplay yang lebih kompleks dan detail, namun kompleksitas ini menuntut performa perangkat yang lebih tinggi. Pada perangkat dengan spesifikasi rendah, kompleksitas gameplay dan visual tersebut justru dapat mengganggu kenyamanan bermain. Mobile Legends juga menawarkan durasi pertandingan yang lebih singkat, sehingga

lebih sesuai dengan pola penggunaan smartphone yang bersifat fleksibel dan mobile. Hal ini berbeda dengan Honor of Kings yang dalam beberapa kondisi memiliki durasi pertandingan lebih panjang dan membutuhkan konsentrasi serta performa perangkat yang lebih stabil.

Mobile Legends menghadirkan hero dengan desain visual dan latar belakang cerita yang beragam serta mudah dikenali. Banyak *hero* yang terinspirasi dari budaya Asia dan karakter populer, sehingga menciptakan kedekatan emosional dengan pemain. Selain itu, sistem role hero dalam Mobile Legends relatif jelas dan tidak terlalu kompleks, sehingga pemain dapat dengan cepat memahami fungsi *hero* dalam tim. Hal ini berbeda dengan DOTA 2 dan League of Legends yang memiliki sistem *hero/champion* dengan mekanisme skill yang lebih rumit dan membutuhkan pemahaman mendalam untuk dapat dimainkan secara optimal. Honor of Kings memang memiliki desain hero yang kuat secara artistik, namun sebagian besar karakternya sangat kental dengan budaya Tiongkok, sehingga tidak semua pemain global merasa memiliki kedekatan yang sama.

Sistem *item* dalam Mobile Legends dirancang lebih sederhana dan intuitif, dengan rekomendasi item otomatis yang memudahkan pemain pemula. Hal ini memungkinkan pemain tetap kompetitif tanpa harus memahami seluruh mekanisme item secara mendalam. Sebaliknya, DOTA 2 dikenal memiliki sistem item yang sangat kompleks, dengan banyak kombinasi dan efek situasional yang membutuhkan pengalaman dan pemahaman mendalam. League of Legends juga memiliki kurva pembelajaran yang lebih tinggi dibandingkan Mobile Legends. Honor of Kings memiliki sistem *item* yang cukup kompleks dan kompetitif, namun masih membutuhkan adaptasi lebih bagi pemain baru. Dengan sistem *item* yang lebih ramah pengguna, Mobile Legends menjadi lebih mudah diakses oleh pemain dengan berbagai tingkat pengalaman.

Mobile Legends berkembang pesat melalui ekosistem komunitas yang kuat, baik secara daring maupun luring. Turnamen lokal, fitur bermain bersama teman, serta penetrasi ke lingkungan sosial seperti sekolah dan komunitas

membuat game ini cepat menyebar melalui interaksi sosial. DOTA 2 dan League of Legends lebih berkembang dalam konteks komunitas PC gaming dan *e-sports* profesional, yang tidak selalu terjangkau oleh semua kalangan. Sementara itu, Honor of Kings memiliki basis komunitas yang sangat kuat di wilayah tertentu, namun belum sepenuhnya merata secara global. Dalam konteks Indonesia, Mobile Legends menjadi bagian dari budaya populer, sehingga memilih game ini bukan hanya keputusan individual, melainkan juga dipengaruhi oleh lingkungan sosial.

Mobile Legends dengan kelebihan yang ada membuat *game* tersebut menjadi salah satu permainan video berbasis daring yang sangat populer di kalangan pemain di seluruh Asia Tenggara. Kehadiran permainan ini telah membawa dampak besar terhadap kehidupan sehari-hari para pemainnya. Dalam permainan ini, pemain seringkali berkompetisi secara online dalam tim untuk mencapai tujuan tertentu, seperti menang dalam pertandingan atau mencapai peringkat tertinggi dalam peringkat pemain.

Menariknya bahwa negara Indonesia menempati peringkat pertama sebagai negara dengan jumlah pemain terbanyak. Data ini menunjukkan bahwa sejak Desember 2016 hingga September 2022, jumlah unduhan Mobile Legends di Indonesia mencapai angka yang luar biasa, yaitu 190.262.967. Selain itu, pendapatan yang dihasilkan dari game ini di Indonesia mencapai \$119.363.934. Angka ini jauh melebihi negara-negara lain seperti Filipina yang berada di peringkat kedua dengan 77.969.394 unduhan dan pendapatan sebesar \$128.911.221. (Sumber : <https://gamerwk.com/mendominasi-indonesia-menyumbang-pemain-terbanyak-di-mobile-legends/>)

Popularitas Mobile Legends di Indonesia tidak terjadi begitu saja. Ada berbagai faktor yang mendukung mengapa game ini begitu diminati di Indonesia. Penetrasi internet yang semakin luas di berbagai daerah, meningkatnya penggunaan smartphone, serta minat yang tinggi terhadap game berbasis tim yang kompetitif adalah beberapa faktor utama. Selain itu, komunitas gaming yang sangat aktif dan berbagai turnamen *e-sports* yang sering diselenggarakan turut mendorong popularitas game ini. Bahkan,

Mobile Legends telah menjadi bagian dari gaya hidup banyak orang di Indonesia, baik muda maupun tua.

Namun, di balik tingginya angka pemain Mobile Legends di Indonesia, terdapat pertanyaan penting terkait dampak psikologis dari permainan ini. Dalam konteks penelitian yang berjudul "Pengaruh Permainan Mobile Legends terhadap Psikologis Pemain: Motivasi, Stres, dan Kesejahteraan Emosional", penting untuk memahami bagaimana game ini mempengaruhi aspek-aspek tersebut.

Permainan Mobile Legends, dengan segala kompleksitas dan tuntutan strateginya, dapat mempengaruhi motivasi pemain dalam berbagai cara. Bagi sebagian pemain, kemenangan dan pencapaian dalam permainan dapat memberikan dorongan motivasi yang signifikan. Mereka merasa tertantang dan termotivasi untuk terus memperbaiki kemampuan mereka dan mencapai tingkat permainan yang lebih tinggi. Namun, bagi yang lain, tuntutan untuk terus berprestasi dapat menjadi sumber tekanan yang berat. Tidak jarang pemain merasa tertekan oleh ekspektasi dari teman satu tim atau bahkan dari diri mereka sendiri.

Permainan daring seperti Mobile Legends memang kerap dianggap sebagai sarana hiburan dan pelarian dari stres. Namun, ketika dimainkan dalam durasi yang terlalu lama dan secara intens, game justru dapat menjadi sumber tekanan psikologis baru bagi pemain. Studi dari Gentile et al. (2011) menunjukkan bahwa durasi bermain yang berlebihan secara signifikan berkaitan dengan peningkatan masalah psikologis seperti stres, kecemasan, dan gangguan tidur pada remaja dan dewasa muda.

Selain itu, permainan kompetitif yang berlangsung terus-menerus seperti Mobile Legends juga melibatkan tekanan performa, interaksi sosial toksik (misalnya *trash talking*), dan ekspektasi menang yang tinggi. Hal ini memicu ketegangan emosional serta rasa frustrasi yang jika dialami secara berulang, dapat menurunkan kesejahteraan emosional (Granic, Lobel, & Engels, 2014). Bahkan, dalam studi oleh Lemmens, Valkenburg, & Peter (2011), disebutkan

bahwa pemain yang menghabiskan lebih dari tiga jam sehari untuk bermain game online cenderung mengalami peningkatan stres dan isolasi sosial.

Oleh karena itu, ketika durasi bermain tidak dikendalikan, maka fungsi hiburan dari game dapat berubah menjadi pemicu stres psikologis, terutama dalam konteks permainan kompetitif daring. Hal ini sejalan dengan teori *uses and effects*, bahwa media digital seperti game tidak hanya memberikan efek sesuai tujuan pengguna, tetapi juga dapat menciptakan efek tak terduga, tergantung pada intensitas penggunaan (Windahl, Signitzer, & Olson, 1992).

Bermain Mobile Legends dalam durasi yang berlebihan dapat memicu stres emosional dan konflik sosial, terutama akibat tekanan kompetitif dan interaksi yang tidak sehat dalam permainan (Gentile et al., 2011; Granic et al., 2014).

Stres yang dialami pemain juga dapat bervariasi dari tingkat yang ringan hingga berat. Bagi beberapa orang, bermain game adalah cara untuk melepaskan diri dari stres sehari-hari. Namun, jika tidak diatur dengan baik, waktu bermain yang berlebihan justru dapat menambah stres. Tekanan untuk selalu menang, serta interaksi yang kurang menyenangkan dengan pemain lain, dapat menyebabkan pemain merasa cemas dan lelah secara emosional yang dapat memancing seseorang untuk melakukan hal – hal yang tidak seharusnya, termasuk tindak kriminal.

Selain itu, kesejahteraan emosional pemain juga menjadi perhatian penting. Meskipun bermain game dapat menjadi cara yang efektif untuk menghilangkan stres dan bersosialisasi, terlalu banyak bermain dapat berdampak negatif pada kesehatan mental. Kurangnya waktu untuk beristirahat, tidur yang cukup, dan interaksi sosial di dunia nyata dapat menyebabkan pemain merasa kesepian dan terisolasi. Hal ini tentu berdampak pada kesejahteraan emosional mereka secara keseluruhan.

