



## The Relationship of Online Game Addiction With Sleep Quality in Youth RT 002 Kp. Central Kaliabang Karengan

Sri Mubdi Lestari<sup>1</sup>, Rotua Surianny Simamora<sup>2</sup>, Ernauli Meliyana<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup>STIKes Medistra Indonesia

### ARTICLE INFORMATION

Received: 23 January 2023  
Revised: 17 June 2023  
Accepted: 1 July 2023  
Published : 15 July 2023

### KEYWORD

kecanduan bermain *game online*, remaja, kualitas tidur.

### CORRESPONDING AUTHOR

E-mail: [irimubdilestari36@gmail.com](mailto:irimubdilestari36@gmail.com)

No. Tlp : +6285710400514

DOI: 10.62354/therapy.v1i1.9

### A B S T R A C T

*The rapid development of science and technology in this era brings many changes from all walks of life, the most prominent development in this era is the internet. At this time the internet is not only used to meet information needs, but also for things that are entertainment, one of the entertainment on the internet is online games. Online games are electronic and visual games that can be played by many players at once using the internet. Playing online games excessively can lead to lack of sleep, disturbed sleep patterns, poor sleep quality and lead to mental health problems. Playing too much online games can make a teenager addicted. The purpose of this study was to determine the relationship between addiction to playing online games with adolescent sleep quality in RT 002 Kp. Pengarengan Central Kaliabang. The research method used is quantitative with cross-sectional analytic research. The population in this study of late teens amounted to 60 respondents. Data collection technique using simple random. The results showed that the chi square test results p-value (0.000) < (0.05) there was a relationship between Online Game Addiction and Sleep Quality in Teenagers in RT 002 Kp. Pengarengan Central Kaliabang.*

© 2023 Sri Mubdi, dkk.

## I. Pendahuluan

Pesatnya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi di era ini membawa banyak perubahan dari segala lapisan masyarakat, salah satu perkembangan yang paling menonjol di era ini adalah internet. Internet telah menjadi salah satu poin utama dalam memenuhi kebutuhan hidup manusia. Sehingga internet saat ini telah menghasilkan berbagai manfaat bagi kehidupan manusia (dari anak-anak hingga orang dewasa). Salah satu manfaat internet yang paling berpengaruh adalah terkait dengan hiburan. Hal ini dapat dirasakan oleh semua lapisan masyarakat, terutama bagi anak-anak dan remaja. Hiburan internet yang cukup populer dan dinikmati adalah game online (Matur, et al, 2021). Sekitar 4,388 juta pengguna internet telah ditemukan di seluruh dunia dengan penetrasi 57% dan sebanyak 30%

pengguna internet ini menggunakannya untuk bermain online (Widiyani, et al, 2021).

Remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan perilaku yang labil, mudah dipengaruhi, sulit mengontrol emosi dan diri, masa untuk tumbuh dan berkembang secara biologis, psikologis dan sosiologis. Remaja yang bermain *game online* menghabiskan waktu lebih dari 4 jam/hari dan mengalami kecanduan sehingga dapat mempengaruhi atau menghambat aktivitas lainnya (Kirana, febriana 2020). *Game online* adalah sebuah situs *game*/bermain di dunia maya yang terhubung melalui internet (Matur, et al, 2021).

Kecanduan bermain *game online* dikarenakan dengan bermain *game* akan merasa puas, tertantang dan ingin mencari teman bagi para pemainnya untuk membentuk tim bertanding, dimulai dengan bermain *game online* bersama-sama atau sendiri, ditambah fitur-fitur yang mendukung terdapat di dalam *game* tersebut (Kirana & febriana, 2020). Salah satu akibat negatif dari bermain *game online* terlalu lama dapat mempengaruhi kualitas tidur yang kurang (Matur, et al, 2021). Organisasi Kesehatan Dunia WHO (2018), mengungkapkan bahwa kecanduan *game online* termasuk dalam kelompok penyakit mental yang disebut gangguan permainan yang telah terdaftar *International Classification of Diseases*.(Mais, et al, 2020).

