



## HUBUNGAN DURASI BERMAIN GAME ONLINE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA KELAS 9 DI SMP AL-FARABI DEPOK TAHUN 2024

### *THE RELATIONSHIP BETWEEN DURATION OF PLAYING ONLINE GAMES AND SLEEP QUALITY IN GRADE 9 ADOLESCENTS AT AL-FARABI SMP DEPOK IN 2024*

Salomitha Grace Sekewael<sup>1</sup>; Ahmad Rizal<sup>2</sup>, Marisca Agustina<sup>3</sup>

Universitas Indonesia Maju

Email Korespondensi : [graceshelomita@gmail.com](mailto:graceshelomita@gmail.com)

#### Article Info

##### Article history :

Received : 16-04-2025

Revised : 18-04-2025

Accepted : 20-04-2025

Published : 22-04-2025

#### Abstract

*Online games are games in the virtual world such as video games that are connected via the internet network. Sleep quality is the fulfillment of individuals with rest, so that individuals do not show a sensation of lethargy, effectively excited and fussy, lazy and emotionless, darkness around the eyes, red conjunctiva, sore eyes, continuous headaches, and yawning. The purpose of this study was to determine the relationship between the duration of playing online games and sleep quality in 9th grade adolescents at SMP Al-Farabi Depok. This type of research is quantitative with correlation research using a cross-sectional design. The population in this study was 80 respondents. The sampling technique used probability sampling technique, namely systematic sampling, with a sample size of 30 respondents. The statistical analysis used includes frequency distribution for univariate analysis and the Chi-Square test for bivariate analysis. The results of this study indicate that there is a relationship between the duration of playing online games and sleep quality in 9th grade adolescents at SMP Al-Farabi Depok with a P value of 0.004 which is less than (0.05). The odds ratio shows 10,000. So it can be concluded that  $H_a$  is accepted and  $H_o$  is rejected.*

**Keywords:** *Online Game Duration, Sleep Quality, Adolescents*

#### Abstrak

*Game online* adalah permainan dalam dunia maya seperti *video game* yang terhubung melalui jaringan internet. Kualitas tidur merupakan pemenuhan individu dengan istirahat, sehingga individu tidak menunjukkan sensasi kelesuan, efektif bersemangat dan rewel, malas dan tanpa emosi, kegelapan disekitar mata, konjungtiva merah, mata sakit, nyeri kepala terus menerus, dan menguap. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan durasi bermain *game online* dengan kualitas tidur pada remaja kelas 9 di SMP Al-Farabi Depok. Jenis penelitian ini kuantitatif dengan penelitian korelasi yang menggunakan rancangan *cross-sectional*. Jumlah populasi pada penelitian ini adalah 80 responden. Teknik pengambilan sampel *teknik probability sampling* yaitu *sistematik sampling*, dengan jumlah sampel 30 responden. Analisis statistik yang digunakan mencakup distribusi frekuensi untuk analisis univariat dan uji *Chi-Square* untuk analisis bivariat. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan durasi bermain *game online* dengan kualitas tidur pada remaja kelas 9 di SMP Al-Farabi Depok dengan nilai *P value* adalah 0,004 yang kurang dari (0,05). *Rasio odds* menunjukkan sebesar 10,000. Maka dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak.

