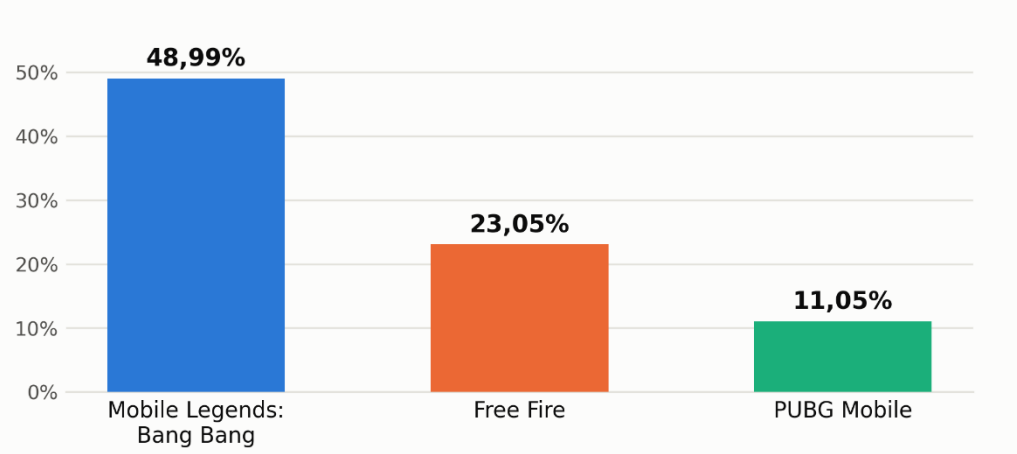
BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Permainan daring (*game online*) kini menjadi salah satu aktivitas hiburan yang paling digemari lintas usia di Indonesia, seiring dengan semakin mudahnya masyarakat mengakses layanan internet melalui perangkat pribadi. Survei Penetrasi Internet dan Perilaku Penggunaan Internet 2025 yang dilaksanakan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) terhadap 8.700 responden di 38 provinsi pada periode April–Juli 2025 mencatat bahwa 24,27% responden mengaku memainkan *game online*. Dari populasi pemain tersebut, *Mobile Legends: Bang Bang* menempati posisi teratas sebagai *game* yang paling sering diakses oleh publik Indonesia, dengan persentase sebesar 48,99%, jauh mengungguli *Free Fire* (23,05%) dan *PUBG Mobile* (11,05%) (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2025; GoodStats, 2025).



Sumber: Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2025), sebagaimana dilaporkan dalam GoodStats (2025)

Data tersebut menegaskan bahwa *Mobile Legends*: *Bang Bang* bukan sekadar permainan biasa, melainkan telah menjadi fenomena budaya digital tersendiri di Indonesia sejak awal popularitasnya pada tahun 2015-an, didukung

oleh pembaruan konten yang konsisten serta ekosistem kompetitif seperti *Mobile Legends* Professional League dan M Series yang menarik perhatian jutaan penonton (GoodStats, 2025). Popularitas ini turut membentuk budaya bermain kolektif dalam kelompok atau komunitas, di mana pemain saling terhubung untuk bermain bersama (mabar), menaikkan peringkat (push rank), maupun sekadar mengisi waktu luang secara berkelompok. Salah satu wadah interaksi semacam itu terbentuk dalam ruang komunitas daring, seperti grup percakapan WhatsApp, yang memungkinkan anggotanya berkoordinasi untuk bermain bersama kapan pun tanpa dibatasi ruang dan waktu.

Kemudahan mengakses permainan tanpa batasan waktu tersebut di satu sisi meningkatkan intensitas keterlibatan pemain, tetapi di sisi lain berpotensi mendorong perilaku bermain yang berlebihan, termasuk kecenderungan bermain hingga larut malam. Sejumlah penelitian di Indonesia telah mengonfirmasi keterkaitan antara intensitas maupun kecanduan bermain game online dengan gangguan pada kualitas tidur. Maharani dan Dwiana (2024), dalam penelitian cross-sectional terhadap 126 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, menemukan hubungan yang signifikan antara intensitas bermain game online dengan kualitas tidur ($p = 0,02$), dengan proporsi responden yang mengalami kualitas tidur buruk mencapai 50%. Secara lebih spesifik pada game yang menjadi fokus penelitian ini, Fauzi dan Rusli (2024) yang meneliti 300 remaja pengguna *Mobile Legends*: *Bang Bang* di Kota Padang menemukan hubungan signifikan antara tingkat kecanduan game online dengan kualitas tidur ($p = 0,001$), yang bermakna bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan bermain *Mobile Legends*, semakin rendah kualitas tidur yang dialami remaja tersebut.