Kualitas tidur merupakan suatu hal yang sangat penting bagi manusia, karena dengan tidur seseorang dapat terjadi proses pemulihan, sehingga tubuh yang lelah akan menjadi segar dan pulih kembali. Kurang tidur atau istirahat dapat menyebabkan kondisi tubuh tidak berfungsi secara maksimal sehingga mengakibatkan seseorang cepat lelah dan mengalami penurunan konsentrasi (Kirana & febriana, 2020). Istirahat dan tidur merupakan hal yang sangat penting dengan kebutuhan makan, aktivitas dan kebutuhan dasar lainnya (Manuputty, et al, 2019). Menurut *National Science Foundation* (NSF, 2018) waktu istirahat dan tidur bagi remaja adalah 8-10 jam/hari.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Nursyifa, et al, 2020) Terdapat hubungan mahasiswa yang mengalami gangguan tidur akibat kecanduan *game online*. Penelitian deskriptif kuantitatif dengan populasi mahasiswa Fakultas Keperawatan UNPAD yang mengalami kecanduan *game online* dan berjumlah 70 orang, menggunakan teknik total sampling. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden mengalami narkolepsi (91,4%), hipersomnia (88,6%) dan insomnia (74,3%). Penelitian yang di lakukan (Matur, et al, 2021) Terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan *game online* dengan kualitas tidur pada remaja SMA Negeri kota rutek dengan hasil yang mengalami kecanduan *game online* sebanyak 169 orang (70,4%) dan yang mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 136 orang (56,7%), Hal ini terjadi karena remaja yang bermain *game online* menghabiskan waktu selama 4-6 jam sehari dan terkena paparan cahaya ponsel sehingga menyebabkan kualitas tidur yang buruk.

Dalam penelitian (Chiesa 2021) terdapat hubungan signifikan antara hubungan kecanduan *game online* dengan kualitas tidur pada mahasiswa

yang bermain *game online* di kota Padang. Penelitian lain yang di lakukan (Zamaa et al. 2022) ada hubungan yang signifikan antara kecanduan *game online* dengan gangguan pola tidur di btp blok af RW.05/07 Kel. Katimbang Kec. Penelitian (Poli et al. 2021) juga menyatakan bahwa terdapat hubungan kebiasaan bermain *online games* dengan kualitas tidur pada mahasiswa di Universitas Sam Ratulangi (FKM) Manado.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah lakukan di RT 002 Kp.Pengarengan Kaliabang tengah terdapat 65 remaja. Dengan melakukan wawancara terhadap 10 remaja yang sedang bermain *game online* pada tanggal 06-April 2022, 7 dari 10 remaja (70%) termasuk tidak ringan karena menghabiskan waktu bermain *game online* lebih dari 4 jam per hari dan mereka mengatakan mengalami gangguan kualitas tidur yang buruk akibat dari bermain *game* terlalu lama, 3 dari 10 remaja (30%) termasuk ringan dalam waktu bermain *game online* kurang dari 2 jam, mereka mengatakan tidak mengalami gangguan kualitas tidur yang buruk. Berdasarkan uraian latar belakang, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Kecanduan bermain *game online* dengan Kualitas Tidur pada Remaja di RT 002 Kp.Pengarengan Kaliabang Tengah”.

## II. Metode

Jenis dan rancangan yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Hubungan antara variabel ini dinyatakan berdasarkan uji statistik dengan metode *Cross Sectional* atau penelitian trasversal. Penelitian ini dilakukan di RT 002 Kp.Pangarengan Kaliabang Tengah penelitian dilakukan dari bulan juni sampai juli dengan respondennya adalah remaja yang berusia 12-16 tahun. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *probability sampling* yaitu pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap individu, dalam populasi untuk menjadi sampel penelitian. Dengan jenis *simple random*, merupakan metode pengambilan sampel secara acak sederhana dengan asumsi bahwa karakteristik tertentu yang dimiliki oleh populasi tidak dipertimbangkan dalam penelitian. Penelitian ini menggunakan kuesioner digital.

## III. Hasil

### Analisa Univariat

Penelitian ini membahas tentang Hubungan Kecanduan Bermain *Game Online* dengan Kualitas Tidur Remaja di RT 002 Kp.Pengarengan Kaliabang Tengah Tahun 2022. Penelitian ini terdiri dari 60 responden remaja yang berada di RT 002 Kp.Pengarengan Kaliabang Tengah.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kecanduan Bermain *Game Online***

| Kategori     | Jumlah    | Presentase (%) |
|--------------|-----------|----------------|
| Ringan       | 15        | 25,0           |
| Sedang       | 17        | 28,3           |
| Tinggi       | 28        | 46,7           |
| <b>Total</b> | <b>60</b> | <b>100,0</b>   |

Sumber : Sri Mubdi Lestari, Juni 2022

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat diketahui dari 60 responden mayoritas responden memiliki kecanduan bermain *game online* dengan kategori tinggi sebanyak 28 responden (46,7%).