**Kata Kunci:** *Durasi Game Online, Kualitas Tidur, Remaja*



## PENDAHULUAN

Setiap orang perlu cukup istirahat dan tidur. Mendapatkan cukup istirahat dan tidur memfasilitasi fungsi tubuh yang tepat, meningkatkan pemulihan kesehatan, dan memungkinkan pemenuhan kewajiban sehari-hari. Tidur merupakan hal mendasar bagi kesehatan dan perkembangan remaja. Kualitas tidur mengacu pada kepuasan individu terhadap tidur, yang ditandai dengan tidak adanya kelelahan, kecemasan, kelesuan, apatis, lingkaran hitam periorbital, nyeri mata, sakit kepala, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, kesulitan fokus, dan sering menguap atau merasa mengantuk (Nasir et al., 2021). National Sleep Foundation mengatakan bahwa remaja dan dewasa muda membutuhkan antara 8 dan 10 jam tidur setiap malam. Mendapatkan tidur yang cukup juga penting untuk relaksasi. Kualitas tidur pada anak-anak dan remaja sangat penting untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan fokus dalam lingkungan akademis; oleh karena itu, setiap individu harus memenuhi kebutuhan tidur sesuai dengan usianya (Keswara et al., 2019). Kurang tidur yang baik dapat menjadi tanda masalah tidur dan penyakit lainnya. Tidur dan istirahat sama pentingnya dengan makanan, olahraga, dan kebutuhan dasar lainnya. Remaja tidak cukup tidur berdampak buruk pada beberapa proses tubuh, termasuk daya ingat dan keseimbangan. Remaja lebih suka tidur. ketika sudah larut malam, namun harus bangun lebih awal dikarenakan tugas dan tanggung jawab nya sebagai pelajar yaitu belajar dan bersekolah yang mengakibatkan kualitas tidur dan istirahat mereka menurun. Hal tersebut dikarenakan para remaja lebih suka duduk didepan layar seperti handpone, tv maupun computer (Jarmi & Rahayuningsih, 2017)

Di Amerika Serikat, 70% remaja terlibat dalam permainan komputer pribadi daring, dengan 65% dari mereka menjadi gamer kebiasaan (Rahmayati, 2015). Di Indonesia, permainan internet lazim Enam puluh empat persen remaja laki-laki dan 47,85 persen remaja perempuan berusia 12 hingga 22 tahun bermain gim daring (Kusumadewi, 2016). Di Indonesia, 6,5 juta orang bermain gim daring, dan jumlah itu bertambah 500.000 setiap tahun (Astuti, 2018). Permainan daring terutama dirancang untuk menghilangkan kelelahan atau menyegarkan pikiran setelah aktivitas rutin. Sebaliknya, permainan tersebut menyebabkan kecanduan pada individu. Keterlibatan berlebihan dalam permainan daring dapat menyebabkan kecanduan, yang selanjutnya memengaruhi perilaku individu. Sebagian besar permainan daring selalu memberikan pengaruh yang merugikan secara sosial, mental, dan fisik, yang mengarah pada kecanduan permainan. Dampak fisiknya adalah paparan radiasi yang dipancarkan oleh komputer, laptop, atau ponsel, yang dapat membahayakan saraf optik dan otak. Selain itu, kesehatan kardiovaskular dapat memburuk karena kurang istirahat selama bermain gim daring. Duduk terlalu lama, kurang minum, dan mengabaikan makan saat bermain gim daring dapat berdampak buruk pada ginjal dan lambung. Korelasi antara durasi bermain gim daring dan kualitas tidur secara signifikan mempengaruhi masalah tidur, seperti sulit tidur, waktu tidur pendek, dan kualitas tidur yang buruk. Dampak buruknya sering diangkat, karena pemain gim daring biasanya menghabiskan banyak waktu untuk bermain gim, yang menyebabkan penurunan kualitas tidur. Namun, ada dampak yang menguntungkan; pengguna gim daring memiliki kemungkinan untuk mengeksplorasi diri dan memenuhi banyak persyaratan, termasuk pemanfaatan waktu untuk kegiatan rekreasi. Penelitian ini mengkaji korelasi antara kecanduan gim daring dan kebiasaan tidur pada remaja berusia 16 hingga 18 tahun, sebagaimana yang diteliti sebelumnya oleh Gurusinga (2020). Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan survei analitis menggunakan metodologi cross-sectional, menggunakan strategi pengambilan sampel non-probabilitas melalui pengambilan sampel purposif. Analisis data menggunakan



perangkat lunak Untuk analisis dua variabel, digunakan uji Chi-Square. Tingkat signifikansi 95% dan nilai  $p < 0,002$ , yang kurang dari 0,05, menunjukkan bahwa ada hubungan antara kecanduan remaja terhadap video game dan kualitas tidur mereka.