Fenomena ini erat kaitannya dengan karakteristik permainan *Mobile Legends*: *Bang Bang* itu sendiri, yaitu permainan bergenre Multiplayer Online Battle Arena (MOBA) yang sangat kompetitif dalam meningkatkan rank demi kepuasan bermain, sehingga pemain cenderung tergoda untuk terus melanjutkan sesi permainan tanpa disadari hingga larut malam. Ditambah dengan adanya dorongan sosial dari sesama anggota komunitas untuk terus

bermain bersama, kondisi tersebut berpotensi menggeser waktu tidur pemain dan menurunkan kualitas tidurnya. Kecenderungan menunda waktu tidur demi melanjutkan aktivitas yang dianggap menyenangkan ini konsisten dengan temuan bahwa rendahnya pengendalian diri terhadap godaan bermain berkaitan erat dengan rendahnya kualitas tidur pada pemain game (Fauzi & Rusli, 2024).

Fenomena tersebut turut teramati pada komunitas WhatsApp "Tongkrongan MOLE", salah satu komunitas Game Online yang berada di bawah naungan Update Anime Indonesia, yaitu komunitas sekaligus media informasi budaya pop Jepang cukup populer di Indonesia. Update Anime Indonesia turut menaungi sejumlah komunitas game online yang populer dimainkan di Indonesia, di antaranya *Mobile Legends*: Bang Bang, Roblox, Honor of Kings, Blue Archive, dan Free Fire. Komunitas berbasis game tersebut dibentuk untuk menaungi pemain dengan minat yang sama, di mana anggotanya saling berbagi informasi mengenai jadwal bermain bersama (mabar), promo top-up, hingga jual-beli akun permainan. Meskipun tidak memiliki jadwal mabar yang tetap, mayoritas anggota "Tongkrongan MOLE" diketahui lebih aktif berinteraksi dan bermain pada malam hari.

Untuk memperoleh gambaran awal mengenai fenomena tersebut, peneliti melakukan wawancara awal terhadap 3 orang pemain aktif *Mobile Legends*: Bang Bang, yakni saudara FN, AF, dan AK. Hasil wawancara menunjukkan bahwa satu kali pertandingan (match) rata-rata berlangsung 20 menit, dengan jumlah pertandingan yang dimainkan dapat mencapai lebih dari 20 match dalam sehari, sehingga total durasi bermain harian diperkirakan mencapai sekitar 8 jam, dengan sekitar 5 jam di antaranya berlangsung pada rentang malam hingga dini hari. Kebiasaan bermain hingga larut malam tersebut dilaporkan berdampak pada pola tidur, di antaranya kesulitan untuk tidur lebih awal, munculnya rasa mudah lelah pada siang hari, perubahan waktu tidur yang tidak menentu, serta kecenderungan tidur lebih banyak pada siang hari dibandingkan pada malam hari. Kondisi tersebut konsisten dengan gejala gangguan tidur yang telah dijelaskan dalam berbagai penelitian sebelumnya sebagai konsekuensi

dari tingginya intensitas bermain game online (Fauzi & Rusli, 2024; Maharani & Dwiana, 2024).

Sebagai anggota komunitas WhatsApp "Tongkrongan MOLE" itu sendiri, peneliti turut mengamati pola serupa di dalam komunitas ini. Ajakan bermain bersama (mabar) kerap masih berlangsung hingga dini hari, bahkan tidak jarang dijumpai anggota yang masih mengajak mabar pada waktu pagi buta. Kesamaan pola antara hasil wawancara awal tersebut dengan kondisi yang teramati langsung pada komunitas "Tongkrongan MOLE" ini semakin memperkuat dugaan bahwa gangguan tidur turut menjadi persoalan nyata di kalangan anggota komunitas ini, sehingga menjadikan komunitas ini relevan untuk dijadikan objek penelitian.

