



## Original Article

### Relationship Between Online Gaming Addiction with The Quality of Sleep Teenage in SMAN 1 Cimaragas Class XII

Hani Handayani<sup>1</sup>, Dicky Firmansyah<sup>1</sup>, Indra Gunawan<sup>1</sup>, Sri Mulyanti<sup>1</sup>, Asep Setiawan<sup>1</sup>, Heri Budiawan<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Department of Nursing, Faculty of Health, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, Indonesia

#### Article Information

Received: 11 Oktober 2023

Revised: 20 Oktober 2023

Accepted: 01 December 2023

Available online: 31 January 2024

#### Keywords

Online Game Addiction, Sleep Quality, Teenagers

#### Correspondence\*

E-mail: [potrethery@gmail.com](mailto:potrethery@gmail.com)

#### Website

<https://journal.umtas.ac.id/index.php/healthcare/index>

#### Doi

10.35568/healthcare.v6i1.4436

©The Author(s) 2024

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License

#### ABSTRACT

Online games are electronic and visual based games with the Internet as the medium. Online games are very popular nowadays with a wide range of players, one of whom is schoolchildren. The popularity of online games has a huge impact on young people as it can cause addiction and will release time to sleep to play online games that will affect the quality of sleep. This study aims to find out the relationship between online gaming addiction and with The Quality of Sleep Teenage in SMAN 1 Cimaragas class XII. The design of this study is Cross Sectional. The population of all the students playing online games in SMAN 1 Cimaragas class XII is 56 people. Sampling technique using total sampling with total samples is 56. The research instrument used questionnaires and data analysis using the Chi-Square correlation test. The results of the study obtained mostly highly addicted to online gaming as many as 47 people (83.9%) and the quality of sleep mostly had poor sleep quality as much as 50 people (89.3%). The conclusion is that there is a significant relationship between online gaming addiction and teenage sleep quality in SMAN 1 Cimaragas Class XII. For SMAN 1 schools, Cimaragas should give all students information about the dangers of online gambling addiction.

#### INTRODUCTION

Dengan kemajuan teknologi komunikasi dan informasi yang semakin pesat, perangkat teknis saat ini tidak terbatas pada satu fungsi saja dalam memenuhi kebutuhan manusia. Beragam permintaan akan perangkat mendorong manusia untuk bersikap kreatif dan mengembangkan potensi

fungsionalitasnya di masa mendatang. Saat ini, peran internet tak hanya terbatas pada pemenuhan informasi semata, tetapi juga sebagai sarana hiburan yang beragam. Salah satu bentuk hiburan yang berhasil memikat perhatian masyarakat adalah permainan, Mereka dapat bermain melalui internet dengan lebih efisien berkat adanya

permainan daring, tanpa perlu menghabiskan waktu terlalu banyak. Perkembangan dan kemajuan teknologi menjadi pendorong utama dalam pengembangan game online saat ini (Fauziawati, 2015).

Permainan daring merupakan bentuk permainan yang mengandalkan teknologi elektronik dan aspek visual, dengan jaringan internet sebagai medianya. Saat ini, game online sangat populer dan dimainkan oleh berbagai kelompok masyarakat, termasuk kalangan pelajar. Fenomena ini memiliki dampak yang signifikan terutama pada generasi muda, karena berpotensi menimbulkan ketergantungan. Game online umumnya dimainkan oleh individu dengan rentang usia remaja hingga dewasa, dan memiliki rentang usia rata-rata antara 12 hingga 30 tahun (Anggraeni, 2017).

Fenomena game online tengah meraih popularitas yang tinggi di Indonesia. Tidak mengherankan, karena dalam lingkungan game online terdapat fasilitas yang memberikan kenyamanan kepada para pemainnya, menghadirkan suasana santai dan menghibur saat bermain. Namun, fenomena ini juga berdampak pada berbagai aspek Kegiatan harian dapat dipengaruhi oleh bermain game online, termasuk kualitas tidur, gaya hidup, dan interaksi sosial. Game online adalah platform permainan yang menyajikan beragam jenis permainan terhubung melalui jaringan internet. Permainan ini memungkinkan individu dari berbagai tempat untuk terhubung secara bersamaan melalui media komunikasi online. Dalam konteks ini, Layanan internet memberikan peluang yang adil kepada para pengguna untuk bermain dan berinteraksi dalam kelompok yang mereka susun (Astuti, 2018).

