

## Abstrak

Indonesia mengalami peningkatan popularitas pada *online game* menjadikannya salah satu pasar industri *game* terbesar di dunia. Penggunaan *smartphone* sebagai perangkat utama untuk bermain *mobile game* memberikan dampak dan pengaruh pada kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki pengaruh antara kualitas tidur terhadap fungsi kognitif pada *gamers*. Desain penelitian yang digunakan adalah kuantitatif kausalitas, responden penelitian ini terdiri dari 120 *gamer mobile* berusia 18 hingga 30 tahun, penelitian ini menggunakan dua instrument yaitu *Sleep Quality Scale (SQSS)* untuk mengukur kualitas tidur dan *Cognitive Function Self-assessment Scale (CFSS)* untuk mengukur fungsi kognitif. Partisipan, terdiri dari 120 *gamer mobile* berusia 18 hingga 30 tahun, di analisis menggunakan *software jamovi 2.5.3*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara kualitas tidur terhadap fungsi kognitif ( $B= P<0.01$ ) dengan arah positif artinya semakin tinggi kualitas tidur maka semakin baik fungsi kognitif. Implikasi penelitian ini adalah diperlukannya kewaspadaan saat bermain *game* terhadap fisik khususnya menjaga kualitas tidur.

**Kata Kunci :** *kualitas tidur, fungsi kognitif, online game*