Pada tahun 2020, Khatijah dan Riyadi Eko meneliti hubungan antara seberapa banyak remaja bermain video game dan seberapa baik mereka tidur. Nilai  $p$  dari penelitian tersebut adalah 0,042. Ada kemungkinan bahwa ada hubungan antara seberapa banyak remaja di SMK N 01 Pleret Bantul Yogyakarta bermain video game dan seberapa baik mereka tidur karena nilai  $p$  kurang dari 0,05 ( $p < 0,05$ ).

Penelitian ini berjudul "Hubungan Antara Kecanduan Game Online dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa FK Unisba" oleh Haidar dan Budiman dan diterbitkan pada tahun 2021. Uji Square memberikan hasil 0,001 (nilai  $p < 0,05$ ). Penelitian ini mengungkap adanya korelasi substansial antara pelajar yang kecanduan game daring ML dan kualitas tidur mereka.

Sebuah studi pendahuluan yang dilakukan di SMP AL-FARABI Depok pada satu kelas, khususnya kelas 9, yang terdiri dari 18 siswa, menggunakan kuesioner penelitian untuk mengidentifikasi masalah yang berkaitan dengan kualitas tidur. Temuan penelitian mengungkapkan bahwa 8 orang mengalami pengurangan total jam tidur di malam hari, 7 orang sering terbangun di malam hari, dan 6 orang sering merasa mengantuk saat beraktivitas di siang hari. Empat belas orang mengatakan bahwa mereka biasanya tidur lewat tengah malam dan sering mengalami kesulitan tidur. Siswa sering mengalokasikan 4 hingga 7 jam setiap hari untuk bermain game online. Siswa melaporkan bahwa mereka terlalu sibuk dengan game online, yang mengakibatkan sesi game yang berkepanjangan yang menyebabkan tidur larut malam. Oleh karena itu, peneliti berencana untuk melakukan penelitian yang berfokus pada penyelesaian masalah tersebut. Berikut ini adalah pertanyaan penelitian yang tepat: "Hubungan Antara Durasi Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Kelas 9 Di Smp Al-Farabi Depok."

## **METODE**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif termasuk analisis korelasi. Menggunakan desain penelitian observasional analitis dengan metodologi cross-sectional. Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas 9 SMP Al-Farabi di Depok yang berjumlah 80 siswa. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode sampling probabilitas dan didapatkan hasil sampel sebanyak 30 siswa kelas 9 SMP Al-Farabi di Depok. teknik

Instrumen pada penelitian ini penulis menggunakan kuesioner durasi bermain game online dan kuesioner PSQI. kuesioner durasi bermain game online telah di lakukan uji validitas oleh peneliti di SMP Muhammadiyah Bogor pada tanggal 11 November 2024 dengan jumlah siswa sebanyak 25 orang, didapatkan hasil uji validitas menunjukkan temuan bahwa 10 pertanyaan dianggap valid. Hal ini menghasilkan nilai  $r$  hitung untuk setiap pernyataan berkisar antara 0,413 hingga 0,786, di atas nilai  $r$  tabel sebesar 0,396 yang diperoleh dari  $N = 23$ . Kesepuluh pertanyaan tersebut dapat berfungsi sebagai alat dalam penyelidikan. Kuesioner PSQI untuk variabel kualitas tidur telah dibakukan oleh Busyee, Reynolds, Monk, et al., (1998) dan diadopsi dalam penelitian Hesti Wulandari (2019) didapatkan hasil uji validitas 0.83, maka pertanyaan dinyatakan valid (Wulandari, 2019).