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Remaja

| Kategori     | Jumlah    | Presentase (%) |
|--------------|-----------|----------------|
| Buruk        | 38        | 63,3           |
| Baik         | 22        | 36,7           |
| <b>Total</b> | <b>60</b> | <b>100,0</b>   |

Sumber : Sri Mubdi Lestari, Juni 2022

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat diketahui dari 60 responden mayoritas responden memiliki kualitas tidur dengan kategori buruk sebanyak 38 responden (63,3%).

### Analisa Bivariant

Dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan *uji chi square* tabel 3x2. Data penelitian ini memenuhi syarat *uji chi square* bertujuan untuk melihat Hubungan Kecanduan Bermain *Game Online* dengan Kualitas Tidur pada Remaja di RT 002 Kp.Pengarengan Kaliabang Tengah Tahun 2022.

**Tabel 3.** Hubungan Kecanduan Bermain *Game Online* dengan Kualitas Tidur pada Remaja di RT 002 Kp.Pengarengan Kaliabang Tengah

| Kecanduan Bermain <i>Game Online</i> | Kualitas Tidur Remaja |             |           |             |           |              | P value |
|--------------------------------------|-----------------------|-------------|-----------|-------------|-----------|--------------|---------|
|                                      | Buruk                 |             | Baik      |             | Total     |              |         |
|                                      | N                     | %           | N         | %           | N         | %            |         |
| Ringan                               | 4                     | 6,7         | 11        | 18,3        | 15        | 25,0         | 0,000   |
| Sedang                               | 8                     | 13,3        | 9         | 15,0        | 17        | 28,3         |         |
| Tinggi                               | 26                    | 43,3        | 2         | 3,3         | 28        | 46,7         |         |
| <b>Total</b>                         | <b>38</b>             | <b>63,3</b> | <b>22</b> | <b>36,7</b> | <b>60</b> | <b>100,0</b> |         |

Sumber : Sri Mubdi Lestari, Juni 2022

Berdasarkan tabel 3 diatas diketahui dari 60 responden didapatkan responden kecanduan bermain *game online* ringan dengan kualitas tidur buruk sebanyak 4 (6,7%) dan kualitas tidur baik sebanyak 11 (18,3%), kecanduan bermain *game online* sedang dengan kualitas tidur remaja buruk sebanyak 8 (13,3%) dan kualitas tidur remaja baik sebanyak 9 (15,0%), kecanduan bermain *game online* tinggi dengan kualitas tidur buruk sebanyak 26 (43,3%) dan kualitas tidur baik sebanyak 2 (3,3%).

Bedasarkan uji statistik diperoleh hasil uji *chi square* nilai *p-value* (0,000) < (0,05) sehingga dapat disimpulkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya terdapat Hubungan antara Kecanduan Bermain *Game Online* dengan Kualitas Tidur pada Remaja di RT 002 Kp.Pengarengan Kaliabang Tengah.

## IV. Pembahasan

### 1. Distribusi Frekuensi Kecanduan Bermain *Game Online*

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat diketahui dari 60 responden mayoritas responden memiliki kecanduan bermain *game online* dengan

kategori tinggi sebanyak 28 responden (46,7%). *Game online* ini sangatlah menarik karena dalam permainan tersebut seseorang tidak hanya bermain dengan orang yang berada disebelahnya, namun dapat bermain dengan beberapa pemain dilokasi lain sampai diseluruh dunia (Matur, Simon and Ndorang 2021). Intensitas waktu bermain *game online* dapat mempengaruhi kecerdasan emosi remaja, faktor yang menyebabkan naiknya tingkatan bermain *game online* membuat remaja penasaran untuk terus bermain ketingkat yang lebih sulit lagi. Jika terlalu banyak bermain *game online* dapat berdampak negatif bagi remaja menurut Kusumadewi dalam (Saputra, 2017).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Hasibun, 2019) mayoritas responden memiliki kecanduan bermain *game online* tinggi sebanyak 38 responden (57,6%) yang disebabkan oleh kontrol orang tua yang kurang, ketidak mampuan mengatur prioritas. Selain itu juga penelitian yang dilakukan oleh (Azizah 2018) mayoritas responden memiliki kecanduan bermain *game online* tinggi sebanyak 48 responden (76,1%) dikarenakan rasa bosan akan aktivitas sehari-hari, kurangnya sel kontrol. Hal serupa juga ditemukan pada penelitian yang dilakukan oleh (Nurdilla, 2018) dalam penelitiannya didapatkan sebanyak 44 responden (62,9%) mengalami kecanduan bermain *game online* fenomena ini dapat terjadi dikarenakan perkembangan teknologi yang semakin maju, akses internet yang mudah dijangkau oleh banyak kalangan (Widiyani, 2021).