Oleh karena itu, penelitian ini berusaha untuk mengeksplorasi lebih lanjut bagaimana Mobile Legends mempengaruhi motivasi, tingkat stres, dan kesejahteraan emosional pemain di Indonesia, mengingat negara ini adalah

pasar terbesar untuk game tersebut. Dengan memahami dinamika ini, diharapkan dapat ditemukan cara untuk memaksimalkan manfaat positif dari bermain Mobile Legends sambil meminimalkan potensi dampak negatifnya. Dengan begitu, para pemain dapat menikmati permainan dengan seimbang dan tetap menjaga kesehatan psikologis mereka.

Dalam konteks ini, motivasi, stres, dan kesejahteraan emosional pemain Mobile Legends yang telah mencapai tier tingkat tinggi (*mythical*) menjadi faktor-faktor penting yang memengaruhi pengalaman bermain mereka. Motivasi dapat memengaruhi tingkat keterlibatan pemain dalam permainan, sementara stres yang berlebihan dapat berdampak negatif pada kesejahteraan emosional mereka. Oleh karena itu, penting untuk melakukan analisis psikologis terhadap pemain Mobile Legends guna memahami lebih dalam faktor-faktor tersebut.

Florian Brühlmann (2020) menyatakan bahwa motivasi dalam bermain game kompetitif dipengaruhi oleh sedikitnya rasa ketegangan saat bermain game yang memunculkan ketegangan negatif dalam permainan, hal tersebutlah yang membuat para Players termotivasi dikarenakan rendahnya indikator kinerja mereka saat bermain game kompetitif.

Profil motivasi dalam bermain game MOBA seperti Mobile Legends dan lainnya berdasarkan perbedaan pengalaman para player, tingkatan para player, dan perilaku dari player. Dalam penelitian ini tinggkatn yang akan diambil adalah *Players* yang telah mencapai salah satu tingkatan paling tinggi, yaitu *Mythical*, *Mythcal Honor*, *Mythical Glory*, dan *Mythical Immortal*

Selain motivasi, stres juga merupakan komponen psikologis yang signifikan dalam bermain Mobile Legends. Intensitas permainan yang kompetitif, komunikasi tim, dan tekanan untuk meraih kemenangan dapat menciptakan tingkat stres yang beragam pada pemain. Stres dalam permainan dapat berdampak pada performa pemain, serta kesejahteraan emosional mereka di dalam dan di luar permainan.

Dalam bermain game kompetitif seperti Mobile Legends seseorang memiliki tujuan untuk menghilangkan stress (untuk mendapat Kesejahteraan Emosional), namun tujuan ini bagaikan pedang bermata dua dikarenakan game kompetitif dapat menjadi boomerang yang membuat player-nya menjadi stress atau bahkan menambah stress sang-player.

Rani (2018) dalam RudiYansah (2014) menyatakan bahwa bermain game kompetitif memiliki beberapa sisi positif, yaitu menjadi pelajaran stres untuk seseorang, melatih strategi dalam berkelompok, melatih koordinasi mata dan motorik, dan bahkan bersosial dengan player lain dari seluruh belahan dunia.

Memahami bahwa Mobile Legends lebih dari sekadar permainan standar adalah hal yang penting, seiring dengan fenomena sosial yang berkembang pesat. Komunitas pemain Mobile Legends telah berkembang menjadi ekonomi yang kompleks dengan aturan dan interaksi yang khas. Selain berdampak negatif pada performa mereka dalam permainan, faktor psikologis yang mempengaruhi pemain Mobile Legends juga dapat berdampak buruk pada aspek lain dalam kehidupan pribadi mereka.

Melalui penelitian yang dilakukan Rendi Saputra (2017) terdapat dampak negatif yang didapat dengan game kompetitif, yaitu berbanding terbalik dengan tujuan game yang menjadi obat stres para player, dampak tersebut berupa stres dan frustrasi yang diakibatkan oleh kurangnya kemampuan seorang player untuk menuntun jalannya permainan, sehingga berujung dengan kekalahan berturut-turut. Menurut Sicheng Li (2021) ada beberapa faktor penyebab stres yang dialami oleh player dalam permainan, yaitu frustrasi, kesombongan dan penghinaan yang dilakukan oleh musuh.

Ada sebuah berita dimana seorang anak remaja di Malang bunuh temannya sendiri dikarenakan kesal diejek saat kalah dalam bermain *game* Mobile Legends. Berdasarkan berita tersebut, seorang *player* mencapai puncak stress dalam bermain game Mobile Legends yang disebabkan kekalahan yang berturut, serta kriteria *Gameplay* dia yang buruk membuat *player* tersebut mendapatkan kritikan “*toxic*” dari teman bermainnya, sehingga ia tidak dapat menahan stress dan amarah yang berakhir membunuh teman bermainnya.

Berita ini membuktikan bahwa permainan Mobile Legends dapat mempengaruhi fenomena psikologi seseorang yang dapat menarik tindak kriminal dikarenakan stress akan penghinaan yang menumpuk. (Sumber: <https://berita.yodu.id/kasus-pembunuhan-mobile-legends-2> diakses pada februari 2025).

Penelitian sebelumnya di ranah video game mengidentifikasi pendorong utama motivasi, stres, dan keterlibatan emosional dalam kinerja pemain. Namun, penelitian yang secara khusus mengaitkan faktor-faktor ini dengan pemain Mobile Legends masih beragam. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperjelas pemahaman saat ini dan memberikan informasi yang lebih rinci tentang bagaimana keterlibatan emosional dan motivasi mempengaruhi kinerja pemain Mobile Legends. Selain itu, waktu bermain juga merupakan faktor penting yang dapat membedakan pengaruh permainan Mobile Legends terhadap psikologis pemain. Pemain yang menghabiskan lebih banyak waktu bermain berisiko mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dan penurunan kesejahteraan emosional. Sebaliknya, waktu bermain yang terkendali dapat membantu pemain merasa lebih termotivasi dan mencapai kesejahteraan emosional yang lebih baik.

Hasil dari penelitian ini dapat memiliki implikasi penting untuk memahami perilaku pemain dalam video game yang semakin populer dan untuk meningkatkan pemahaman kita tentang konsep psikologis dalam dunia game. Selain itu, penelitian ini dapat memberikan saran yang berharga bagi para perancang dan pengembang game untuk meningkatkan performa pemain dan memahami cara menangani situasi yang penuh tekanan dalam lingkungan game yang kompetitif. Mengingat hal tersebut di atas, penelitian ini

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: “Bagaimana hubungan antara Pengalaman Bermain Mobile Legends dan kondisi psikologis pemain?”, dan “Apakah durasi bermain Mobile Legends memoderasi hubungan antara Pengalaman Bermain dan kondisi psikologis pemain?”.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Mengetahui pengaruh antara permainan Mobile Legend dengan kondisi psikologi pemain.
2. Menganalisis pengaruh durasi bermain sebagai variabel moderating.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kegunaan baik secara teoritis maupun secara praktis, kegunaan tersebut adalah sebagai berikut :

1.4.1 Secara Teoritis

Penelitian ini akan memberikan kontribusi pada pengembangan teori psikologi permainan video dengan memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang bagaimana motivasi, stres, dan kesejahteraan emosional pemain dapat berinteraksi dalam konteks permainan Mobile Legends. Ini akan memperkaya literatur tentang psikologi permainan video.

1.4.2 Secara Praktis

Penelitian ini dapat digunakan untuk mendidik pemain Mobile Legends tentang bagaimana pengaruh psikologis permainan terhadap mereka. Ini dapat membantu pemain lebih sadar tentang pengalaman bermain mereka.