Uji reliabilitas kuesioner durasi bermain game online menunjukkan bahwa instrumen tersebut reliabel, sebagaimana ditunjukkan oleh Cronbach's Alpha sebesar 0,815, yang memenuhi standar reliabilitas yang sangat tinggi. Peralatan ini layak dan andal untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian. Hasil uji Reliabilitas kuesioner kualitas tidur PSQI telah dibakukan oleh Busyee, Reynolds, Monk, et al., (1998) dan diadopsi dalam penelitian Hesti Wulandari (2019) didapatkan Cronbach's Alpha 0.83 sehingga kuesioner ini reliabel sebagai alat pengumpulan data dan penelitian.

**HASIL PENELITIAN**

**1. Analisa Univariat**

**Tabel 4.1**

**Distribusi Frekunesi Durasi *Game Online* Pada Siswa Kelas 9 SMP Al- Farabi Depok**

No	Durasi <i>Game Online</i>	Frekuensi	%
1	Rendah	12	40,0
2	tinggi	18	60,0
	Total	30	100

Sumber: *SPPS*

Berdasarkan Tabel 4.1 dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden menyatakan bermain game online dalam jangka waktu lama yaitu sebanyak 18 responden atau sebesar 60,0%.

**Tabel 4.2**

**Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Pada Siswa Kelas 9 SMP Al- Farabi Depok**

No	Kualitas Tidur	Frekuensi	%
1	Baik	13	43,3
2	Buruk	17	56,7
	Total	30	100

Sumber: *SPPS*

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa dari total responden, 17 (atau 56% dari total) memiliki kualitas tidur yang buruk.

**2. Analisis Bivariat**

**Tabel 4.3**

**Hubungan Durasi Bermain *Game Online* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Kelas 9 di SMP Al-Farabi Depok Tahun 2024**

Durasi <i>Game Online</i>	Kualitas Tidur				Total	OR	P value
	Baik		Buruk				
	n	%	n	%	n	%	
Rendah	9	75,0	3	25,0	12	100	10,500 0,004
Tinggi	4	22,2	14	77,8	18	100	
Jumlah	13	43,3	17	56,7	30	100	



Tabel 4.3 menunjukkan bahwa di antara siswa kelas 9 di SMP Al-Farabi Depok, terdapat korelasi antara jumlah waktu yang dihabiskan untuk bermain video game dan kualitas tidur mereka. Secara khusus, 14 remaja memiliki kualitas tidur yang sangat buruk dan sesi permainan yang sangat lama, sementara 9 memiliki kualitas tidur yang sangat baik dan sesi permainan yang sangat singkat. Uji statistik menghasilkan nilai P sebesar 0,004, yang kurang dari 0,05, yang menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan hubungan antara jumlah waktu yang dihabiskan untuk bermain game online dan kualitas tidur terbentuk. Di antara para remaja di SMP Al-Farabi Depok, tampaknya ada hubungan antara jumlah waktu yang dihabiskan untuk bermain video game dan kualitas tidur mereka, seperti yang ditunjukkan oleh nilai rasio peluang sebesar 10.500.

## PEMBAHASAN

### 1. Analisa Univariat

#### a. Gambaran Durasi Bermain *Game Online* Pada Remaja Kelas 9 di SMP Al-Farabi Depok Tahun 2024

Analisis univariat menunjukkan bahwa di antara remaja di SMP Al-Farabi Depok, frekuensi bermain gim daring tertinggi terlihat pada 18 responden, mewakili 60,0% dalam kelompok tinggi. Gim daring dapat memberikan efek menguntungkan dan merugikan; Keterlibatan yang berkepanjangan dapat menyebabkan kecanduan, yang mengakibatkan gangguan tidur seperti insomnia, narkolepsi, sleep apnea, mioklonus nokturnal, dan parasomnia, sehingga mengganggu kualitas tidur remaja (Darwis, Amri, & Reymond, 2020). Selain berdampak buruk pada kualitas tidur, keterlibatan terus-menerus dalam gim daring mengakibatkan konsekuensi yang merugikan, termasuk pemborosan waktu dan pemborosan waktu luang. Ini menumbuhkan kecanduan di antara para pemain, yang menyebabkan beberapa orang mengabaikan tanggung jawab akademis demi gim.