Kondisi tersebut menuntut adanya kemampuan pengendalian diri yang memadai agar pemain tidak larut dalam keinginan bermain hingga mengorbankan kebutuhan dasar seperti tidur. Selain pendekatan psikologis yang umum digunakan untuk menjelaskan pengendalian diri, perspektif spiritual-religius turut menawarkan sudut pandang yang relevan untuk dikaji. Dalam khazanah keilmuan tasawuf, kemampuan mengendalikan hawa nafsu dikenal dengan istilah *Mujahadah An-Nafs*, yaitu upaya sungguh-sungguh untuk melawan dan mengendalikan dorongan hawa nafsu guna memperkuat akhlak dan karakter diri (Harahap, Lubis, Agustia, & Sulaiman, 2024). Konsep ini menjadi salah satu pokok bahasan penting dalam pemikiran Al-Ghazali, yang memandang jiwa manusia (an-nafs) sebagai unsur yang memerlukan pengendalian melalui kesungguhan dan latihan spiritual yang konsisten (Ainiyah, 2022). Semakin tinggi kemampuan seseorang dalam bermujahadah, semakin besar pula kecenderungannya untuk mampu menahan dorongan-dorongan yang berpotensi merugikan dirinya, termasuk dorongan untuk terus bermain game hingga mengabaikan waktu istirahat yang dibutuhkan tubuh.

Uraian di atas menunjukkan adanya keterkaitan antara dua fenomena, yaitu tingginya intensitas bermain Mobile Legends: Bang Bang pada anggota komunitas "Tongkrongan MOLE" yang berasosiasi dengan munculnya gangguan tidur, dan pentingnya kemampuan Mujahadah An-Nafs sebagai

bentuk pengendalian diri yang secara teoretis memiliki keterkaitan erat dengan pembatasan perilaku bermain berlebihan tersebut. Sejauh penelusuran peneliti, belum ditemukan kajian yang secara khusus menguji hubungan antara *Mujahadah An-Nafs* dengan gangguan tidur pada komunitas pemain *Mobile Legends*: Bang Bang, khususnya pada komunitas yang terhimpun dalam wadah percakapan daring seperti grup WhatsApp. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut mengenai "Hubungan *Mujahadah An-Nafs* dengan Gangguan Tidur pada Pemain Game *Mobile Legends* Anggota Komunitas WhatsApp 'Tongkrongan MOLE'".

B. Rumusan Masalah

Mengacu pada latar belakang masalah yang telah dipaparkan di atas, peneliti merumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat *Mujahadah An-Nafs* pada pemain *game Mobile Legends* anggota komunitas *WhatsApp* "Tongkrongan MOLE"?
2. Bagaimana tingkat Gangguan Tidur pada pemain *game Mobile Legends* anggota komunitas *WhatsApp* "Tongkrongan MOLE"?
3. Apakah terdapat hubungan antara *Mujahadah An-Nafs* dengan Gangguan Tidur pada pemain *game Mobile Legends* anggota komunitas *WhatsApp* "Tongkrongan MOLE"?

C. Tujuan Penelitian

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

Merujuk pada rumusan masalah di atas, tujuan yang ingin dicapai peneliti dalam penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui tingkat *Mujahadah An-Nafs* pada pemain game *Mobile Legends* anggota komunitas WhatsApp "Tongkrongan MOLE".
2. Untuk mengetahui tingkat Gangguan Tidur pada pemain game *Mobile Legends* anggota komunitas WhatsApp "Tongkrongan MOLE".
3. Untuk mengetahui hubungan antara *Mujahadah An-Nafs* dengan Gangguan Tidur pada pemain game *Mobile Legends* anggota komunitas WhatsApp "Tongkrongan MOLE".

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis:

   Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi keilmuan pada dua ranah sekaligus. Pertama, dalam bidang keilmuan Tasawuf dan Psikoterapi, penelitian ini diharapkan memperkaya kajian mengenai konsep *Mujahadah An-Nafs* dengan menghadirkan bukti empiris tentang relevansi konsep tersebut dalam menjawab persoalan kontemporer yang dihadapi generasi muda, yaitu pengendalian diri terhadap aktivitas bermain game online. Kedua, dalam bidang psikologi kesehatan, penelitian ini diharapkan memperkaya kajian mengenai Gangguan Tidur dengan menghadirkan perspektif spiritual-religius sebagai salah satu dimensi yang diduga memiliki keterkaitan signifikan dengannya, sebuah perspektif yang relatif belum banyak dieksplorasi dalam penelitian-penelitian terdahulu yang lebih berfokus pada faktor psikologis dan perilaku semata.