1.5 Kerangka Pemikiran

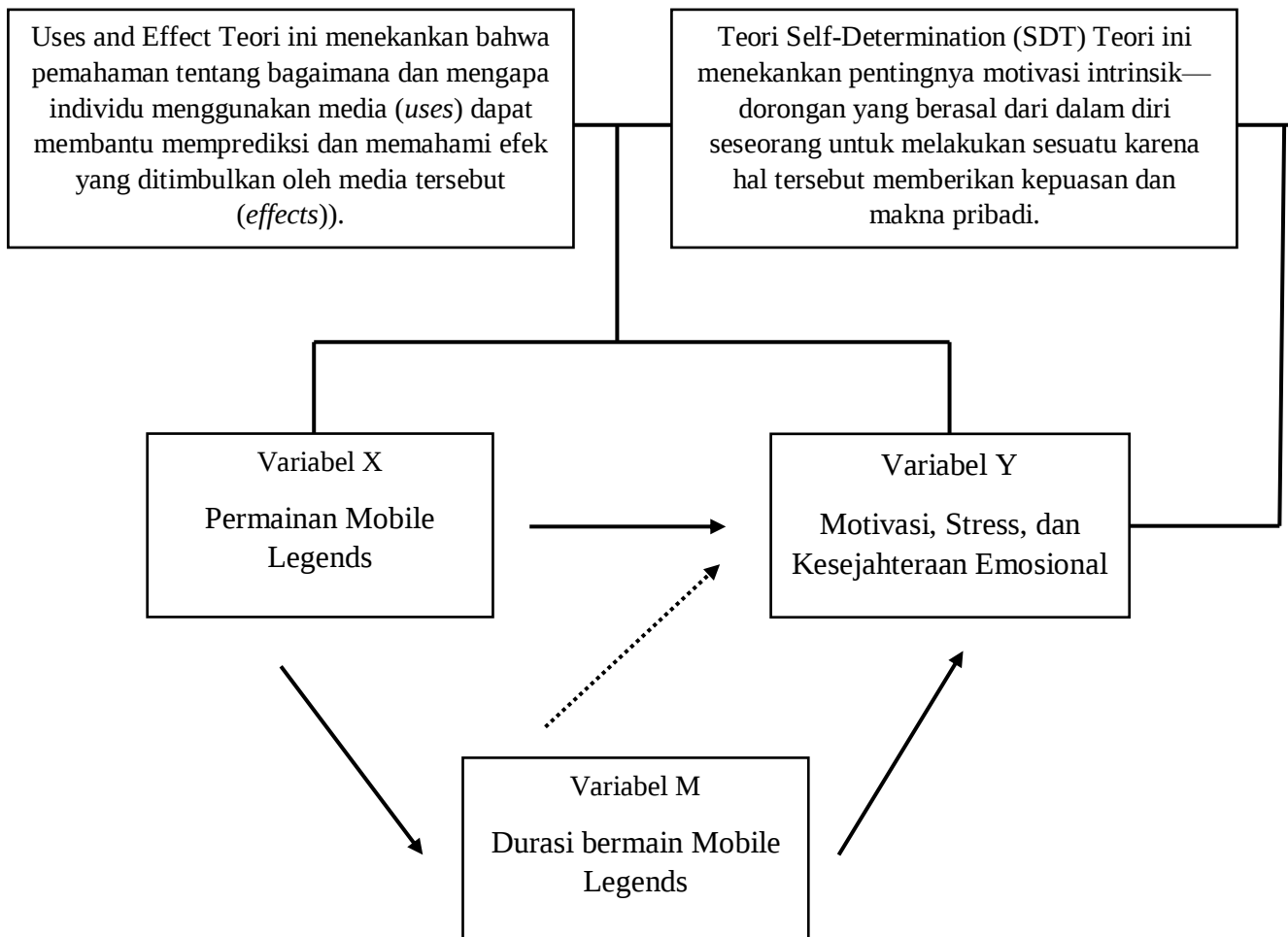
Permainan Mobile Legends telah menjadi fenomena yang luas di kalangan masyarakat, khususnya generasi muda. Untuk memahami pengaruh permainan ini terhadap psikologis pemain, penelitian ini menggunakan kerangka teori Uses and Gratifications yang dikombinasikan dengan teori. Kerangka pemikiran ini mencakup motivasi, stres, dan kesejahteraan emosional pemain Mobile Legends, serta bagaimana faktor-faktor ini dipengaruhi oleh penggunaan dan gratifikasi dari permainan tersebut.

Teori *Uses and Effect* (U&E) berfokus pada bagaimana individu menggunakan media untuk memenuhi kebutuhan tertentu dan mendapatkan kepuasan dari

penggunaan tersebut. dan efek yang dihasilkan dari penggunaannya, baik dalam jangka pendek maupun panjang individu. Dalam konteks permainan Mobile Legends, teori ini membantu mengidentifikasi motivasi, stress, dan kedamaian emosional pemain dalam bermain game dan bagaimana mereka mendapatkan efek dari permainan tersebut. Menurut Sundar dan Limperos (2013), teori U&G modern juga mempertimbangkan elemen interaktif dan sosial dari media digital, seperti game online. Studi terbaru oleh Wang dan Chu (2019) menunjukkan bahwa interaksi sosial dalam game online dapat berkontribusi pada kesejahteraan emosional pemain.

Teori Self-Determination (SDT) dari Deci dan Ryan (1985) adalah sub-teori psikologi yang relevan. SDT menjelaskan bagaimana kebutuhan dasar manusia berupa kompetensi, keterhubungan, dan otonomi yang mana mempengaruhi motivasi intrinsik dan kesejahteraan secara emosional.. Dalam konteks Mobile Legends, teori ini membantu memahami bagaimana interaksi sosial dalam game, seperti bermain dengan teman atau berkomunikasi dengan pemain lain, pencapaian dalam game, serta motivasi dalam bermain game dapat mempengaruhi psikologis pemain.

Kerangka Pemikiran dalam Penelitian ini Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh permainan Mobile Legends terhadap psikologis pemain, yang diukur melalui tiga variabel utama: motivasi, stres, dan kesejahteraan emosional. Selain itu, penelitian ini juga mempertimbangkan variabel moderasi seperti intensitas bermain dan interaksi sosial dalam game. Kerangka pemikiran ini dapat digambarkan sebagai berikut:



1.6 Hipotesis

Hipotesis pada penelitian ini antara lain sebagai berikut:

1. H0 : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara pengalaman Bermain Mobile Legends terhadap kondisi psikologis pemain.
H1 : Terdapat pengaruh yang signifikan antara pengalaman Bermain Mobile Legends terhadap kondisi psikologis pemain
2. H0 : Durasi bermain Mobile Legends tidak memoderasi hubungan antara pengalaman bermain Mobile Legends dan kondisi psikologis pemain (motivasi, stres, dan kesejahteraan emosional).
H1: Durasi bermain Mobile Legends memoderasi hubungan antara pengalaman bermain Mobile Legends dan kondisi psikologis pemain (motivasi, stres, dan kesejahteraan emosional).

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Penelitian Terdahulu

Peneliti dalam kajian ini mengulas sejumlah penelitian terdahulu sebagai rujukan dan pembandingan, bertujuan untuk mempermudah penyusunan dan pencarian informasi yang berkaitan dengan pengaruh dari sebuah *game* dengan *genre* MOBA, terhadap kondisi psikologis dari para *Players*-nya

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu

1	Judul Penelitian	Emotion States in Video Game Play: A Study on the Emotional Exhibition of 18-30 Years Old Americans within MOBA Game
	Penulis	Sicheng Li (School of Communication, Emerson College, Boston 2021)
	Jenis Penelitian	Jurnal
	Metode Penelitian	Kuantitatif
	Hasil Penelitian Terdahulu	Berdasarkan temuan yang disajikan, pemain MOBA mungkin mengalami emosi positif dan negatif saat bermain game MOBA. Emosi tersebut akan bertahan selama beberapa waktu dan mengganggu aktivitas kehidupan nyata. Studi ini juga memberikan beberapa informasi tentang apa yang memicu emosi para gamer MOBA, termasuk perilaku para gamer dalam game. Studi ini merekomendasikan penelitian masa depan terhadap berbagai bentuk emosi seperti frustrasi, melankolis, kebanggaan, dan penghinaan. Penting juga untuk mempelajari respons dan reaksi emosional para gamer, khususnya ketika mereka mengalami kekalahan dalam game atau kegagalan berturut-turut.

	Kontribusi Penelitian Terdahulu:	Penelitian tersebut memberikan hasil bahwa game MOBA dapat memberikan dampak positif maupun negative terhadap para <i>Playes-nya</i>
	Judul Penelitian	Contextualising video game engagement and addiction in mental health: the mediating roles of coping and social support
	Penulis	Clara E. Mogeia dan Daniela M. Romanob (London, United Kingdom 2020)
	Jenis Penelitian	Jurnal
	Metode Penelitian	Kuantitatif
	Hasil Penelitian Terdahulu	Penelitian ini menemukan bahwa perbedaan yang jelas antara kecanduan game dan keterlibatan dalam hal depresi, stres dan khususnya kecemasan. Dukungan sosial yang diperoleh langsung oleh pecandu game lebih mempengaruhi dari pada dukungan secara online. Dukungan secara langsung dapat membantu mengurangi dampak menurunnya kesehatan mental. Dukungan sosial yang dirasakan dapat memediasi hubungan antara kecanduan game internet dan penurunan kesehatan mental.

Tabel 2. 2 Penelitian Peneliti

1	Judul Penelitian	Pengaruh Permainan Mobile Legends Terhadap Psikologis Pemain : Motivasi, Stres, dan Kesejahteraan Emosional
	Penulis	Amirullah Noufalinho
	Jenis Penelitian	Skripsi
	Metode Penelitian	Kuantitatif
	Hasil Yang Diinginkan	Mengetahui pengaruh permainan Mobile Legends terhadap aspek psikologis pemain, dengan fokus pada motivasi, stres, dan kesejahteraan emosional.