Berdasarkan studi Newzoo (2019), sekitar 80% pengguna internet berusia 16-64 tahun bermain game online setiap bulan. Jumlah pemain global mencapai 3,5 miliar orang. Mayoritas (69%) menggunakan perangkat seluler, 41% memilih laptop atau komputer pribadi (PC), dan 25% menggunakan konsol game. Menurut Newzoo, pendapatan

industri game mencapai US\$150 miliar pada 2019, mengalami peningkatan hampir 10% dari tahun sebelumnya. Sumber lain, Statista, melaporkan bahwa pendapatan game online naik 5% menjadi US\$83 miliar pada tahun 2019.

Berdasarkan riset di Amerika, 70% remaja bermain game online melalui PC (Personal computer), dengan 65% di antaranya menggunakan PC tetap (Rahmawati, 2015). Kemajuan teknologi telah memungkinkan akses internet bagi masyarakat, menjadikannya hal yang akrab. Survei dari APJII pada tahun 2017 menunjukkan bahwa pengguna internet di Indonesia mencapai 143,6 juta dari total populasi 262 juta jiwa. Pengguna usia 13-18 tahun mencakup 75,50%, perangkat paling umum yang digunakan adalah smartphone (44,16%), dan 54,13% dari pengguna internet di Indonesia menggunakan internet untuk bermain game online. Komposisi penggunaan game online berdasarkan usia adalah 16,68% untuk usia 13-18 tahun, 49,52% untuk usia 19-34 tahun, 29,55% untuk usia 35-54 tahun, dan 4,24% untuk usia di atas 54 tahun (APJII, 2017). Jumlah pengguna Game Online di Indonesia mencapai 6,5 juta jiwa, meningkat sekitar 500 ribu jiwa per tahun dari jumlah gamer pada tahun 2013, yakni 6,6 juta jiwa. Hal ini menimbulkan keprihatinan mengingat pertumbuhan penggunaan internet jauh melebihi pertumbuhan populasi Indonesia yang hanya sekitar 16,1% per tahun. (Astuti, 2018).

Masa remaja merupakan masa kemudahan manusia. Pada saat remaja, manusia tidak bisa disebut dewasa dan tidak juga disebut anak-anak. Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa anak-anak dan masa dewasa, dengan rentang usia 11 hingga 21 tahun, menurut ilmu Psikologis, masa remaja merupakan transisi dari masa anak-anak hingga dewasa, yang berawal dari umur 10-12 tahun sampai 18-22 tahun. Perubahan fisik merupakan penyebab remaja untuk berpikir lebih tentang dirinya (Surbakti, 2017).

Menurut WHO, remaja adalah kelompok penduduk dengan rentang usia antara 10

hingga 19 tahun. Masa remaja dibagi menjadi tiga tahap, yaitu remaja awal (usia 11-14 tahun), remaja pertengahan (usia 14-17 tahun), dan remaja akhir (usia 17-20 tahun). Para remaja ini dapat ditemui di lingkungan sekolah dan dalam masyarakat. Beberapa aspek penting tentang kelompok ini mencakup proporsi jumlah populasi yang signifikan, mencapai 18,3% dari total penduduk (lebih dari 43 juta orang). Mereka mengalami perkembangan yang pesat, baik fisik, psikologis, maupun sosial. Mereka juga menghadapi masa-masa dengan tantangan dan perubahan yang dinamis, terutama saat mengalami pubertas (Evitasari, 2022).

Tidur merupakan kondisi di mana seseorang tidak sadar dan pikiran berada dalam keadaan tenang tanpa aktivitas tertentu. Ini adalah siklus yang berulang-ulang, dengan setiap fase menunjukkan aktivitas berbeda dalam otak dan tubuh. Istirahat dan tidur memiliki signifikansi yang sama pentingnya dengan kebutuhan makan, aktivitas, dan kebutuhan dasar lainnya (Saputra, 2017).