   Dengan demikian, penelitian ini dapat menjembatani bidang tasawuf dan psikologi kesehatan dalam satu kerangka kajian yang saling melengkapi, sekaligus memperkuat posisi *Mujahadah An-Nafs* sebagai konsep yang tidak hanya bersifat normatif-teologis, tetapi juga dapat diuji secara empiris kaitannya dengan persoalan kesehatan sehari-hari. Selain itu, temuan penelitian ini juga dapat dijadikan referensi, bahan evaluasi, maupun titik tolak bagi penelitian selanjutnya dengan tema dan kajian di bidang yang sama, baik dalam pengembangan instrumen, perluasan populasi dan sampel penelitian, maupun pendalaman terhadap variabel-variabel yang diteliti.

2. Manfaat Praktis:

   Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

   a) Bagi anggota komunitas *WhatsApp* "Tongkrongan MOLE", hasil penelitian ini diharapkan menjadi bahan refleksi dan kesadaran diri mengenai pentingnya mengendalikan durasi dan waktu bermain *Mobile Legends: Bang Bang*, khususnya pada malam hari, agar tidak

berdampak pada gangguan pola tidur. Lebih jauh, gambaran tingkat *Mujahadah An-Nafs* dan Gangguan Tidur yang dihasilkan penelitian ini juga dapat menjadi masukan bagi anggota maupun admin komunitas dalam membangun kesepakatan atau kebiasaan bermain bersama (mabar) yang lebih memperhatikan waktu istirahat, sehingga aktivitas bermain *game* tetap dapat dinikmati tanpa mengorbankan kebutuhan tidur.

b) Bagi pemain *game online* secara umum beserta keluarga dan lingkungan terdekatnya, temuan penelitian ini diharapkan menjadi masukan mengenai pentingnya menerapkan *Mujahadah An-Nafs* sebagai bentuk pengendalian diri dalam aktivitas bermain *game*, agar tidak mengorbankan kebutuhan dasar seperti tidur. Hasil penelitian ini juga diharapkan mampu menumbuhkan kesadaran bahwa penguatan sisi spiritual dapat menjadi salah satu upaya preventif yang relevan dalam menjaga pola tidur yang sehat, di tengah tingginya paparan aktivitas bermain *game* daring pada kehidupan sehari-hari.

c) Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan rujukan dan pembanding bagi penelitian dengan tema serupa, khususnya yang berkaitan dengan kajian *Mujahadah An-Nafs*, Gangguan Tidur, atau perilaku bermain *game online* pada komunitas daring lainnya, baik untuk memperluas cakupan populasi dan sampel, mengkaji variabel lain yang relevan, maupun mengembangkan pendekatan penelitian yang lebih mendalam, seperti pendekatan kualitatif atau *mixed methods*.

d) Bagi program studi Tasawuf dan Psikoterapi serta praktisi bimbingan dan konseling Islam, temuan penelitian ini dapat menjadi salah satu pertimbangan dalam merancang program pembinaan, penyuluhan, atau layanan konseling spiritual yang berorientasi pada penguatan *Mujahadah An-Nafs* sebagai salah satu pendekatan dalam menangani permasalahan pola tidur yang berkaitan dengan perilaku bermain *game* berlebihan pada generasi muda.

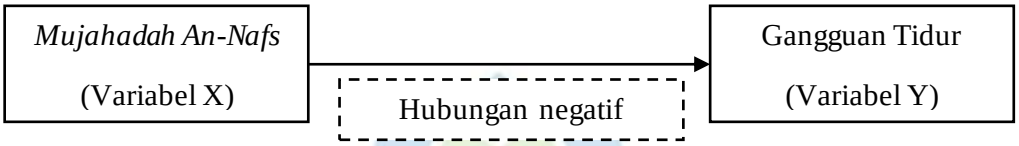
E. Kerangka Berpikir

Kemampuan *Mujahadah An-Nafs* pada diri seorang pemain game diduga berkaitan dengan munculnya Gangguan Tidur. Ketika kemampuan *Mujahadah An-Nafs* seseorang rendah, individu tersebut cenderung sulit menahan dorongan atau hawa nafsunya untuk terus bermain game *Mobile Legends*: Bang Bang, terutama pada saat sesi bermain bersama (mabar) berlangsung hingga larut malam. Kesulitan menahan dorongan tersebut berjalan seiring dengan durasi bermain yang berlebih, khususnya pada rentang waktu malam hingga dini hari, sebagaimana ditemukan dari hasil wawancara awal terhadap pemain *Mobile Legends*: *Bang Bang* yang menunjukkan rata-rata aktif bermain hingga sekitar lima jam pada malam hari.