2.2 Landasan Teori

Berikut merupakan landasan teori yang digunakan dalam penelitian ini :

2.2.1 Motivasi dalam Game

Terdapat beragam motivasi yang mendorong orang untuk terlibat dalam permainan MOBA seperti Mobile Legends. Sebagian besar pemain terpicu oleh tantangan yang disajikan oleh game ini. Mereka merasa tertantang untuk terus meningkatkan keterampilan mereka, menguasai strategi baru, dan mencapai prestasi tertentu dalam permainan, seperti naik peringkat atau meraih kemenangan dalam pertandingan yang semakin sulit. Kehidupan sosial, melarikan diri dari realita, kompetisi, mengatasi frustrasi, dan skill bermain merupakan hal yang signifikan untuk seseorang termotivasi dalam dunia game (Soo Ting T'ng, 2022).

Selain itu, interaksi sosial menjadi salah satu faktor penting yang membuat permainan MOBA begitu menarik. Bermain dalam tim dan berkomunikasi dengan teman-teman atau pemain lain secara online membawa kesenangan tersendiri. Pemain dapat merasakan kebersamaan dalam membangun strategi, merencanakan serangan, dan merayakan kemenangan bersama.

Bagi sebagian pemain, permainan MOBA juga merupakan sumber hiburan yang menyenangkan. Mereka menikmati pengalaman bermain yang menghibur dan seru tanpa harus memikirkan masalah atau tekanan dari kehidupan sehari-hari. Ada pula yang terdorong oleh dorongan untuk mencapai tujuan dalam permainan. Mereka merasa puas ketika berhasil menyelesaikan misi, mengumpulkan item atau karakter tertentu, atau meraih kemenangan dalam pertandingan, dan bahkan membuat kehidupan sosial yang baru (Kevin Koban, 2022).

Bagi sebagian lainnya, aspek kompetitif dari permainan MOBA menjadi daya tarik utama. Mereka menikmati ketegangan dan adrenalin yang dirasakan saat berkompetisi melawan pemain lain dan meraih kemenangan dalam pertandingan yang sengit.

Selain itu, ada juga pemain yang menggunakan permainan MOBA sebagai pelarian atau cara untuk menghindari stres dari kehidupan sehari-hari. Mereka menemukan kenyamanan dalam dunia virtual yang berbeda dan dapat mengalihkan perhatian mereka dari kekhawatiran dunia nyata.

Selain itu, beberapa pemain juga menggunakan permainan MOBA untuk mengembangkan dan mengekspresikan identitas mereka secara online. Mereka dapat menggunakan avatar atau karakter dalam permainan untuk menciptakan citra diri yang berbeda atau untuk mengidentifikasi diri mereka dengan kelompok atau komunitas tertentu.

2.2.2 Stress & Kesejahteraan Emosional dalam Bermain Game

Dalam bermain game stres menyoroti beragam faktor yang dapat memicu tingkat stres pada pemain. Salah satu faktor utama yang dapat menyebabkan stres adalah kegagalan dalam mencapai tujuan dalam permainan. Ketika pemain mengalami kesulitan atau kegagalan dalam mencapai target tertentu, seperti menyelesaikan misi atau memenangkan pertandingan, mereka mungkin mengalami tingkat stres yang lebih tinggi. Bahkan beberapa permainan juga dirancang sedemikian rupa sehingga dapat membantu mengurangi tingkat stres dan kecemasan juga. Bermain game berlebihan dapat menyebabkan ketakutan, kekhawatiran, dan kegugupan. Bahkan kebiasaan bermain game yang konsisten pun dapat menyebabkan kelelahan yang mengakibatkan ketidaknyamanan belakangan ini juga dapat menyebabkan masalah psikologis, beberapa fobia spesifik, dan *panic attack*. Bukan itu saja, bermain video game terus menerus menyebabkan banyak gangguan fisiologis lainnya pada tahap kritis seperti tingkat stres, depresi, dan kecemasan yang tinggi (Winther, 2014).

Selain itu, tekanan waktu juga dapat menjadi sumber stres dalam permainan video. Misalnya, pemain mungkin merasa tertekan untuk

menyelesaikan suatu tugas dalam batas waktu yang ditentukan atau untuk membuat keputusan yang cepat dalam situasi yang mendesak.

Tuntutan tugas dalam sebuah tim yang tinggi juga dapat menyebabkan stres pada *player* sering kali menuntut *player* lainnya untuk memecahkan masalah kompleks, menghadapi tantangan yang sulit, atau menguasai keterampilan yang kompleks, yang semuanya dapat menimbulkan tingkat stres yang tinggi.

Selain itu, interaksi sosial yang negatif dengan pemain lain seperti *trash talk* juga dapat menjadi sumber stres dalam permainan video, terutama dalam permainan yang melibatkan kompetisi atau kolaborasi antar pemain. Konflik antar pemain, hinaan, atau perilaku *trash talk* dari sesama pemain dapat meningkatkan tingkat stres dan membuat pengalaman bermain menjadi kurang menyenangkan.

Dengan memahami faktor-faktor ini, penelitian tentang stres dalam konteks permainan video dapat mengidentifikasi strategi yang efektif untuk mengelola dan mengurangi stres pada pemain, serta meningkatkan kualitas pengalaman bermain mereka.

Selain menyoroti beragam faktor yang dapat memicu tingkat stres pada pemain. Namun, penting untuk diingat bahwa bermain game juga dapat memberikan berbagai manfaat positif bagi kesejahteraan emosional pemain.

Salah satu aspek positif dari bermain game adalah sebagai sarana untuk menghibur diri dan mengurangi stres dari kehidupan sehari-hari. Permainan video sering kali menjadi pelarian yang menyenangkan dari tekanan dan tuntutan dunia nyata. Mereka dapat memberikan kesempatan bagi pemain untuk bersantai, menghilangkan kebosanan, dan mengalihkan perhatian dari masalah-masalah yang ada.

Selain itu, bermain game juga dapat menjadi cara untuk merasakan perasaan prestasi dan kepuasan. Ketika pemain berhasil mencapai

tujuan atau mengatasi tantangan dalam permainan, mereka dapat merasa bangga dan bersemangat. Hal ini dapat meningkatkan kesejahteraan emosional mereka dan memberikan dorongan positif bagi kepercayaan diri dan motivasi.

Interaksi sosial dalam permainan video juga dapat memiliki dampak positif pada kesejahteraan emosional. Bermain dalam tim atau berkomunikasi dengan pemain lain secara online dapat membantu membangun hubungan sosial, merasa termasuk dalam komunitas, dan menciptakan pengalaman sosial yang menyenangkan. Terutama untuk mereka yang memiliki masalah *Mental Illness* seperti *Schizophrenia*, *Social Anxiety*, dan *Depression*, karena game menjamin anonimitas dari pengguna, sehingga mereka dapat terhubung dengan orang lain dan terlepas dari rasa kesepian yang mereka alami (Yun-Hsuan Chang, 2020).

Selain itu, game sering kali menawarkan pengalaman imersif dan menarik yang dapat membantu pemain melepaskan stres dan mengalami perasaan positif seperti kegembiraan, kekaguman, dan keajaiban. Momen-momen ini dapat memberikan kesenangan dan keceriaan yang meningkatkan kesejahteraan emosional pemain.

Dengan memahami dan menghargai baik aspek negatif maupun positif dari bermain game, penelitian tentang stres dalam konteks permainan video dapat memberikan wawasan yang lebih holistik tentang pengaruhnya terhadap kesejahteraan emosional pemain.

2.2.3 Kesejahteraan Emosional

Kesejahteraan emosional adalah kondisi psikologis seseorang yang mencerminkan keseimbangan antara perasaan positif (seperti kebahagiaan, kepuasan, dan rasa tenteram) dengan perasaan negatif (seperti stres, kecemasan, dan frustrasi). Konsep ini tidak hanya berarti bebas dari gangguan emosional tetapi juga melibatkan kemampuan seseorang untuk mengenali, mengelola, dan

mengekspresikan emosi mereka secara sehat dalam kehidupan sehari-hari

Menurut *Diener dan Ryan* (2009), kesejahteraan emosional berhubungan erat dengan aspek *subjective well-being*, yaitu bagaimana seseorang mengevaluasi hidupnya berdasarkan emosi yang dirasakan. Kesejahteraan emosional berfungsi sebagai indikator utama dalam menilai kualitas hidup seseorang, di mana emosi positif yang lebih dominan dapat meningkatkan kepuasan hidup secara keseluruhan. Sebaliknya, emosi negatif yang tidak terkendali dapat menurunkan kualitas hidup dan menyebabkan masalah psikologis lainnya.

Dalam konteks bermain game seperti *Mobile Legends*, kesejahteraan emosional pemain dapat ditentukan oleh pengalaman mereka selama bermain. Studi oleh *Chang et al.* (2021) menunjukkan bahwa bermain game dapat menjadi alat untuk menghilangkan stres dan membangun hubungan sosial yang positif. Namun, jika aktivitas ini dilakukan secara berlebihan atau disertai tekanan seperti kekalahan berturut-turut, kesejahteraan emosional pemain dapat terganggu.

2.2.4 Teori Uses and Effect

Teori Uses and Effects adalah sebuah kerangka pemikiran yang menjelaskan hubungan antara pengguna, media, audiens, dan efek yang dihasilkan dari interaksi tersebut. Teori ini pertama kali dikemukakan oleh Sven Windahl dalam Rohim (2009), yang menyatakan bahwa teori ini merupakan hasil sintesis antara teori tradisional mengenai efek media dan teori Uses and Gratifications.