Namun, terlalu banyak bermain game online dapat menyebabkan kecanduan yang berdampak pada kurangnya waktu tidur, yang pada gilirannya dapat berdampak negatif pada kesehatan. Orang yang kecanduan cenderung mengorbankan waktu tidur untuk bermain game online. Kehidupan sebagai makhluk hidup memerlukan istirahat dan tidur sebagai kebutuhan dasar yang harus dipenuhi. Proses tidur memiliki peranan fisiologis yang sangat penting bagi tubuh manusia, karena selama tidur sel-sel tubuh dapat pulih dan memulihkan diri. Gangguan tidur umumnya meliputi insomnia, sleep apnea, dan gangguan tidur lainnya. Insomnia, misalnya, adalah gangguan di mana seseorang mengalami kesulitan tidur atau tidur yang tidak cukup. Gangguan tidur ini bisa mempengaruhi durasi tidur dan kualitas tidur (Astuti, 2018).

Dalam Syariat Islam kita dianjurkan agar mengisi waktu kita dengan hal-hal yang positif dan bermanfaat, apabila tidak, maka kita pasti akan mengisi waktu kita dengan

hal-hal yang sia-sia atau bahkan hal yang negatif.

Ibnul Qayyim Al-Jauziyah rahimahullah menyebutkan sebuah kaidah emas,

بِالْبَاطِلِ اشْتَعَلْتَنكَ وَإِلَّا بِالْحَقِّ أَشْعَلْتَهَا إِنَّ وَنَفْسِكَ

“Jika dirimu tidak disibukkan dengan hal-hal yang baik, PASTI akan disibukkan dengan hal-hal yang batil” (Al Jawabul Kaafi hal. 156).

Kualitas tidur mencerminkan kondisi saat bangun dengan perasaan segar dan sehat. Salah satu faktor utama untuk mempertahankan kesehatan adalah tidur yang cukup, agar tubuh dapat pulih dan berfungsi optimal. Selama tidur malam, otak mengintegrasikan pengetahuan baru dan membentuk koneksi baru, yang berdampak pada kecerdasan pikiran. Penting bagi remaja menjaga tidur pada malam hari agar mereka bisa mengambil pelajaran sebaik-baiknya saat bersekolah pada siang hari. (Evitasari, 2022).

Pemerintah menegaskan pentingnya memperhatikan kurangnya pemenuhan kebutuhan, terutama berkaitan dengan kualitas tidur. Namun, pada kenyataannya, remaja seringkali tidur larut malam dan harus bangun pagi karena kewajiban sekolah. Padahal, kebutuhan tidur mereka seharusnya 8-9 jam per hari. Ketidakmampuan memenuhi kebutuhan tidur ini akan memiliki dampak negatif pada kesehatan fisik dan mental. Tidur dianggap sebagai kebutuhan mendasar dalam hal fisiologi yang harus diperhatikan, untuk menjaga keseimbangan biologis dan kelangsungan hidup setiap individu. Sepenting kebutuhan makan, beraktivitas, bernapas, seksual, dan kebutuhan lainnya. (Gurusinga, 2020).

Tahun 2018, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa kecanduan terhadap game online telah dikategorikan sebagai bentuk penyakit mental yang disebut gangguan bermain game (gaming disorder). Hal ini telah dicantumkan dalam daftar draf beta Klasifikasi Penyakit Internasional (WHO, 2018).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti pada tanggal 03 april 2023 di salah satu sekolah, yaitu di SMAN 1 Cimaragas kelas XII IPS II dengan metode

wawancara dan observasi kepada siswa dengan responden 29 orang siswa didapatkan 15 siswa yang kecanduan game Online. Saat diwawancara didapatkan 7 orang siswa bermain game selama > 5 jam, 5 orang siswa bermain game 3-5 jam, 3 orang siswa bermain game <3 jam. Dan dengan mayoritas pecandu game online adalah siswa laki-laki. Berdasarkan observasi dari peneliti terdapat perbedaan bahwa siswa yang kecanduan game online dengan siswa yang tidak kecanduan game online. Siswa dengan kecanduan game online tampak lelah, mengantuk, lingkaran mata hitam dan prestasi belajar menurun dan kurangnya konsentrasi saat ditanya. Namun, mereka mengungkapkan bahwa dengan bermain game online mereka dapat menghilangkan kepenatan dalam belajar.

Keseluruhan temuan dari penelitian-penelitian ini mengindikasikan bahwa kecanduan bermain game online dapat berdampak negatif pada kualitas tidur remaja, yang pada gilirannya dapat memengaruhi konsentrasi belajar dan prestasi akademis mereka.