Kecenderungan serupa turut teramati peneliti pada komunitas "Tongkrongan MOLE", di mana ajakan bermain bersama (mabar) kerap masih berlangsung hingga dini hari, bahkan pagi buta, sebagaimana telah dipaparkan pada bagian sebelumnya. Durasi bermain yang berlebih pada jam tersebut lazim ditemukan beriringan dengan tertundanya waktu tidur yang seharusnya dapat dimulai lebih awal, sehingga berkaitan erat dengan pergeseran pola tidur serta rendahnya kualitas maupun kesinambungan tidur individu tersebut.

Argumen ini sejalan dengan konsep mujahadah sebagai upaya penyucian jiwa pada tahap *takhalli* dan *tahalli*, yaitu kesungguhan individu dalam mengosongkan diri dari kebiasaan tercela sekaligus menghiasi diri dengan sifat-sifat terpuji, termasuk kemampuan mengendalikan diri dari dorongan hawa nafsu yang berlebihan (Mutholingah & Zain, 2021). Semakin tinggi kemampuan mujahadah seseorang, semakin besar pula kendali yang dimilikinya untuk membatasi durasi bermain game sehingga waktu dan kualitas tidurnya tetap terjaga. Sebaliknya, ketidakmampuan mengendalikan hawa nafsu bermain berpotensi mengganggu salah satu atau lebih komponen kualitas tidur sebagaimana dirumuskan dalam *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), yaitu meliputi latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur habitual, dan disfungsi aktivitas di siang hari (Buysse, Reynolds, Monk, Berman, & Kupfer, 1989).

Dari uraian tersebut, kerangka berpikir penelitian ini mengarah pada dugaan adanya hubungan yang bersifat negatif antara *Mujahadah An-Nafs* dengan Gangguan Tidur, yaitu semakin tinggi tingkat *Mujahadah An-Nafs* seorang pemain game *Mobile Legends: Bang Bang*, semakin rendah kecenderungan Gangguan Tidur yang dialaminya; dan sebaliknya, semakin rendah tingkat *Mujahadah An-Nafs*, semakin tinggi kecenderungan Gangguan Tidur yang dialami. Arah hubungan ini menjadi dasar perumusan hipotesis penelitian**.**



F. Hipotesis

Mengacu pada kerangka berpikir yang telah diuraikan di atas, hipotesis dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

- H_0: tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *Mujahadah An-Nafs* dengan Gangguan Tidur pada pemain game *Mobile Legends* anggota komunitas WhatsApp "Tongkrongan MOLE".
- H_a: terdapat hubungan yang signifikan antara *Mujahadah An-Nafs* dengan Gangguan Tidur pada pemain game *Mobile Legends* anggota komunitas WhatsApp "Tongkrongan MOLE".

G. Hasil Penelitian Terdahulu

Bersumber pada hasil penelusuran karya ilmiah terdahulu yang telah peneliti telaah, terdapat beberapa penelitian yang memiliki keterkaitan atau relevansi dengan penelitian ini, antara lain:

1. Wahyuni (2022), dengan judul "Hubungan Mujāhadah *an-Nafs* (Kontrol Diri) dengan Perilaku Konsumtif: Studi pada Remaja Madrasah Miftahussurur Desa Cinunuk Kabupaten Bandung". Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan analisis deskriptif terhadap 36 remaja Madrasah Diniyah Takmiliyah Ulya Miftahussurur Kabupaten Bandung, dengan teknik pengumpulan data berupa wawancara,

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN GUNUNG DJATI BANDUNG

kuesioner, dan dokumentasi yang dianalisis menggunakan SPSS versi 21. Hasil penelitian menunjukkan gambaran *Mujahadah An-Nafs* berada pada kategori tinggi (16,7%), sedang (55,6%), dan rendah (27,8%), sedangkan perilaku konsumtif berada pada kategori tinggi (16,7%), sedang (38,9%), dan rendah (44,4%), serta terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *Mujahadah An-Nafs* dengan perilaku konsumtif, dengan nilai signifikansi 0,000 < 0,05. Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti dari segi variabel bebas, yaitu *Mujahadah An-Nafs*, serta pendekatan kuantitatif yang sama-sama digunakan, meskipun berbeda pada variabel terikat dan subjek penelitiannya.