Ini sejalan dengan penelitian oleh Ismi (2020), yang menunjukkan bahwa siswa bermaksud untuk menggunakan waktu yang tepat untuk belajar untuk terlibat dalam gim daring. Siswa menunjukkan kekurangan dalam disiplin diri dengan mengabaikan tanggung jawab akademis mereka demi kecanduan gim daring. Siswa menunjukkan perilaku seperti tidur di kelas, datang terlambat ke sekolah, dan bahkan memilih untuk membolos sekolah sama sekali. Fenomena ini disebabkan oleh keterlibatan mereka dalam permainan daring hingga larut malam, yang mengakibatkan kelelahan selama kelas dan ketidakhadiran. Lebih jauh, siswa membenarkan kebiasaan bermain gim di malam hari dengan menyebutkan ketersediaan koneksi internet yang kuat. Akibatnya, siswa menjadi mengantuk, sehingga mereka harus hadir di sekolah.

Penelitian ini selanjutnya menguatkan temuan Irfan et al. (2020) tentang korelasi substansial antara penggunaan gadget dan kualitas tidur remaja. Selain terlibat dalam permainan daring, kualitas tidur seseorang dapat dipengaruhi oleh variabel lain, salah satunya adalah gaya hidup. Hal ini sejalan dengan temuan Moulin & Chung (2017), yang menetapkan bahwa 72% peserta remaja yang masih terdaftar di sekolah tidur dengan ponsel pintar atau tablet di kasur mereka. Temuan penelitian ini sejalan dengan hipotesis bahwa



perangkat elektronik telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari, sampai-sampai kaum muda tidak dapat hidup tanpanya.

Para peneliti dalam studi ini berpendapat bahwa remaja menunjukkan ketergantungan yang signifikan pada game daring, yang menyebabkan permainan berlebihan yang berdampak buruk pada kesehatan mereka. Ketergantungan ini mengakibatkan ketidakmampuan untuk mengatur durasi permainan mereka, yang menyebabkan gangguan tidur seperti kesulitan memulai tidur, sering terbangun di malam hari, dan persepsi kualitas tidur yang buruk. Oleh karena itu, penting untuk menumbuhkan pengetahuan tentang pengaturan durasi permainan daring, yang difasilitasi oleh pendidikan bagi remaja dan dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitar.

#### **b. Gambaran Kualitas Tidur Pada Remaja Kelas 9 di SMP Al-Farabi Depok Tahun 2024**

Analisis univariat menunjukkan bahwa distribusi frekuensi kualitas tidur pada remaja di SMP Al-Farabi Depok menunjukkan bahwa 17 responden atau 56,7% melaporkan kualitas tidur yang buruk.

Hal ini sejalan dengan temuan Moulin & Chung (2017) yang menyatakan bahwa 72% peserta remaja yang masih terdaftar di sekolah tidur dengan ponsel pintar atau tablet di kasur mereka. Temuan penelitian ini sejalan dengan hipotesis bahwa perangkat elektronik telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari, sehingga kaum muda tidak dapat hidup tanpanya. Gaya hidup seseorang secara signifikan memengaruhi kualitas tidur mereka, karena rutinitas siang hari memengaruhi istirahat malam hari (Khusnal dalam Irfan et al., 2020).

Gagasan Risnawati (2021) menyatakan bahwa beberapa siswa telah terlibat dalam permainan daring dalam waktu yang lama tanpa mengalami gangguan dalam kebiasaan tidur mereka. Meskipun siswa-siswa ini terlibat dalam permainan daring selama waktu luang mereka, pola tidur mereka tetap konsisten meskipun bermain dalam waktu yang lama.