Berdasarkan permasalahan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terhadap remaja mengenai Hubungan antara Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur di SMAN 1 Cimaragas Kelas XII.

## METHODS

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Metode penelitian ini menggunakan metode deskriptif korelasi dengan pendekatan Cross Sectional, pendekatan tersebut dimaksud untuk memaparkan penjelasan mengenai variabel bebas dan terikat. Dapat diketahui dalam penelitian ini yaitu hubungan antara kecanduan game online dengan kualitas tidur remaja di SMAN 1 Cimaragas kelas XII. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa yang bermain game online di SMAN 1 Cimaragas kelas XII dengan populasi 56 orang. Pengambilan sampel menggunakan Teknik total sampling. Besarnya sampel

dalam penelitian ini adalah 56 orang diambil dari semua populasi.

## RESULTS

### Analisa Univariat

Table 1.

Distribusi frekuensi kecanduan *game online* di SMAN 1 Cimaragas

Kecanduan <i>Game Online</i>	F	%
Tidak Kecanduan	2	3,6
Kecanduan	8	14,3
Sangat Kecanduan	46	82,1
Jumlah	56	100,0

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa distribusi tingkat kecanduan *game online* di SMAN 1 Cimaragas kelas XII memiliki kriteria tidak kecanduan 2 orang (3,6%), kecanduan 8 orang (14,3%), dan sangat kecanduan 47 orang (82,1%).

Table 2.

Distribusi frekuensi kualitas tidur di SMAN 1 Cimaragas kelas XII

Kualitas Tidur	F	%
Tidak Kecanduan	6	10,7
Kecanduan	50	89,3
Sangat Kecanduan	56	100,0

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa distribusi frekuensi kualitas tidur remaja di SMAN 1 Cimaragas kelas XII memiliki kriteria kualitas tidur baik sejumlah 6 orang (10,7%) dan kualitas tidur buruk sejumlah 51 orang (89,3%).

### Analisa Bivariat

Tabel 3.

Tabulasi Silang Hubungan Kecanduan *Game Online* dengan Kualitas tidur remaja di SMAN 1 Cimaragas kelas XII

Kecanduan <i>game Online</i>	Kualitas Tidur					P Value
	Baik		Buruk		Total	
	N	%	N	%	N	
Tidak kecanduan	2	100	0	0	2	0,00
Kecanduan	4	50	4	50	8	
Sangat Kecanduan	0	0	46	100	46	
<b>Total</b>	6	10,7	50	89,3	56	

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari 56 orang responden tidak kecanduan *game online* dengan kualitas tidur baik sebanyak 2 orang (100,0%), responden tidak kecanduan *game online* dengan kualitas buruk sebanyak 0 orang (0,0%), responden kecanduan *game online* dengan kualitas tidur baik sebanyak 4 orang (50,0%), responden kecanduan *game online* dengan kualitas tidur buruk sebanyak 4 orang (50,0%), responden sangat kecanduan *game online* dengan kualitas tidur baik sebanyak 0 orang (0,0%), responden sangat kecanduan *game online* dengan kualitas tidur buruk sebanyak 46 orang (100,0%).

Berdasarkan hasil uji statistik *Chi Square* dan pada derajat kepercayaan 95% dilakukan untuk mengetahui hubungan kecanduan *game online* dengan kualitas tidur remaja di SMAN 1 Cimaragas kelas XII diperoleh nilai P Value 0,00 ( $P \leq 0,005$ ). Hal ini menunjukkan secara statistik bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan *Game Online* dengan Kualitas Tidur Remaja di SMAN 1 Cimaragas Kelas XII.

## DISCUSSION

### **Gambaran Kecanduan Game Online di SMAN 1 Cimaragas Kelas XII**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap 56 responden didominasi sangat kecanduan *game online* sebanyak 46 orang (82,1%), kecanduan *game online* sebanyak 8 orang (14,3%), Tidak Kecanduan *Game Online* sebanyak 2 orang (3,6%).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Nurdila pada tahun (2018) juga didapatkan bahwa (62,9%) mengalami kecanduan *Game Online*. Peristiwa ini dapat terjadi lantaran dengan berkembangnya inovasi teknologi, akses internet dapat dilakukan oleh siapa saja tanpa mengalami kesulitan sedikitpun. Pada Penelitian oleh We Are Social pada tahun 2019, ada 4,388 juta jiwa menggunakan internet dengan presentasi sebesar 57%, dan sebanyak 30% dari pengguna Internet menggunakan untuk bermain *Game Online* (Widiyani et al., 2021)