2. Noviana (2022), dengan judul "Hubungan *Mujahadah An-Nafs* dengan *Fear of Missing Out* (*FoMo*) pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial: Studi Kuantitatif pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan 2018". Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode analisis korelasi terhadap mahasiswa pengguna media sosial. Hasil penelitian menunjukkan gambaran *Mujahadah An-Nafs* berada pada kategori sedang (74%) dan *FoMo* juga berada pada kategori sedang (77%), serta terdapat hubungan yang signifikan secara negatif antara *Mujahadah An-Nafs* dengan *FoMo*, dengan nilai signifikansi 0,043 < 0,05 dan koefisien korelasi sebesar -0,343. Kesamaan penelitian ini dengan penelitian peneliti terlihat dari variabel bebas yang sama-sama dikaji, yaitu *Mujahadah An-Nafs*, serta pendekatan kuantitatif korelasional yang digunakan, sedangkan perbedaannya terdapat pada variabel terikat dan subjek penelitian.
3. Maharani dan Dwiana (2024), dengan judul "Pengaruh Bermain *Game Online* terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Kedokteran Universitas Tarumanagara". Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* terhadap 126 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2022, dengan instrumen *Indonesian Online Game Addiction Questionnaire* dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* . Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas bermain

game online dengan kualitas tidur (p = 0,02), dengan 50% responden mengalami kualitas tidur buruk. Penelitian Maharani dan Dwiana ini sejalan dengan penelitian peneliti dari sisi variabel gangguan/kualitas tidur akibat bermain *game online* serta penggunaan pendekatan kuantitatif, tetapi berbeda pada variabel bebas, subjek, dan lokasi penelitian, di mana Maharani dan Dwiana meneliti intensitas bermain *game online* secara umum pada mahasiswa kedokteran, sedangkan penelitian ini berfokus pada *Mujahadah An-Nafs* sebagai variabel bebas pada pemain *Mobile Legends: Bang Bang* anggota komunitas *WhatsApp* "Tongkrongan MOLE".

4. Fauzi dan Rusli (2024), dengan judul "The Relationship Between Addiction to the *Online Game Mobile Legends Bang-Bang* (MLBB) and Sleep Quality in Teenagers". Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional terhadap 300 remaja pengguna *Mobile Legends: Bang Bang* di Kota Padang melalui teknik *purposive sampling*, dengan alat ukur sleep quality dari Buysse dkk. (1989). Hasil penelitian menunjukkan hubungan yang signifikan antara kecanduan *game online* dengan kualitas tidur (p = 0,001), yang bermakna semakin tinggi kecanduan bermain *Mobile Legends*, semakin rendah kualitas tidur remaja tersebut. Persamaan yang dapat ditemukan antara penelitian Fauzi dan Rusli dengan penelitian ini adalah objek permainan yang diteliti, yaitu *Mobile Legends: Bang Bang*, serta pendekatan kuantitatif korelasional yang sama-sama digunakan. Adapun perbedaannya terlihat dari variabel bebas dan subjek penelitian, yaitu Fauzi dan Rusli meneliti kecanduan *game online* sebagai variabel bebas pada remaja umum di Kota Padang, sedangkan penelitian ini meneliti *Mujahadah An-Nafs* sebagai variabel bebas pada anggota komunitas *WhatsApp* "Tongkrongan MOLE" secara khusus.
5. Kurniasih (2022), dengan judul "Perilaku Bermain *Game Online* dengan Pola Tidur Remaja: Studi Korelasi". Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* terhadap 78 remaja usia 11–19 tahun di Desa Ngawi, Kabupaten Ngawi, melalui teknik *purposive sampling* dan uji *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan

antara frekuensi bermain *game online* dengan pola tidur (p = 0,236), tetapi terdapat hubungan yang signifikan antara durasi bermain *game online* dengan pola tidur (p = 0,003), di mana remaja yang bermain lebih dari 3,5 jam per hari memiliki risiko dua kali lebih tinggi mengalami pola tidur yang kurang. Penelitian Kurniasih dan penelitian ini memiliki kesamaan topik, yaitu keterkaitan antara aktivitas bermain *game online* dengan gangguan pola tidur pada usia remaja, namun berbeda pada variabel bebas, objek permainan, dan subjek penelitian: Kurniasih meneliti pola dan durasi bermain *game online* secara umum pada remaja di suatu wilayah geografis, sedangkan penelitian ini secara spesifik meneliti *Mujahadah An-Nafs* pada pemain *Mobile Legends: Bang Bang* yang terhimpun dalam komunitas daring.