Penelitian yang dilakukan pada tahun 2016 oleh seorang pakar kecanduan bermain *game online* di Amerika, *Mark Griffiths dari Nowingham Trent University*, mengatakan hampir semua anak usia belasan tahun bermain *game online* setiap harinya, dengan durasi bermain *game online* kurang lebih 30 jam per minggunya (Widiyani, 2021).

Adapun penelitian yang dilakukan oleh (Ruby Anggara Pratama, et al 2019) mayoritas memiliki kecanduan bermain *game online* sebanyak 65 responden (75,6%) yang disebabkan responden merasa bermain *game online* hanya untuk mengisi waktu luang, mengatasi stress serta ketidak mampuan menentuka prioritasnya.

Menurut Aqilla Smart dalam (Ruby Anggara Pratama, et al 2019) menyatakan bahwa salah satu kriteria kecanduan adalah meningkatnya intensitas dan frekuensi bermain *game online* hingga lebih dari 14 jam per minggunya. Dalam permainan vidioe *game online* dirancang mudah di mainkan. Permainan berbasis *online* sering kali menyajikan media yang memacu adernalin bagi pemainnya. Selain itu terdapat tantangan tersendiri untuk menyelesaikan visi dan misi dalam bermain sehingga kondisi tersebut dapat menyebabkan seseorang mengalami kecanduan bermain *game online*.

Berdasarkan analisa peneliti didapatkan informasi remaja pada awalnya sekedar mencari kesenangan, rekreasi, mengatasi stres, bosan akan aktivitas sehari-hari dan melarikan diri dari kehidupan nyata, serta

kurangnya pengetahuan remaja tentang bahaya kecanduan bermain *game online* bagi kesehatan fisik seperti kelelahan pada akademik pelajar menjadi malas untuk belajar dan prestasi akademik menurun. Mudah dan murah biaya untuk mengakses *game online* merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan pemain menjadi kecanduan, terlebih lagi saat ini kehadiran smartphone sudah bisa dijadikan modal untuk mengakses *game online* dimanapun dan kapan pun. Faktor lain yang menyebabkan remaja kecanduan bermain *game online* adalah pola asuh orang tua yang salah dan kurang mengontrol anak remajanya dalam bermain smartphone.

Jenis permainan *game online* yang dimainkan *Massively Multiplayer Online First-Person Shooter games* (MMOFPS) yang dimana permainan *game* ini mengambil sudut pandang orang pertama seolah-olah pemain berada didalam dalam *game* tersebut, *game* ini mengambil settingan perang dengan senjata militer. Permainan *game online* ini sangatlah menarik karena dalam permainan tersebut seseorang tidak hanya bermain dengan orang yang berada disebelahnya, namun dapat bermain dengan beberapa pemain dilokasi lain samapi diseluruh dunia. Sehingga membuat remaja semakin penasaran untuk terus bermain *game online* ini.

## 2. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Remaja

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat diketahui dari 60 responden mayoritas responden memiliki kualitas tidur dengan kategori buruk sebanyak 38 responden (63,3%).

Menurut Khasanah & Khusnul dalam (Habibi, 2020) Kualitas tidur merupakan kondisi tidur yang dialami individu yang menghasilkan rasa segar dan sehat pada saat terbangun sehingga membuat orang merasa kenyang dengan tidurnya, sehingga penderita tidak menunjukkan rasa lelah dan cemas. Kualitas tidur remaja yang buruk dikarenakan tidak bisa mengatur waktu saat bermain *game online* sehingga mengakibatkan kurangnya waktu istirahat.