Menurut Evitasari (2022), Studi menemukan bahwa 45,3% dari total 3.264 siswa sekolah pernah bermain *game online* dalam sebulan terakhir dan tidak memiliki niat untuk berhenti. Kriteria yang digunakan melibatkan frekuensi bermain selama 4-5 hari per minggu dengan durasi lebih dari 4 jam setiap harinya, yang mengindikasikan potensi kecanduan *game online*. Berdasarkan kriteria tersebut, 150 siswa (10,2%) dari 1.477 siswa mungkin mengalami kecanduan. Dalam analisis statistik, sekitar 89 dari 150 siswa (59,3%) yang mungkin kecanduan dapat dianggap mengalami kecanduan yang lebih parah, sementara sisanya mungkin mengalami tingkat kecanduan yang lebih ringan. Dengan demikian, dapat diestimasi bahwa prevalensi orang yang mengalami kecanduan *game online* di Indonesia sekitar 6,1%. Responden yang mengalami kecanduan *game online* menghadapi masalah yang tidak terkendali, yang tercermin dalam kriteria seperti meningkatnya perilaku bermain yang berlebihan, pemikiran konstan tentang *game online* saat waktu luang, toleransi yang berkembang terhadap waktu bermain, penggunaan *game* sebagai cara untuk mengurangi stres, kesulitan mengurangi waktu bermain, serta masalah dalam menjaga waktu istirahat.

Sesuai dengan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa tingkat kecanduan *game online* pada siswa SMAN 1 Cimaragas kelas XII di dominasi sangat Kecanduan pada *Game Online* sebanyak 46 orang (82,1%), kecanduan *game online* sebanyak 7 orang (14,3%), Tidak Kecanduan *Game Online* sebanyak 2 orang (3,6%).

Kecanduan *game online* dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu kurangnya perhatian dari orang terdekatnya terutama dari orang tuanya, depresi biasanya dengan bermain *game online* dapat menghilangkan masalah-masalah yang membebannya, kurang control atau sering memanjakan anak-anaknya dengan memberikan fasilitas terutama *smartphone* yang digunakan untuk bermain *game online*, kurang kegiatan yang dapat memberikan rasa bosan, lingkungan

juga dapat berpengaruh karena teman sebaya juga mungkin bermain game online, pola asuh atau didikan orang tuanya (Masya, 2016).

### **Gambaran Kualitas Tidur Remaja di SMAN 1 Cimaragas Kelas XII**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan kualitas tidur buruk 50 orang (89,3%), dan Sebagian kecil responden dengan kualitas tidur baik sebanyak 6 orang (10,7%).

Hasil dari penelitian ini sejalan dengan temuan yang dilakukan oleh Azizah (2018), di mana ditemukan bahwa sekitar 70 responden atau sebanyak 76,1% dari total sampel memiliki kualitas tidur yang buruk. Temuan serupa juga diungkapkan oleh penelitian lain yang dilakukan oleh Saputra (2017), yang menemukan bahwa sebagian besar responden, yaitu sekitar 55,6%, mengalami masalah kualitas tidur (Saputra, 2017).

Kualitas tidur adalah kondisi di mana seseorang merasa segar dan sehat setelah bangun tidur. Namun, faktor seperti kebiasaan bermain game online yang berlebihan seringkali mengganggu kualitas tidur remaja. Remaja yang menghabiskan banyak waktu untuk bermain game online cenderung mengalami masalah tidur yang buruk. Mereka mungkin mengalami kesulitan dalam mengatur waktu dengan benar saat bermain game online, yang dapat menyebabkan pola tidur yang tidak teratur, dan akhirnya memengaruhi kualitas tidur (Khasanah & Khusnul, 2012).

Dampak negatif dari kualitas tidur yang buruk pada remaja meliputi kesulitan dalam berkonsentrasi di sekolah, hambatan dalam proses belajar dan mengingat informasi, serta dampak merugikan pada metabolisme tubuh (Permadi & Khusnal, 2017). Kualitas tidur yang tidak memadai juga dapat menyebabkan gejala seperti kelelahan berlebihan, rasa gelisah, pembengkakan pada area mata, gangguan penglihatan, sakit kepala, dan masalah kesehatan lainnya (Hidayat, 2018).