Peneliti menduga bahwa kualitas tidur remaja yang tidak memadai disebabkan oleh permainan daring yang berlebihan, yang menghambat kemampuan mereka untuk beristirahat, sehingga hanya tidur selama 3-6 jam dibandingkan dengan durasi normal. Banyak remaja mengalami kesulitan untuk memulai tidur dan membutuhkan lebih dari 60 menit untuk tertidur. Mereka juga mengalami gangguan tidur, yang mengakibatkan kelelahan, kelemahan, dan gangguan konsentrasi sepanjang hari. Remaja tertentu dapat menunjukkan kekurangan motivasi dalam melakukan tugas-tugas rutin, seperti menghadiri sekolah dan memulai pembelajaran di kelas.

## **2. Analisa Bivariat**

### **a. Hubungan Durasi Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Kelas 9 di SMP Al-Farabi Depok Tahun 2024**

Durasi bermain gim daring dan kualitas tidur di kalangan remaja kelas 9 di SMP Al-Farabi, Depok, terbukti berkorelasi dalam analisis bivariat. Tiga belas remaja mengatakan bahwa bermain gim video dalam waktu lama membuat mereka lebih sulit tidur. Periode



bermain gim daring yang singkat dikaitkan dengan kualitas tidur yang lebih baik, menurut sepuluh siswa. Uji statistik menghasilkan nilai P sebesar 0,003, yang lebih rendah dari taraf signifikansi 0,05. Remaja yang bermain gim video dalam waktu lama tiga belas kali lebih mungkin memiliki kualitas tidur yang buruk, menurut rasio peluang. Akibatnya, hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak, dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima menurut kriteria pengambilan keputusan. Pada tahun 2024, siswa kelas sembilan di SMP Al-Farabi di Depok menunjukkan korelasi yang signifikan secara statistik antara jumlah waktu yang mereka habiskan untuk bermain gim video daring dan kualitas tidur mereka.

Menurut teori Yuni Arroh (2023), durasi standar remaja untuk bermain game daring adalah 3 jam, dan dianggap berlebihan jika melebihi batas harian tersebut. Permainan daring yang berlebihan di kalangan remaja dapat berdampak buruk bagi mereka dengan mengganggu kegiatan belajar, menyebabkan kurang istirahat, dan mengganggu siklus tidur. Hal ini sejalan dengan penelitian Nofianti (2018) yang menunjukkan adanya korelasi signifikan secara statistik antara intensitas permainan daring dan kualitas tidur pada remaja akhir (Idris Handriana et al., 2021). Kualitas tidur yang buruk berdampak buruk pada fungsi tubuh, karena tidur merupakan kebutuhan mendasar bagi semua individu. Tidur memfasilitasi pemulihan tingkat aktivitas normal, keseimbangan di antara komponen sistem saraf, dan proses biologis yang sedang berlangsung yang bersifat universal bagi semua individu (Kozier dalam Matur et al., 2021). Kualitas tidur yang buruk pada remaja, khususnya pelajar, dapat berdampak buruk pada penampilan wajah, menyebabkan mata lelah, menghambat konsentrasi selama kegiatan akademik, dan menyebabkan penurunan prestasi akademik. Selain itu, dapat mengganggu fungsi metabolisme, sehingga meningkatkan kelelahan dan depresi (Khusnal dalam Matur et al., 2021). Temuan penelitian menunjukkan bahwa remaja dengan kualitas tidur yang baik menunjukkan peningkatan fokus dalam belajar dibandingkan dengan mereka yang kualitas tidurnya buruk (Sofiyaa dalam Matur et al., 2021). Penelitian ini menyatakan bahwa terdapat korelasi substansial antara durasi bermain gim daring dan kualitas tidur pada remaja, yang disebabkan oleh beberapa elemen yang muncul pasca-permainan, yang dapat berdampak buruk pada kemampuan tubuh untuk beristirahat secara efektif. Pelepasan hormon dopamin selama bermain gim memicu perasaan puas dan bahagia pada remaja, sehingga memperpanjang waktu terjaga. Akibatnya, otak tetap lebih aktif, sehingga sulit untuk beralih ke kondisi rileks yang diperlukan untuk tidur. Perubahan ini mengganggu mekanisme relaksasi bawaan tubuh yang diperlukan untuk mencapai periode tidur yang lebih nyenyak. Gim daring dapat memicu perasaan cemas, khawatir, atau frustrasi; ketika remaja mengalami kekalahan, mereka mungkin mengalami emosi ini, yang dapat mengganggu kualitas tidur mereka dengan menjaga pikiran mereka tetap aktif dan waspada.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa durasi bermain game online di kalangan siswa SMP Al-Farabi Depok sebagian besar masuk dalam kategori tinggi.
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMP Al-Farabi Depok memiliki kualitas tidur yang kurang baik.