Akar perkembangan teori U&G dapat ditelusuri pada penelitian-penelitian awal media, terutama penelitian Herta Herzog (1944) mengenai pendengar drama radio. Herzog menemukan bahwa pendengar bukan hanya pasif menerima pesan, melainkan secara aktif mencari hiburan, identifikasi personal, dan pelarian emosional. Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan media dipengaruhi oleh

kebutuhan psikologis yang tidak selalu berkaitan dengan isi pesan, tetapi juga pengalaman subjektif audiens.

Teori U&G diformalkan pada tahun 1970-an oleh Elihu Katz, Jay Blumler, dan Michael Gurevitch. Melalui karya *The Uses of Mass Communications* (1974), mereka merumuskan prinsip sentral bahwa media bersaing untuk mendapatkan perhatian audiens, dan audiens memilih media berdasarkan kebutuhan tertentu.

Katz, Blumler, dan Gurevitch (1973) mengemukakan lima klasifikasi kebutuhan yang mendorong penggunaan media:

- Kebutuhan kognitif – kebutuhan memperoleh informasi dan pengetahuan.
- Kebutuhan afektif – kebutuhan emosional, estetis, dan hiburan.
- Kebutuhan integrasi pribadi – memperkuat identitas dan nilai diri.
- Kebutuhan integrasi sosial – mempererat hubungan dengan kelompok sosial.
- Kebutuhan pelepasan ketegangan – pelarian dari stres atau rutinitas.

U&G pada tahap ini menjadi pendekatan yang menekankan peran aktif audiens, sekaligus menegaskan bahwa efek media tidak dapat dipahami tanpa memahami kebutuhan yang mendorong konsumsi media tersebut.

Memasuki dekade 1980-an, pemikir U&G mulai mengembangkan teori yang menghubungkan motivasi penggunaan media dengan efek yang ditimbulkannya. Pendekatan ini sering disebut sebagai *Uses and Effects*.

Palmgreen dan Rayburn (1984) memperkenalkan model *Gratifications Sought* (GS) dan *Gratifications Obtained* (GO). Dalam kerangka ini GS (gratifikasi yang dicari) adalah motivasi atau kebutuhan yang mendorong seseorang menggunakan media. GO

(gratifikasi yang diperoleh) adalah hasil pengalaman aktual setelah menggunakan media.

Perbedaan antara GS dan GO dapat menunjukkan seberapa efektif media memenuhi kebutuhan audiens. Inilah yang menghubungkan U&G dengan hasil atau efek psikologis tertentu. Jika media tidak memuaskan GS, individu dapat beralih ke media lain.

Munculnya internet, media sosial, dan platform digital pada awal 2000-an membuat teori U&G kembali relevan. Ruggiero (2000) berpendapat bahwa media baru memiliki karakteristik seperti interaktivitas, demassifikasi, dan asinkronisitas, yang memungkinkan audiens mengatur pengalaman medianya secara lebih personal.

Media digital memperluas fungsi media sebagai ruang untuk membangun identitas, aktualisasi diri, dan afiliasi sosial. Pengguna tidak lagi sekadar konsumen, tetapi juga produsen (prosumer) yang berperan dalam menciptakan konten.

Sundar dan Limperos (2013) memperkenalkan konsep Uses and Gratifications 2.0, yang menyatakan bahwa kebutuhan pengguna media digital tidak lagi hanya berfokus pada konten, tetapi juga pada fitur atau affordance dari teknologi digital.

- Modality-based gratifications – pengalaman sensorik seperti visual realistis.
- Agency-based gratifications – kemampuan pengguna mengontrol konten.
- Interactivity-based gratifications – respons langsung dan dua arah dari sistem.
- Navigability-based gratifications – pengalaman eksplorasi ruang digital.

Pendekatan ini menandai perubahan penting: audiens tetap aktif, tetapi penggunaan media kini dilihat sebagai proses yang

menghasilkan efek, seperti perubahan emosi, kepuasan, relaksasi, atau peningkatan stres.

Pada era ini pula Harold Lasswell (1948) memperkenalkan fungsi media, yaitu pengawasan, korelasi, transmisi budaya, dan hiburan. Meskipun bukan teori U&G secara langsung, konsep Lasswell membuka diskusi tentang fungsi subjektif media dalam kehidupan sosial manusia.

Jika Uses and Gratifications lebih menekankan bahwa penggunaan media ditentukan oleh kebutuhan individu (misalnya hiburan, informasi, atau interaksi sosial), maka Uses and Effects memperluas pandangan tersebut dengan menegaskan bahwa kebutuhan hanyalah salah satu dari banyak faktor yang menyebabkan individu menggunakan media. Faktor lain yang memengaruhi termasuk karakteristik media itu sendiri, konteks sosial, serta hubungan antara pengguna dengan media tersebut

Dalam penelitian ini, teori Uses and Effect (U&E) digunakan sebagai kerangka kerja untuk memahami bagaimana bermain Mobile Legends memengaruhi psikologis pemain. Teori U&E menekankan peran aktif individu dalam memilih dan menggunakan media untuk memenuhi kebutuhan pribadi dan sosial mereka. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki motivasi individu untuk bermain Mobile Legends, jenis gratifikasi yang mereka cari dari permainan tersebut, serta dampaknya terhadap stres dan kesejahteraan emosional pemain.

Secara umum, game Mobile Legends tidak termasuk dalam kategori tradisional media massa seperti surat kabar, televisi, atau radio. Namun, game tersebut dapat dianggap sebagai bagian dari media digital atau media baru yang semakin populer dan berpengaruh dalam budaya kontemporer. Meskipun game Mobile Legends bukanlah media massa dalam arti konvensional, namun permainan tersebut memiliki kehidupan sosial di dalamnya dan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pengguna, khususnya dalam hal penggunaan

waktu dan interaksi sosial online. Seperti halnya media massa, permainan tersebut juga memengaruhi perilaku, sikap, dan persepsi individu yang terlibat dalam penggunaannya.

Penerapan teori U&E memungkinkan peneliti untuk menjelajahi berbagai faktor yang mempengaruhi penggunaan Mobile Legends, seperti tujuan bermain, kepuasan yang diperoleh, dan interaksi sosial dalam permainan. Dengan memahami kebutuhan dan gratifikasi yang dipenuhi oleh permainan ini, kami dapat mengidentifikasi bagaimana penggunaan Mobile Legends berkaitan dengan motivasi pemain, tingkat stres yang dialami, dan kesejahteraan emosional mereka.

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan wawasan yang mendalam tentang pengaruh permainan Mobile Legends terhadap psikologis pemain, serta implikasinya dalam konteks kesejahteraan mental dan kesehatan psikologis secara lebih luas. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berharga bagi pemahaman tentang interaksi individu dengan media digital serta dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis mereka.

2.2.5 Teori Self-Determination (SDT)

Teori *Self-Determination* (SDT), yang pertama kali diperkenalkan oleh Deci dan Ryan (1985), adalah teori motivasi manusia yang berfokus pada kebutuhan psikologis dasar yang mendasari pertumbuhan dan kesejahteraan individu. Teori ini menekankan pentingnya motivasi intrinsik—dorongan yang berasal dari dalam diri seseorang untuk melakukan sesuatu karena hal tersebut memberikan kepuasan dan makna pribadi.

Dalam konteks permainan video seperti Mobile Legends, SDT sangat relevan untuk memahami bagaimana pengalaman bermain memengaruhi motivasi, stres, dan kesejahteraan emosional pemain. SDT menjelaskan bahwa ada tiga kebutuhan psikologis utama yang harus terpenuhi agar seseorang merasa termotivasi secara intrinsik :

1. Kompetensi (Competence)

Kompetensi mengacu pada kebutuhan individu untuk merasa mampu dan efektif dalam menghadapi tantangan. Dalam konteks game, kompetensi terlihat ketika pemain merasa puas setelah berhasil menguasai strategi baru, menyelesaikan misi sulit, atau mencapai peringkat tinggi. Pada game *Monile Legends* terdapat beberapa “*tier*” yang menjadi impian para *player*, yaitu : *Mythic*, *Mythical Honor*, *Mythical Glory*, dan *Mythical Immortal*. Para *playes* merasakan kebanggaan ketika mereka mencapai “*tier*” seperti *Mythical Immortal*, karena pencapaian ini menunjukkan kemampuan mereka, sebab “*tier*” ini sulit untuk diraih oleh sebagian besar *players* lainnya. Sesuai kata Przybylski, Rigby, dan Ryan (2010) menemukan bahwa pemain yang merasa kompeten dalam game lebih cenderung terlibat secara mendalam dan menikmati permainan tersebut.

2. Keterhubungan (Relatedness)

Keterhubungan adalah kebutuhan manusia untuk merasa diterima dan terhubung dengan orang lain. Dalam game online seperti *Mobile Legends*, fitur seperti obrolan tim, kerja sama dalam permainan, dan komunitas daring memenuhi kebutuhan ini. Interaksi sosial yang positif, seperti dukungan tim atau keberhasilan bersama, meningkatkan rasa keterhubungan dan memberikan kepuasan emosional. Namun, interaksi negatif, seperti komentar “*toxic*” dari pemain lain, dapat merusak kesejahteraan emosional dan menciptakan pengalaman bermain yang tidak menyenangkan.