Penelitian ini sejalan dengan (Widiyani, et al, 2021) mayoritas responden memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 27 responden (52,9%), disebabkan dari perkembangan teknologi yang tinggi sehingga internet mudah diakses dimedia elektronik kapan saja dan dimana saja. Hal ini dapat menjelaskan mengapa terdapat lebih banyak responden dengan kualitas tidur buruk. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Latifatul Azizah, 2018) mayoritas responden memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 70 responden (76,1%), adapun faktor penyebab kualitas tidur buruk karena terlalu banyak responden bermain *game online* hingga larut malam. Bahkan responden pun tidak bisa mengatur waktu bermain *game online*, waktu tidur yang tidak teratur dapat menyebabkan kualitas tidur buruk dan menyebabkan pikiran terganggu.

Penelitian yang dilakukan oleh Peracchia et, al , 2017 meneliti apakah bermain *game online* dapat diasosiasikan dengan kualitas tidur yang lebih

baik. Kegiatan bermain *game online* dalam penelitian ini diasosiasikan dengan kegiatan dan aktivitas lain yang intens seperti *Hard Gamers* (HG) yang bermain setiap hari selama 4-6 jam dan *Casual Gamers* (CG) yang hanya bermain dengan waktu kurang dari 1 jam. Hasil yang didapatkan menunjukkan bahwa kualitas tidur secara keseluruhan lebih baik pada kelompok *Hard Gamers* (HG), hal ini dikarenakan aktivitas fisiologi banyak pada kelompok *Hard Gamers* (HG) (Widiyani, et al 2021).

Pengukuran kualitas tidur menggunakan skala *Sleep Quality Scale* versi bahasa Indonesia. Menurut (Fandiani et al , 2017) menjelaskan kualitas tidur dapat menyebabkan terganggunya keseimbangan fisiologis dan psikologis. Adapun dampak fisikologis menurunnya aktivitas, menurunnya daya tahan tubuh, lemah, lelah, serta ketidak stabilan tanda-tanda vital, efek psikologis yaitu kurangnya konsentrasi yang menyebabkan cemas, dan depresi.

Dampak dari kualitas tidur buruk seseorang mengalami konsentrasi yang kurang, kurang produktif saat belajar karena mudah lelah, mudah mengantuk. Jika terjadi secara terus menerus maka mengakibatkan prestasi menjadi menurun (Manuputty et al. 2019).

Menurut analisa peneliti bahwa kualitas tidur remaja yang buruk dikarena tidak bisa mengatur waktu saat bermain *game online* sehingga mengakibatkan kurangnya waktu istirahat, disamping itu kualitas tidur yang buruk juga disebabkan oleh faktor lain misalkan lingkungan yang bising, latihan fisik dan kelelahan akibat aktivitas, penyebab lain dari kualitas tidur remaja yang buruk yaitu terdapat gangguan tidur, durasi tidur remaja yang kurang dari 8 jam perharinya, efisien tidur yang buruk dikarenakan durasi tidur yang kurang.

Sehingga perlu diperhatikan untuk memenuhi kualitas tidur yang cukup karena hal ini merupakan kondisi yang sangat penting bagi kesehatan. Aktivitas sehari-hari perlu diperhatikan seperti pembatasan penggunaan smartphone khususnya dalam hal bermain *game online*, sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur yang baik. Jika kualitas tidur baik maka tubuh akan selalu sehat dan bugar. Kualitas tidur yaitu keadaan tidur seseorang yang dapat menghasilkan kesegaran dan kebugaran serta kepuasan saat terbangun dari tidurnya (Manuputty et al. 2019).

### **3. Hubungan Kecanduan Bermain *Game Online* dengan Kualitas Tidur Remaja di RT 002 Kp.Pengarengan Kaliabang Tengah Tahun 2022**

Bedasarkan uji statistik diperoleh hasil uji *chi square* nilai *p-value*  $(0,000) < (0,05)$  sehingga dapat disimpulkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya terdapat Hubungan antara Kecanduan Bermain *Game Online* dengan Kualitas Tidur pada Remaja di RT 002 Kp.Pengarengan Kaliabang Tengah.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian (Hasibun, 2019) terdapat hubungan antara kecanduan bermain *game online* dengan kualitas tidur pada mahasiswa FK USU. Selain itu juga penelitian yang dilakukan oleh

(Poli, et al, 2021) terdapat hubungan antara kebiasaan bermain permainan daring dengan kualitas tidur pada mahasiswa bidang minat promosi kesehatan FKM UNSRAT.