6. Puspita (2023), dengan judul "Pengaruh *Mujahadah An-Nafs* (Kontrol Diri) terhadap Perilaku Ghibah: Studi Deskriptif-Korelasi pada Mahasiswi Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2019". Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif-korelasi terhadap 43 responden dari populasi 129 mahasiswi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung, dengan teknik *simple random sampling*. Hasil penelitian menunjukkan *Mujahadah An-Nafs* berada pada kategori sedang menuju tinggi (65%), perilaku ghibah berada pada kategori sedang (63%), serta terdapat pengaruh *Mujahadah An-Nafs* terhadap perilaku ghibah sebesar 37,2% dengan korelasi negatif sebesar -0,610. Kedua penelitian ini sama-sama mengkaji variabel bebas *Mujahadah An-Nafs* dengan pendekatan dan teknik pengambilan sampel yang serupa, yaitu kuantitatif korelasional dengan *simple random sampling*, meskipun berbeda pada variabel terikat dan subjek penelitian: Puspita meneliti pengaruh *Mujahadah An-Nafs* terhadap perilaku ghibah pada mahasiswi Tasawuf dan Psikoterapi, sedangkan penelitian ini meneliti hubungan *Mujahadah An-Nafs* dengan Gangguan Tidur pada pemain *Mobile Legends: Bang Bang* anggota komunitas *WhatsApp* "Tongkrongan MOLE".

7. Harahap dkk. (2024), dengan judul "Internalisasi *Mujahadah An-Nafs* (Pengendalian Diri) dalam Memperkuat Akhlakul Karimah Peserta Didik". Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk mengeksplorasi implementasi dan efektivitas metode *Mujahadah An-Nafs* di SMA Ar-Rahman Kecamatan Medan Helvetia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan *Mujahadah An-Nafs* berkontribusi signifikan terhadap pengembangan karakter peserta didik, menciptakan individu yang berakhlak baik dan berkontribusi positif dalam masyarakat. Titik temu penelitian ini dengan penelitian Harahap dkk. terletak pada konsep *Mujahadah An-Nafs* sebagai bentuk pengendalian diri yang sama-sama dikaji, sementara perbedaannya tampak pada pendekatan dan metode penelitian, di mana Harahap dkk. menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif pada siswa sekolah menengah, sedangkan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional pada pemain *Mobile Legends: Bang Bang* anggota komunitas *WhatsApp* "Tongkrongan MOLE".

Bedasarkan uraian penelitian terdahulu, penelitian ini terletak pada upaya mempertemukan Mujahadah An-Nafs dan Gangguan Tidur, dua variabel yang selama ini dibahas dalam ranah keilmuan yang berbeda. Kajian Mujahadah An-Nafs lebih banyak dikaitkan dengan persoalan perilaku dan akhlak. Sementara itu, kajian gangguan tidur pada pemain *game online* umumnya berfokus pada kebiasaan bermain, seperti durasi dan tingkat kecanduan, tanpa melihat peran pengendalian diri yang bersumber dari nilai-nilai spiritual. Penelitian ini menghadirkan perspektif tasawuf sebagai salah satu faktor yang diduga berkaitan dengan gangguan tidur. Subjeknya pun khusus, yaitu pemain *Mobile Legends: Bang Bang* yang tergabung dalam komunitas daring "Tongkrongan MOLE" dan tidak terikat pada lembaga pendidikan atau wilayah tertentu.

Topik ini penting untuk diteliti karena kebiasaan bermain *game* hingga larut malam semakin umum di kalangan generasi muda, padahal tidur yang terganggu dapat memengaruhi kesehatan fisik, kondisi psikologis, dan aktivitas ibadah sehari-hari. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperluas kajian Mujahadah An-Nafs.