Penelitian ini menarik kesimpulan bahwa gaya hidup yang tidak sehat, terutama kecenderungan bermain game online secara berlebihan, memiliki pengaruh signifikan terhadap kualitas tidur remaja. Kurangnya kemampuan remaja untuk mengatur waktu yang dihabiskan untuk bermain game online dapat mengakibatkan gangguan tidur dan dampak negatif pada kualitas tidur mereka. Di era media sosial dan permainan video, kegiatan ini sering mengganggu waktu istirahat malam, menyebabkan kurangnya tidur yang memadai.

Berdasarkan hasil analisis Hubungan antara kecanduan game online dengan kualitas tidur remaja di SMAN 1 Cimaragas kelas XII menunjukkan bahwa dari 56 orang responden tidak kecanduan game online dengan kualitas tidur baik sebanyak 2 orang (100,0%), responden tidak kecanduan game online dengan kualitas tidur buruk sebanyak 0 orang (0,0%), responden kecanduan game online dengan kualitas tidur baik sebanyak 4 orang (50,0%), responden kecanduan game online dengan kualitas tidur buruk sebanyak 4 orang (50,0%), responden sangat kecanduan game online dengan kualitas tidur baik sebanyak 0 orang (0,0%), responden sangat kecanduan game online dengan kualitas tidur buruk sebanyak 46 orang (100,0%).

Berdasarkan hasil uji statistik Chi Square dan pada derajat kepercayaan 95% dilakukan untuk mengetahui hubungan kecanduan game online dengan kualitas tidur remaja di SMAN 1 Cimaragas kelas XII diperoleh nilai P Value 0,00 ( $P \leq 0,005$ ). Hal ini menunjukkan secara statistik bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan Game Online dengan Kualitas Tidur Remaja di SMAN 1 Cimaragas Kelas XII.

Hasil penelitian Nofianti (2018) mengungkapkan bahwa melalui analisis data menggunakan uji Chi-Square, ditemukan nilai p-value sebesar 0,001 dengan tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05$  ( $p < \alpha$ ). Berdasarkan hasil ini, hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima sementara hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak. Temuan ini mengindikasikan bahwa banyak remaja yang cenderung tidur terlambat karena

bermain game online sebelum tidur. Hal ini mungkin disebabkan oleh kebiasaan remaja menggunakan waktu tidur mereka untuk bermain game online dan mengabaikan waktu istirahat, bahkan bermain game online pada berbagai waktu.

Azizah (2018) juga mengemukakan bahwa kualitas tidur yang buruk pada remaja sering kali terkait dengan bermain game online secara terus-menerus. Remaja sering kali mengabaikan dampak yang mungkin muncul dari kebiasaan ini, dan kurangnya pengaturan waktu antara belajar dan bermain game online. Dampak buruk tersebut dapat berupa kulit pucat, mata lelah, dan kesulitan berkonsentrasi saat belajar, yang akhirnya berdampak pada penurunan prestasi akademik.

Pendapat Young yang disebutkan dalam Azizah (2018) menyatakan bahwa bermain game online terlalu lama dapat mempengaruhi kebutuhan tidur remaja yang tidak terpenuhi. Keasikan bermain game online tidak hanya melibatkan pemain sekitar, tetapi juga pemain dari seluruh dunia, yang membuat fenomena ini semakin menarik.

Hasil penelitian Gurusinga (2020) juga mendukung temuan ini. Uji statistik Chi-Square menunjukkan nilai p-value sebesar  $0,004 < \alpha = 0,05$ , yang mengakibatkan penolakan  $H_0$  dan penerimaan  $H_a$ . Penelitian ini menyimpulkan bahwa para pemain game online mungkin menghabiskan sebagian besar waktu mereka bermain game online dan mengabaikan kegiatan penting lainnya seperti makan dan belajar.

Temuan-temuan serupa juga ditemukan dalam penelitian Adnan Zalqi (2018), Mais (2020), dan Musfiruton (2014). Adnan Zalqi menemukan hubungan antara bermain game online dan pola tidur anak usia sekolah. Penelitian Mais menunjukkan hubungan antara kecanduan game online dan insomnia pada remaja. Sedangkan penelitian Musfiruton menemukan hubungan antara intensitas penggunaan internet dan kualitas tidur pada mahasiswa.