Penelitian yang dilakukan oleh (Nurdilla, 2018) terdapat hubungan kecanduan bermain *game online* dengan kualitas tidur remaja di SMP Negeri 13 Pekanbaru. Kesimpulan dari hasil penelitian-penelitian di atas kecanduan *game online* dikategorikan sebagai klasifikasi penyakit internasional (ICD-11) sebagai penyakit, kecanduan *game online* ini memiliki pola karakteristik sikap perjudian berulang yang dapat dilihat dari kendala kontrol terhadap permainan, tingkatan prioritas permainan agar permainan didahulukan dari kepentingan lain dalam hidup dan sikap untuk melanjutkan permainan meskipun dapat menimbulkan akibat negatif (Kemenkes, 2018).

Menurut Lam dalam (Nurdilla 2018) kecanduan bermain *game online* beresiko mengalami insomnia yang mengakibatkan kualitas tidur yang buruk. Peneliti menyimpulkan bahwa seseorang yang kecanduan bermain *game online* akan terus bermain dan tidak akan berhenti sebelum rasa penasaran akan *game* tersebut terpenuhi sehingga waktu yang seharusnya untuk beristirahat di gunakan untuk bermain *game*.

Terdapat dampak positif dan negatif dalam kecanduan bermain *game online* terutama dalam jangka yang panjang salah satunya mengganggu jam tidur atau istirahat karena tidur merupakan suatu keadaan tanpa sadar yang penuh ketenangan tanpa melakukan kegiatan merupakan sirkulus yang berulang-ulang.

Kualitas tidur yang baik sangat berpengaruh terhadap kesehatan yang baik pula pada remaja sebaliknya kualitas tidur yang buruk dapat mengganggu kesehatan remaja. Salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur adalah gaya hidup remaja dan lingkungan yang kurang mendukung. Diera sekarang ini, semakin canggih teknologi menuntut anak bisa menggunakan handphone untuk melakukan kegiatan baik belajar maupun berkomunikasi dengan orang lain. Namun tak jarang remaja banyak menyalah gunakan salah satunya untuk bermain *game online* dengan waktu dan durasi yang berlebihan sehingga berdampak buruk bagi perkembangan otak dan kesehatan lainnya.

Menurut analisa peneliti pada kecanduan bermain *game online* pada remaja merupakan hal yang sangat wajar jika dalam waktu yang dapat terkontrol namun disamping itu juga harus diperhatikan jenis *game* apa yang baik dan dapat merangsang otak. Kemudian dalam hal ini remaja untuk selalu mengontrol waktu dan durasi dalam bermain *game online* sehingga tidak mengganggu waktu tidur dan istirahat.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kecanduan *bermain online* dapat mempengaruhi kualitas tidur remaja. Sedangkan remaja yang kecanduan bermain *game online* dapat menghabiskan banyak waktu hanya untuk bermain *game online* serta lupa beristirahat atau tidur. Didapatkan informasi remaja pada awalnya sekedar mencari

kesenangan, rekreasi, mengatasi stres, bosan akan aktivitas sehari-hari dan melarikan diri dari kehidupan nyata, serta kurangnya pengetahuan remaja tentang bahaya kecanduan bermain *game online* bagi kesehatan fisik seperti kelelahan pada akademik pelajar menjadi malas untuk belajar dan prestasi akademik menurun. Mudah dan murah biaya untuk mengakses *game online* merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan pemain menjadi kecanduan, terlebih lagi saat ini kehadiran smartphone sudah bisa dijadikan modal untuk mengakses *game online* dimanapun dan kapan pun. Faktor lain yang menyebabkan remaja kecanduan bermain *game online* adalah pola asuh orang tua yang salah dan kurang mengontrol anak remajanya dalam bermain smartphone.

Jenis permainan *game online* yang dimainkan *Massively Multiplayer Online First-Person Shooter games* (MMOFPS) yang dimana permainan *game* ini mengambil sudut pandang orang pertama seolah-olah pemain berada didalam dalam *game* tersebut, *game* ini mengambil settingan perang dengan senjata militer. Permainan *game online* ini sangatlah menarik karena dalam permainan tersebut seseorang tidak hanya bermain dengan orang yang berada disebelahnya, namun dapat bermain dengan beberapa pemain dilokasi lain samapi diseluruh dunia. Sehingga membuat remaja semakin penasaran untuk terus bermain *game online* ini.