3. Otonomi (Autonomy)

Otonomi adalah kebutuhan untuk merasa memiliki kendali atas pilihan dan tindakan yang diambil. Dalam game seperti *Mobile Legends*, pemain memiliki kebebasan untuk memilih hero, menentukan strategi, atau bahkan memutuskan apakah akan

bermain secara kasual atau kompetitif. Ketika pemain merasa bebas menentukan cara mereka bermain, mereka cenderung lebih termotivasi dan menikmati pengalaman tersebut. Sebaliknya, tekanan eksternal, seperti tuntutan dari tim atau tekanan untuk selalu menang, dapat mengurangi otonomi dan memengaruhi motivasi intrinsik pemain. Menurut Sundar dan Limperos (2013), interaksi sosial di dalam media digital sangat berhubungan erat dengan peningkatan kesejahteraan emosional. Mereka menekankan bahwa media digital tidak hanya menjadi platform hiburan, tetapi juga sebagai ruang sosial di mana individu dapat membangun relasi yang bermakna. Dalam konteks Mobile Legends, pengalaman bermain dan berinteraksi secara langsung dengan pemain lain mempengaruhi kondisi psikologis mereka—baik dalam hal motivasi bermain, tingkat stres, maupun kesejahteraan emosional. Dengan kata lain, teori *Self-Determination* membantu menjelaskan bagaimana pemain terhubung secara sosial dan emosional melalui media digital, dan bagaimana keterlibatan ini dapat memengaruhi kesehatan mental mereka.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Tipe Penelitian

Penelitian ini menggunakan tipe penelitian kuantitatif deskriptif. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang menggunakan data numerik untuk mengukur dan menganalisis fenomena yang terjadi. Metode ini biasanya melibatkan penggunaan statistik, perhitungan matematis, atau alat kuantifikasi lainnya untuk menghasilkan temuan yang dapat digeneralisasi (Sugiyono, 2016).

Penelitian kuantitatif deskriptif bertujuan untuk memberikan gambaran atau deskripsi mengenai variabel-variabel yang diteliti tanpa melakukan manipulasi terhadap variabel-variabel tersebut. Metode ini digunakan untuk menjelaskan karakteristik suatu kelompok, keadaan atau fenomena yang sedang terjadi atau telah terjadi di masa lalu berdasarkan data yang terkumpul (Arikunto, 2013).

Dalam konteks penelitian ini, tipe penelitian kuantitatif deskriptif digunakan untuk menggambarkan pengaruh permainan Mobile Legends terhadap psikologis pemain yang meliputi motivasi, stres, dan kesejahteraan emosional. Peneliti akan mengumpulkan data melalui kuesioner yang dibagikan kepada pemain Mobile Legends dan menganalisis data tersebut menggunakan statistik deskriptif untuk memberikan gambaran mengenai kondisi psikologis pemain.

3.2 Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah atribut atau objek yang diteliti dan dapat diamati atau diukur (Sugiyono, 2019). Dalam penelitian ini, terdapat tiga jenis

variabel yang akan digunakan: variabel bebas (independent variable), variabel terikat (dependent variable), dan variabel moderasi (moderating variable).

1. **Variabel Bebas (Independent Variable)** Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel lain dalam penelitian. Variabel ini memberikan efek atau menyebabkan perubahan pada variabel terikat. Dalam penelitian ini, variabel bebas disimbolkan dengan X. Variabel bebas yang digunakan dalam penelitian ini adalah **permainan Mobile Legends** berdasarkan **interaksi sosial**, *trash talking & taunting* dan **tingkat kompetitif**.
2. **Variabel Terikat (Dependent Variable)** Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas dan muncul sebagai hasil dari interaksi tersebut. Variabel ini disimbolkan dengan Y. Dalam penelitian ini, variabel terikat adalah **kondisi psikologis pemain**, yang terdiri atas **motivasi, stres, dan kesejahteraan emosional**.
3. **Variabel Moderasi (Moderating Variable)** Variabel moderasi adalah variabel yang mempengaruhi hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat, sehingga memperkuat atau memperlemah hubungan tersebut. Variabel moderasi dalam penelitian ini disimbolkan dengan M. Variabel moderasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah **durasi bermain Mobile Legends**.

3.3 Definisi Konseptual

3.3.1 Permainan Mobile Legends

Variabel X dalam penelitian ini adalah Pengalaman Bermain Mobile Legends, yang didefinisikan sebagai pengalaman psikososial yang dialami pemain selama bermain, meliputi interaksi sosial antar pemain, dorongan berprestasi atau bersifat kompetitif, serta paparan terhadap perilaku negatif seperti *trash talking* dan *taunting*. Variabel ini diukur melalui sejumlah pernyataan yang merepresentasikan masing-masing dimensi tersebut.

Mobile Legends: Bang Bang adalah permainan multiplayer online battle arena (MOBA) yang dikembangkan oleh Moonton dan dirilis pada tahun 2016. Permainan ini dimainkan dalam pertandingan 5 lawan 5, di mana pemain memilih karakter yang disebut hero untuk bertarung di dalam arena dengan tujuan utama menghancurkan markas lawan. Mobile Legends mengandalkan kerja sama tim, strategi, dan keterampilan individu untuk mencapai kemenangan. Permainan ini juga memiliki sistem peringkat (rank) yang memungkinkan pemain untuk bersaing secara kompetitif dan meningkatkan level mereka dalam mode permainan *ranked*.

Konsep ini mencakup semua aspek terkait interaksi pemain dengan permainan Mobile Legends, termasuk waktu yang dihabiskan untuk bermain, jenis permainan yang dimainkan (mode permainan, karakter yang dipilih), serta pengalaman yang diperoleh selama bermain (kesuksesan, kegagalan, tantangan). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan beberapa dimensi yang memiliki potensi untuk mempengaruhi pemain, yaitu:

1. **Interaksi Sosial (Social Interaction):** Interaksi yang terjadi antara pemain dengan pemain lainnya, baik melalui fitur chatting, tim, maupun komunitas.
2. **Keseruan dan Kompetitif (Excitement and Kompetitive):** Tingkat keseruan dan tantangan yang dirasakan pemain selama bermain. Dapat berupa target “*tier*” yang ingin dicapai oleh *player*
3. **Trash talking & Taunting:** Pengeluaran kata” umpatan dan beberapa aksi untuk menarik amarah baik untuk musuh maupun anggota tim sendiri.

3.3.2 Durasi Bermain Mobile Legends (Variabel Moderasi)

Durasi bermain Mobile Legends mencakup seberapa sering dan berapa lama pemain bermain dalam periode waktu harian. Durasi

bermain ini dapat memoderasi hubungan antara pengaruh permainan dan kondisi psikologis pemain. Aspek yang diperhatikan meliputi:

- **Durasi Bermain:** Berapa lama waktu yang dihabiskan pemain dalam sehari.

3.3.3 Kondisi Psikologis Pemain

Kondisi psikologis pemain adalah keadaan mental dan emosional yang dipengaruhi oleh pengalaman bermain Mobile Legends, termasuk aspek motivasi bermain, tingkat stres, dan kesejahteraan emosional. Kondisi ini dapat berubah tergantung pada pola bermain, intensitas permainan, serta interaksi sosial dalam game, baik yang bersifat positif maupun negatif.

Kondisi psikologis pemain dalam penelitian ini mencakup tiga aspek utama: motivasi, stres, dan kesejahteraan emosional. Setiap aspek dijelaskan terdiri atas:

1. **Motivasi:** Tingkat dorongan atau keinginan pemain untuk bermain Mobile Legends. Motivasi ini dapat berasal dari kebutuhan akan hiburan, tantangan, interaksi sosial, atau pencapaian tertentu.
2. **Stres:** Tingkat tekanan atau stres yang dialami pemain selama atau setelah bermain Mobile Legends. Stres ini dapat timbul akibat persaingan, tuntutan permainan, atau interaksi negatif dengan pemain lain.
3. **Kesejahteraan Emosional:** Tingkat kesejahteraan emosional pemain yang mencakup perasaan bahagia, puas, dan seimbang secara emosional. Kesejahteraan emosional ini dapat dipengaruhi oleh pengalaman positif dan negatif selama bermain

3.4 Definisi Operasional

Dalam sebuah penelitian, definisi operasional variabel berperan sangat penting untuk menjelaskan secara detail bagaimana setiap konsep yang diteliti dapat diukur secara konkret. Definisi Operasional Variabel Penelitian

ini disusun untuk memastikan bahwa konsep-konsep yang abstrak, seperti motivasi, stres, dan kesejahteraan emosional pemain Mobile Legends, dapat dipahami dan diukur dengan jelas.