Secara keseluruhan, temuan-temuan ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan bermain game online dengan kualitas tidur pada remaja. Bermain game online yang berlebihan dapat mengganggu pola tidur remaja dan berdampak negatif pada kesejahteraan mereka.

Berdasarkan uraian di atas dan dari hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kecanduan game online terhadap kualitas tidur dengan kekuatan berat, hal ini dapat diartikan maka semakin tinggi tingkat kecanduan maka semakin rendah kualitas tidurnya. Remaja yang mengalami kecanduan game online tidak lepas dari penggunaan smartphone khususnya untuk hiburan. Kecanduan game online dapat berpengaruh terhadap kualitas tidur, dimana remaja yang kecanduan game online cenderung akan terus menambah waktunya dalam bermain sehingga mereka lupa untuk beristirahat.

## CONCLUSION AND RECOMENDATION

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dibahas pada setiap bab sebelumnya maka dapat disimpulkan Siswa dengan kecanduan game online di SMAN 1 Cimaragas kelas XI Sebagian besar sangat kecanduan terhadap game online yaitu sebesar 46 orang (82.1%). Siswa dengan kualitas tidur di SMAN 1 Cimaragas kelas XII Sebagian besar memiliki kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 50 orang (89,3%). terdapat hubungan yang signifikan terhadap kecanduan game online dengan kualitas tidur remaja di SMAN 1 Cimaragas kelas XII karena  $a > p (0,05 > 0,00)$ .

## REFERENCES

- Anggraeni, Delviana. (2017). *Dinamika Perilaku Agresif Anak Yang Bermain Game Pada Anak Kelompok B4 Di Tk Aba Wonocatur Banguntapan Bantul*. *Jurnal Psikologi* 1: 151-160.
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta

- Asosiasi Jasa Internet Indonesia. (2017). Infografis Penetrasi & Perilaku Pengguna Internet Indonesia Survei 2017. Indonesia: APJII. <https://www.apjii.or.id>. Diakses pada tanggal 01 april 2023
- Astuti, Sri. (2018). Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa/Siswi Di Smp Negeri 24 Samarinda. Skripsi: Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Farmasi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
- Atkins, S. (2017). Langkah Pertama Melalui Insomnia. Jakarta: Libri.
- Azizah. L. (2018). Hubungan Kebiasaan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Remaja Di Smk Dwijaya Bhakti 2 Jombang.
- Buysee, D.J. Reynold Iii, C.F. Monk, T.H. Berman, S.R., & Kupfer. (2010). Instrument Pittsburg Sleep Quality Index (Psqi).
- Darwis, M., Amri, K., & Reymond. (2020). Dampak Dari Kecanduan Game Online Di Kalangan Remaja Usia. Ristekdik (Jurnal Bimbingan Dan Konseling), 5(2), 228-233.
- Evitasari. (2020). Hubungan Antara Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Remaja Di Smpn 1 Banjarejo. Skripsi Universitas Islam Sultan Agung.
- Fauziawati, Wieke. (2015). Upaya Meredukasi Kebiasaan Bermain Game Online Melalui Teknik Diskusi Kelompok. Jurnal Psikopedagogia. Vol. 4, No. 2. ISSN: 2301-6067.
- Gurusinga, M. F. (2020). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Pola Tidur Pada Remaja Usia 16-18 Tahun Di Sman 1 Deli Tua Kecamatan Deli Tua Kabupaten Deli Serdang Tahun 2019. Jurnal Penelitian Keperawatan Medik, 2 (2), 1-8.
- Hidayat, A. A. (2017). Metode Penelitian Keperawatan Dan Teknik Analisa Data. Jakarta: Salemba Medika.
- Jeroen S. Lemmens. Patti M. Valkenburg & Jochen Peter. (2014). Development And Validation Of A Game Addiction Scales For Adolescent. Media Psychology, 12:1. 77-95.
- Khasanah Nur Nopi (2020). Game Online Berhubungan Dengan Perilaku Agresivitas Pada Remaja: Sebuah Studi Game Center Semarang. Ilmu Kesehatan 14 (1). 1-6.
- Khairiyah, K, S. (2017). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Siswa Smk Negeri Bukit Tinggi.
- Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The Games Addiction Scale: Development And Validation Of Short Version For Adolescents. Plos One, 8, 12, 1-7.
- Lam L. T. (2014). Internet Gaming Adiction Problematic Use Of The Internet, And Sleep Problems: A System Review. Current Psychiatry Reports.
- Mais Robert Fraldi. (2020). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Insomnia Remaja. Keperawatan. 8 (2). 2303. 1152.
- Masya, Hardiansyah Dan Candra, Dian. (2016). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Gangguan Kecanduan Game Online Pada Peserta Didik Kelas X Di Madrasah Aliyah Al-Furqon Prabumulih. Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Iain Raden Intan Lampung. Jurnal Bimbingan Dan Konseling. P-ISSN: 2089-9955.
- Monafitri, G. (2020). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Pola Tidur Pada Remaja Usia 16-18 Tahun Di Sma Negeri 1 Deli Tua Kecamatan Deli Tua Kabupaten Deli Serdang,
- Newzo. (2019). Jumlah Gamer Di Dunia. <https://hybrid.co.id/post/jumlah-gamer-di-dunia-capai-35-miliar-orang>. Diakses pada tanggal 01 April 2023.
- Nirmala, Carana. (2013). Gambaran Mindfulness Pada Remaja Yang Kecanduan Bermain Game Online. [https://eprints.undip.ac.id/50529/1/-Fajri\\_Tri\\_Baskoro\\_22010112140181\\_bab1.pdf](https://eprints.undip.ac.id/50529/1/-Fajri_Tri_Baskoro_22010112140181_bab1.pdf). Diakses pada tanggal 12 April 2023.