Intensitas waktu bermain *game online* dapat mempengaruhi kecerdasan emosi remaja, faktor yang menyebabkan naiknya tingkatan bermain *game online* membuat remaja penasaran untuk terus bermain ketingkat yang lebih sulit lagi.

Kualitas tidur remaja yang buruk dikarena tidak bisa mengatur waktu saat bermain *game online* sehingga mengakibatkan kurangnya waktu istirahat, disamping itu kualitas tidur yang buruk juga disebabkan oleh faktor lain misalkan lingkungan yang bising, latihan fisik dan kelelahan akibat aktivitas, penyebab lain dari kualitas tidur remaja yang buruk yaitu terdapat gangguan tidur, durasi tidur remaja yang kurang dari 8 jam perharinya, efisien tidur yang buruk dikarenakan durasi tidur yang kurang. Sehingga perlu diperhatikan untuk memenuhi kualitas tidur yang cukup karena hal ini merupakan kondisi yang sangat penting bagi kesehatan. Aktivitas sehari-hari perlu diperhatikan seperti pembatasan penggunaan smartphone khususnya dalam hal bermain *game online*, sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur yang baik. Jika kualitas tidur baik maka tubuh akan selalu sehat dan bugar. Kualitas tidur yaitu keadaan tidur seseorang yang dapat menghasilkan kesegaran dan kebugaran serta kepuasan saat terbangun dari tidurnya (Manuputty et al. 2019).

Semakin tinggi kecanduan bermain *game online* yang dimiliki responden maka semakin buruk kualitas tidur yang dimiliki responden.

## V. Simpulan

Distribusi kecanduan bermain *game online* RT 002 Kp.Pengarengan Kaliabang Tengah Tahun 2022 mayoritas memiliki kecanduan bermain *game*

*online* kategori tinggi. Distribusi kualitas tidur remaja RT 002 Kp.Pengarengan Kaliabang Tengah Tahun 2022 mayoritas memiliki kualitas tidur remaja dalam kategori buruk. Adanya Hubungan Kecanduan Bermain *Game Online* dengan Kualitas Tidur pada Remaja di RT 002 Kp.Pengarengan Kaliabang Tengah Tahun 2022.

## DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, Sri. 2018. "Hubungan Kecanduan Bermain *Game Online* Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa/Siswi Di SMP Negeri 24 Samarinda."
- Azizah, Latifatul. 2018. "Hubungan Kebiasaan Bermain *Games Online* Dengan Kualitas Tidur Remaja Pada Kelas X."
- Chiesa, S. A. 2021. "Hubungan Antara Kecanduan *Game Online* Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Bermain *Game Online* X Di Kota Padang." *Socio Humanus* 3(1): 1–11.
- Darwis, Muhammad, Khairul Amri, and Hardy Reymond. 2020. "Dampak Dari Kecanduan *Game Online* Di Kalangan Remaja Usia 15-18 Tahun Di Kelurahan Kayuombun." *Ristekdik* 5(2): 228–33.
- Dharma, Kelana Kusuma. 2017. Metodologi Penelitian Keperawatan.
- Habibi, Alem. 2020. "Hubungan Kebiasaan Bermain *Game Online* Dengan Kualitas Tidur Remaja Pada Kelas XI Di SMK Seruya Tengah."
- Hasibun, Shafany Marwa. 2019. "Hubungan Antara Kecanduan *Game Online* Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa FK USUS."
- Hayati. 2020. Pengertian Analisa Bivariant, Rumus, Dan Contohnya.
- Imas Masturoh, SKM., M.KES, Nauri Anggita T, SKM, M.KM. 2018. Metodologi Penelitian Kesehatan.
- Irawan, Spto, and Dina Siska W. 2021. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan *Game Online* Peserta Didik." *Jurnal Konseling Gusjigang* 7(1): 9–19.
- Ismi Zakiah, S.kep, Ns.Ritanti, M.Kep., SP.Kep.Kom. 2021. Kecanduan *Game Online* Pada Remaja Dan Penangannya. Rintho R.R. Bandung, Jawa Barat.
- Janeiro, Doriode. 2018. "Hubungan Kebiasaan Bermain *Game Online*" 5(21): 1–9.
- Kemenkes. 2018. "Kecanduan Bermain *Game Online*."
- Kirana, febriana, Ari. 2020. "Hubungan Kecanduan *Game Online* Dengan Kualitas Tidur Siswa SMAN 1 Sragen." Doctoral dissertation, Universitas Kusuma Husada. [http://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/901/1/Naskah\\_Publikasi.pdf](http://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/901/1/Naskah_Publikasi.pdf).
- Mais, Fraldy Robert, Sefti S.J. Rompas, and Lenny Gannika. 2020. "Kecanduan *Game Online* Dengan Insomnia Pada Remaja." *Jurnal Keperawatan* 8(2): 18.
- Manuputty, Jefrains Ch et al. 2019. "Hubungan Antara Kecanduan Bermain *Game Online* Dengan Kualitas Tidur Pada *Gamer Online* Pengguna Komputer Di Warung Internet M2G Supernova Malalayang." *Kesmas* 8(7): 61–66.
- Matur, Simon, And, and Ndorang. 2021. "Hubungan Kecanduan *Game Online* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMP Negeri 14 Padang Tahun 2020." 6(10): 55–66. <http://scholar.unand.ac.id/75662/>.
- Notoatmodjo, Prof.Dr.Soekidjo. 2018. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta.
- Novrialdy, Eryzal. 2019. "Kecanduan *Game Online* Pada Remaja: Dampak Dan Pencegahannya." *Buletin Psikologi* 27(2): 148.
- Nurdilla, Neshia. 2018. "Hubungan Kecanduan Bermain *Game Online* Dengan Kualitas Tidur Remaja." *Jurnal* 5(2): 120–26. <https://jom.unri.ac.id/index.php/article/view/21007/20329>.
- Nursyifa, Firda Intan, Efri Widianti, and Yussy Kurnia Herliani. 2020. "Gangguan Tidur Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjajaran Yang Mengalami Kecanduan *Game Online*." *Jurnal Keperawatan VIII*(1):