Melalui tabel ini, peneliti menjabarkan berbagai dimensi yang diukur beserta indikator yang relevan, agar setiap aspek psikologis yang ingin dianalisis dapat dinilai secara terukur. Misalnya, motivasi pemain diukur melalui indikator seperti kebutuhan untuk berprestasi dan pencarian hiburan. Selain itu, stres diukur berdasarkan pengalaman pemain saat bermain game, termasuk tingkat stres yang dirasakan ketika mengalami kekalahan atau tantangan.

Tabel 2. 3 Definisi Operasional

Variabel	Dimensi	Indikator	Skala
Variabel Moderasi (M)	Durasi Bermain	- Total durasi bermain per hari?	Likert
Permainan Mobile Legends (X)	Interaksi Sosial	- Para pemain sering berinteraksi dengan pemain lain selama permainan (chat, voice, dll.)?	Likert
	Kebutuhan Berprestasi/tingkat kompetitif	- Para pemain bermain untuk mencapai peringkat tinggi. - Kemenangan merupakan hal yang sangat penting bagi pemain	Likert
	<i>Trash Talking & Taunting</i>	- Para pemain sering melakukan atau mendapatkan <i>trash talking (toxic)</i>	Likert
Motivasi, Stres, dan Kesejahteraan Emosional	Tingkat Stres	- Pemain sering merasa stres selama atau setelah bermain?	Likert
	Penggunaan Permainan untuk Stres	- Apakah pemain menggunakan permainan untuk mengurangi stres dalam kehidupan sehari-hari?	Likert
	Kebahagiaan	- Apakah pemain merasa bahagia setelah bermain? - Apakah anda puas dengan hasil permainan?	Likert

	Pengelolaan Emosi	- Apakah permainan membantu pemain mengelola emosi negatif?	Likert
	Pencarian Hiburan dan Relaksasi	- Apakah pemain bermain untuk menghilangkan stres?	Likert

3.5 Populasi dan Sampel

3.5.1 Populasi

Menurut Sugiyono (2019), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi pada penelitian ini adalah keseluruhan pemain aktif Mobile Legends yang berjumlah 51.000.000.

3.5.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2019). Penelitian ini menggunakan teknik **random sampling**, yaitu teknik pengambilan sampel secara acak. Kriteria sampel adalah pemain aktif Mobile Legends yang tergabung dalam grup komunitas di WhatsApp.

Proses *random sampling* dilakukan peneliti bergabung dalam berbagai grup komunitas Mobile Legends dengan minimal 700 anggota, lalu berkoodinasi dengan admin grup tersebut. Penyebaran kuisisioner dengan cara menyebarkan tautan/*link* kuesioner secara daring melalui *group chat* kepada responden yang memenuhi kriteria populasi, tanpa melakukan pemilihan berdasarkan karakteristik khusus seperti tingkat keahlian atau peringkat/*rank* tertentu. Setiap responden yang memenuhi kriteria populasi memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi sampel penelitian.

Dengan demikian, teknik random sampling dalam penelitian ini bertujuan untuk meminimalkan bias peneliti dalam pemilihan

responden serta meningkatkan keterwakilan sampel terhadap populasi penelitian.

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan :

n = Jumlah sampel yang diperlukan

N = Total populasi (**51000000**)

e = Margin of error (0.1)

$$\begin{aligned} n &= \frac{51\,000\,000}{1 + 51\,000\,000 \times (0.1)^2} \\ &= \frac{51\,000\,000}{1 + 51\,000\,000 \times 0.01} \\ &= \frac{51\,000\,000}{1 + 510\,000} \\ &= \frac{51\,000\,000}{510\,001} \\ &\approx 99.9998 \\ &\approx 100 \end{aligned}$$

Dengan menggunakan rumus Slovin dan skala margin 0,1, sampel dalam penelitian ini ditetapkan sebanyak 100 responden. Jumlah ini dianggap representatif untuk analisis dalam penelitian kuantitatif.

3.6 Sumber Data

3.6.1 Data Primer

Data primer diperoleh dari kuesioner yang diisi oleh responden, yaitu pemain Mobile Legends yang aktif di dalam grup komunitas Mobile Legend di aplikasi WhatsApp.

3.6.2 Data Sekunder

Data sekunder adalah informasi yang diperoleh dari sumber lain untuk melengkapi penelitian, seperti buku, jurnal, artikel, dan sumber online lainnya yang relevan dengan topik penelitian.

3.7 Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang disebarakan secara online melalui platform Google Forms dan disebarakan melalui grup WhatsApp yang berisi pemain Mobile Legends. Kuesioner ini bersifat tertutup dengan skala Likert untuk mengukur pendapat, sikap, dan persepsi responden terhadap fenomena sosial (Sugiyono, 2019). Skala Likert dalam penelitian ini memiliki rentang nilai sebagai berikut:

1. Sangat Setuju (nilai 5)
2. Setuju (nilai 4)
3. Netral (3)
4. Tidak Setuju (nilai 2)
5. Sangat Tidak Setuju (nilai 1)

3.8 Uji Validitas dan Reliabilitas

3.8.1 Uji Validitas

Uji validitas dilakukan untuk memastikan bahwa kuesioner benar-benar mengukur apa yang seharusnya diukur. Metode yang digunakan adalah Rumus Pearson Product-Momen menggunakan program SPSS. Indikator validitas yang baik memiliki nilai faktor loading > 0.1 (Sugiyono, 2013).

Uji validitas dilakukan untuk memastikan bahwa setiap item pernyataan dalam instrumen penelitian benar-benar mampu mengukur

konstruk variabel yang diteliti. Mengingat variabel dalam penelitian ini bersifat laten dan tidak dapat diukur secara langsung, maka diperlukan pengujian terhadap indikator-indikator yang merepresentasikannya. Uji validitas dilakukan dengan menggunakan metode korelasi item–total (Corrected Item-Total Correlation) melalui Pearson Product Moment, yaitu dengan mengorelasikan skor masing-masing item dengan skor total variabel. Item dinyatakan valid apabila nilai r -hitung lebih besar dari r -tabel dan memiliki tingkat signifikansi kurang dari 0,05. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh item pernyataan memiliki hubungan yang signifikan dengan konstruk variabelnya, sehingga dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian telah memenuhi syarat validitas dan layak digunakan dalam analisis selanjutnya.

$$r = \frac{n \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[n \sum X^2 - (\sum X)^2][n \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

X = Skor item kuesioner

Y = Skor total variabel yang diukur

n = Jumlah responden

r = Koefisien korelasi (jika $r > 0.3$, item dianggap valid)

- Jika r hitung $> r$ tabel, maka item valid.
- Jika r hitung $< r$ tabel, maka item tidak valid.

3.8.2 Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas menggunakan metode Cronbach's Alpha untuk mengukur konsistensi internal kuesioner. Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui tingkat konsistensi internal instrumen penelitian dalam mengukur variabel yang sama. Dalam penelitian ini, uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan metode Cronbach's Alpha, yang mengukur sejauh mana item-item dalam satu variabel saling berkorelasi dan bekerja secara konsisten. Suatu variabel dinyatakan reliabel apabila memiliki nilai Cronbach's Alpha lebih

besar dari 0,70. Berdasarkan hasil pengujian, seluruh variabel dalam penelitian ini memiliki nilai Cronbach's Alpha di atas 0,70, sehingga dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian memiliki tingkat konsistensi yang baik dan layak digunakan. Rumus Cronbach's Alpha adalah:

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left(1 - \frac{\sum \sigma_i^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Di mana:

k = jumlah item

σ_i^2 = varians skor tiap item

σ_t^2 = varians total

3.9 Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan regresi berganda untuk menentukan pengaruh variabel independen (X) dan variabel moderating (M) terhadap variabel dependen (Y). Model regresi moderasi yang digunakan adalah:

$$Y = a + b_1X + b_2M + b_3(X \cdot M) + e$$

Di mana:

Y = nilai variabel dependen

a = konstanta

b_1, b_2, b_3 = koefisien regresi

X = nilai variabel independen

M = nilai variabel moderating

$X \cdot M$ = interaksi antara variabel independen dan moderating

3.10 Uji Hipotesis

Hipotesis diuji menggunakan uji t untuk menentukan pengaruh variabel independen (X), variabel moderating (M), dan interaksi antara variabel independen dan moderating ($X \cdot M$) terhadap variabel dependen (Y). Rumus uji t adalah:

$$t = \frac{b}{SE_b}$$

Di mana:

t = hasil uji t

b = koefisien regresi

SE_b = standar error koefisien regresi

Kriteria pengujian:

Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, artinya terdapat pengaruh antara variabel yang diuji.

Jika $t_{hitung} < t_{tabel}$, maka H_0 diterima dan H_1 ditolak, artinya tidak terdapat pengaruh antara variabel yang diuji.