- Nofianti (2018). Hubungan Intensitas Bermain Game Online Dengan Kualitas Pada Remaja Akhir. Stikes Panakkukang Makasar. Jurnal Ilmiah Kesehatan.
- Nurdilla, N., & Arneliwati, E. V. (2018). Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Remaja. *J Online Mhs Fkp*, 5(2), 120-6.
- Nursalam. (2013). Konsep Penerapan Metode Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. (2017). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika
- Nursyifa, F. I., Widiyanti, E., & Herliana, (2020). Gangguan Tidur Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjajaran Yang Mengalami Kecanduan Game Online. *Jurnal Keperawatan*, VII(1), 32-41.
- Rosalina. (2018). Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Desa Gondoriyo Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang. *Indonesian Journal Of Nursing Research* Vol 1 No. 1.
- Saputra, R (2017). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Usia 13-16 Tahun Di Warnet Wilayah Kebumen.
- Sarfriyanda, J. (2015). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dan Kuantitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa. *JOM* Vol. 2 No. 2.
- Shahid, A., Wilkinson, K., Mercu, S., & Shapiro. (2012). STOP, THAT And One Hundred Other Sleep Scales. <https://doi.org/10,1007/978-1-4419-9893-4>.
- Sofiyya, I., Julia., & Huriyati, E. (2015). The Relationship Between Sleep Quality And Concentration Of Study In Adolescent In Yogyakarta.
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Surbakti, Krista. (2017). Pengaruh Game Online Terhadap Remaja. *Jurnal Curre*. Vol. 01. No. 01. P-ISBN: 2597-9507. E-ISBN: 2597-9515.
- Widiyanti (2021). Hubungan Adiksi Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Di Smp Teratai Putih Global Bekasi Tahun 2020, *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran, Dan Ilmu Kesehatan*, 5 (1), 95.
- Windi. (2019). Hubungan Kebiasaan Bermain Game Online Dengan Perilaku Belajar Siswa Kelas V Sd Al-Kautsar Bandar Lampung. Skripsi Fakultas Ilmu Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung Bandar Lampung.
- World Health Organization. (2018). Kecanduan Game Online Jadi Kelainan Mental. <https://icd.who.int>. Diakses pada tanggal 01 April 2023
- Zalqi Adnan (2018). Hubungan Bermain Game Online Dengan Pola Tidur Anak Usia Sekolah Di Sd Muhammadiyah Tamanagung Muntilan Magelang Jawa Tengah. Program Studi Ilmu Kesehatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Asyiyah Yogyakarta; Naskah Publikasi.