32–41.

- Poli, Sefanya L et al. 2021. "76 Kebiasaan Bermain *Online Games* Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa." 10(5): 76–83.
- Reza, Rezita Rahma, Khairunnisa Berawi, Nisa Karima, and Arief Budiarto. 2019. "Fungsi Tidur Dalam Manajemen Kesehatan." *Majority* 8(2): 247–53.
- Rischa Pramudia Trisnani, Silva Yula Wrdani. 2018. *Stop Kecanduan Game Online*. Silva Yula. UNIPMA PRESS (Anggota IKAPI) Universitas PGRI Madiun Jl. Setiabudi No. 85 Madiun Jawa Timur 63118 Telp. (0351) 462986, Fax. (0351) 459400 E-Mail: upress@unipma.ac.id Website: www.kwu.unipma.ac.id.
- Ruby Anggara Pratama, Efri Widiandi, Hendrawati. 2019. "Tingkat Kecanduan *Game Online* Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan."
- Saputra, R. A. 2017. "Hubungan Kecanduan Bermain *Game Online* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Usia 13-16 Tahun Di Warnet Wilayah Kebumen."
- Surbakti, Krista. 2017. "Pengaruh *Game Online* Terhadap Remaja." *Jurnal Curere* 01(01): 28–38.
- Vollmer, C., Randler, C., Horzum, M. B., & Ayas, T. (2014). 2020. "*Computer Game Addiction In Adolescents And Its Relationship To Chronotype And Personality.*"
- Waliulu, Rahma Tunny, Jumaria Urata. 2018. "Hubungan Kecanduan Bermain *Game Online* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Usia 15-18 Tahun Di Desa Waimital Kecamatan Kairatu Kabupaten Seram Bagian Barat Tahun 2018." 2-TRIK: Tunas-Tunas Riset Kesehatan, Khusus Hari Kesehatan Nasional 8(November): 109–11.
- Widiyani, Khadijah Ratna, Fereza Amelia, and Aulia Chairani. 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.
- Wiguna, Ganda Yogi, and Yohanes Kartika Herdiyanto. 2018. "Coping Pada Remaja Yang Kecanduan Bermain *Game Online*." *Jurnal Psikologi Udayana* 5(2): 450.
- Yuli Marha. 2017. "Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember."
- Zamaa, Sahlan et al. 2022. "Hubungan Adiksi *Game Online* Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Remaja." 2(01): 5–9.