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur besaran pengaruh yang diberikan Permainan Mobile Legends Terhadap Kondisi Psikologis Pemain. Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapat, dapat diambil kesimpulannya yaitu:

- Analisis menunjukkan bahwa variabel Pengalaman Bermain Mobile Legends berhubungan signifikan dengan kondisi psikologis pemain. Secara numerik, koefisien regresi untuk X bernilai $B = -0,975$ ($t = -8,795$, $p < 0,001$), yang menunjukkan bahwa setelah mengontrol variabel lain dalam model, peningkatan skor pada konstruk Pengalaman Bermain berkaitan dengan penurunan kondisi psikologis sebagaimana didefinisikan dalam penelitian ini (peningkatan indikator negatif seperti stres dan penurunan kesejahteraan emosional). Dengan kata lain, aspek pengalaman bermain yang dalam penelitian ini mencakup interaksi sosial, kebutuhan berprestasi/kompetitif, serta paparan perilaku negatif seperti *trash-talking* berasosiasi dengan perubahan kondisi psikologis pemain.
- Durasi bermain menunjukkan pengaruh langsung yang signifikan terhadap kondisi psikologis, dengan $B = -2,386$ ($t = -9,628$, $p < 0,001$). Koefisien negatif ini mengindikasikan bahwa semakin lama waktu bermain yang dihabiskan pemain, semakin besar kemungkinan munculnya dampak psikologis negatif (mis. peningkatan stres, penurunan kesejahteraan emosional). Temuan ini menegaskan bahwa paparan waktu bermain merupakan faktor penting yang perlu diperhatikan dalam memahami efek permainan terhadap kondisi psikologis pemain.

- Hasil juga menunjukkan bahwa koefisien interaksi antara Pengalaman Bermain dan Durasi Bermain ($X \times M$) bernilai positif dan signifikan ($B = +0,132$; $t = 12,518$; $p < 0,001$). Signifikansi interaksi ini mengindikasikan bahwa durasi bermain memoderasi hubungan antara pengalaman bermain dan kondisi psikologis; dengan kata lain, pengaruh pengalaman bermain terhadap kondisi psikologis bergantung pada lamanya waktu bermain. Secara interpretatif, meskipun pengalaman bermain dan durasi masing-masing menunjukkan efek negatif terhadap kondisi psikologis ketika dilihat parsial, adanya interaksi positif menandakan bahwa efek pengalaman terhadap kondisi psikologis berubah pada tingkat durasi yang berbeda misalnya, efek negatif pengalaman mungkin lebih kuat pada rentang durasi tertentu dan menjadi berbeda (melemah atau beralih pola) pada rentang durasi lainnya.
- Model regresi penuh menjelaskan proporsi varians kondisi psikologis yang cukup besar ($R^2 = 0,783$), yang berarti kombinasi variabel Pengalaman Bermain, Durasi Bermain, dan interaksinya mampu menjelaskan sebagian besar variasi kondisi psikologis pada sampel yang diteliti. Hal ini menegaskan relevansi kedua variabel (X dan M) beserta hubungan kondisionalnya dalam memahami kondisi psikologis pemain Mobile Legends.
- emuan ini konsisten dengan kerangka **Uses and Effects**, yang menegaskan bahwa penggunaan media (pengalaman bermain) dapat menghasilkan dampak psikologis. Selanjutnya, **Self-Determination Theory (SDT)** menawarkan penjelasan mekanistik: aspek pengalaman bermain yang berkaitan dengan kebutuhan *competence* (kebutuhan berprestasi) dan *relatedness* (interaksi sosial) serta paparan aspek negatif (*trash-talking*) dapat memengaruhi pemenuhan kebutuhan psikologis dasar sehingga berdampak pada motivasi, stres, dan kesejahteraan emosional. Durasi bermain sebagai moderator mencerminkan dimensi paparan waktu yang memperkuat atau memodifikasi bagaimana pengalaman bermain tersebut dirasakan dan berdampak.

5.2 Saran

1. Bagi Pemain

Pemain disarankan untuk lebih bijaksana dalam mengatur waktu bermain Mobile Legends agar tidak berlebihan dan mengganggu kondisi psikologis. Mengatur waktu istirahat dan menjaga keseimbangan antara bermain dan aktivitas lainnya sangat penting untuk menjaga kesehatan mental.

2. Bagi Pengembang Game

Bagi pengembang game dan pemangku kebijakan komunitas gaming: penting untuk merancang mekanisme yang mendorong pengaturan waktu bermain (fitur pengingat, *limit session*), serta fitur yang mengurangi paparan perilaku toksik (sistem pelaporan, edukasi komunitas).

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- 1) Penelitian berikutnya dapat menggunakan genre game lain, misalnya seperti *Sanbox*, *FPS (First-Person Shooter)*, atau genre lainnya
- 2) Penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperluas ruang lingkup penelitian dengan mempertimbangkan variabel lain yang mungkin memengaruhi kondisi psikologis pemain, seperti dukungan sosial, tingkat kecanduan, atau faktor kepribadian. Selain itu, disarankan untuk menggunakan metode penelitian campuran (*mixed methods*) agar dapat menggali lebih dalam mengenai pengalaman subjektif pemain melalui wawancara atau observasi.
- 3) perlu dilakukan pemisahan dimensi kondisi psikologis (motivasi, stres, kesejahteraan) secara terpisah untuk melihat efek heterogen pada sub-dimensi, serta penggunaan desain longitudinal untuk menguji arah kausal.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Springer.
- Cardoso, J., T. Ferreira, and A. R. Does. "The psychological determinants of internet gaming disorder: vulnerability to stress, psychological well-being, and comorbidity." *European Psychiatry* 64.S1 (2021): S172-S173.
- Windahl, S., Signitzer, B., & Olson, J. T. (1992). *Using Communication Theory: An Introduction to Planned Communication*. Sage Publications.
- Rohim, A. (2009). *Teori Komunikasi*. Pustaka Pelajar.
- Chang, Y. H., Chang, K. C., Hou, W. L., Lin, C. Y., & Griffiths, M. D. (2021). Internet gaming as a coping method among schizophrenic patients facing psychological distress. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(4), 1022-1031.
- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi analisis multivariete dengan program IBM SPSS 23*.
- Hamari, Juho, and Lauri Keronen. "Why do people play games? A meta-analysis." *International Journal of Information Management* 37.3 (2017): 125-141.
- Kardefelt-Winther, D. (2014). *Problematising excessive online gaming and its psychological predictors*. *Computers in Human Behavior*, 31, 118-122.
- Koban, Kevin, et al. "Compensatory video gaming. Gaming behaviours and adverse outcomes and the moderating role of stress, social interaction anxiety, and loneliness." *Behaviour & Information Technology* 41.13 (2022): 2727-2744.
- Latan, H. (2018). *Model Persamaan Struktural Teori dan Implementasi AMOS*. Bandung: Alfabeta.
- Li, S. (2021, December). *Emotion States in Video Game Play: A Study on the Emotional Exhibition of 18-30 Years Old Americans within MOBA Game*. In *2021 4th International Conference on Humanities Education and Social Sciences (ICHESS 2021)* (pp. 1710-1714). Atlantis Press.
- Pratama, R. A., & Taufik, T. (2019). *Pengaruh Game Online Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa*. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 67-80.

- Putri, M. Y., Yuliana, Y., Yulastri, A., Erianti, Z., & Izzara, W. A. (2023). Artikel Review: Dampak Kecanduan Bermain Game Terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science*, 1(05), 291-303.
- Sabri, R., Hassan, M., & Asadullah, M. (2020). *Video gaming and its association with depression, anxiety and stress*. *Ilköğretim Online*, 19(4), 4869-4886.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sujarwo, A. A., & Harahap, R. R. (2020). Dampak Permainan Online Terhadap Perilaku dan Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 22(2), 123-135.
- T'ng, S. T., Ho, K. H., & Pau, K. (2023). Need frustration, gaming motives, and internet gaming disorder in mobile multiplayer online battle arena (MOBA) games: Through the lens of self-determination theory. *International journal of mental health and addiction*, 21(6), 3821-3841.
- Tyack, A., Wyeth, P., & Johnson, D. (2016, October). The appeal of moba games: What makes people start, stay, and stop. In *Proceedings of the 2016 annual symposium on computer-human interaction in play* (pp. 313-325).
- Sundar, S. S., & Limperos, A. M. (2013). *Uses and Gratifications 2.0: New Gratifications for New Media*. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*.
- El Tarabishi, M., & Habib, M. (2021). *Application of traditional theories in the age of cyber communication*. *The Egyptian Journal of Media Research*, 2021(77), 121-140.
- Clara E. Mogeia , Daniela M. Romano. (2020). *Contextualising video game engagement and addiction in mental health: the mediating roles of coping and social support*. *Department of Information Science, University College London, London, United Kingdom*
- Przybylski, A. K., Rigby, C. S., & Ryan, R. M. (2010). *A motivational model of video game engagement*. *Review of General Psychology*, 14(2), 154–166.
- Park CL, Kubzansky LD, Chafouleas SM, Davidson RJ, Keltner D, Parsafar P, Conwell Y, Martin MY, Hanmer J, Wang KH. *Emotional Well-Being: What It Is and Why It Matters*. *Affect Sci*. 2022 Nov 15;4(1):10-20.
- Anderson, C. A., Gentile, D. A., & Buckley, K. E. (Eds.). (2007). *Violent Video Game Effects on Children and Adolescents: Theory, Research, and Public Policy* (hlm. 115–120). Oxford University Press.