3. Terdapat hubungan antara durasi bermain game online dengan kualitas tidur pada remaja kelas 9 SMP AL-Farabi Depok, yang ditunjukkan dengan nilai  $p$  sebesar 0,004 yang lebih kecil dari 0,05 dan RO sebesar 10.500.

## Saran

### 1. Bagi Responden

Responden diharuskan mengatur durasi bermain game daring dengan membatasi waktu bermain dan menetapkan rutinitas tidur yang teratur. bila perlu relaksasi sebelum tidur seperti mendengarkan musik yang lembut atau membaca buku, ini membantu otak untuk menurunkan tingkat stimulasi dan mempersiapkan diri untuk tidur yang lebih nyenyak.

### 2. Bagi tempat penelitian

Diharapkan sekolah dapat menyelenggarakannya edukasi atau penyuluhan kepada pada remaja tentang manajemen waktu dan dampak bermain *game* terhadap kesehatan tidur agar remaja bisa membagi waktu mereka antara belajar, bermain dan beristirahat dengan benar. Dan diharapkan sekolah membuat peraturan tertulis mengenai larangan membawa *handpone* ke sekolah agar para remaja semakin fokus terhadap pelajaran.

### 3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti di masa mendatang diharapkan dapat menambah ukuran sampel dan memperluas cakupan penelitian untuk meningkatkan representasi. Variabel lain, seperti tingkat aktivitas fisik, stres, dan aspek emosional, juga dapat dipertimbangkan. Metode kualitatif, termasuk wawancara mendalam, dapat menjelaskan pengalaman remaja terkait durasi bermain gim daring dan kualitas tidur.

## DAFTAR REFERENSI

- Manita, Y. A., Rahayu, C. D., Setyawati, A., Alviana, F., & Purnamasari, I. (2023). Hubungan Durasi Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Dalam Tinjauan Qs Arrum: 23. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(2), 47-55.
- Ramadhan, M. (2017). *Hubungan Antara Durasi Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Usia Remaja Di Sma N 10 Semarang* (Doctoral Dissertation, Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula).
- Haibanissa, S., Sulastri, T., & Ningsih, R. (2022). Dampak Bermain Game Online Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja Sma. *Jkep*, 7(2), 201-213.
- Jarmi, A., & Rahayuningsih, S. I. (2017). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 2(3).
- Hastani, R. T., & Budiman, A. (2022). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Literature Review. *Borneo Studies And Research*, 3(2), 1688-1696.
- Riyadi, M. E. (2021). Hubungan Intensitas Penggunaan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Umum Dan Kesehatan Aisyiyah*, 6(1), 1-8.



- Manuputty, J. C., Sekeon, S. A., & Kandou, G. D. (2019). Hubungan Antara Kecanduan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Gamer Online Pengguna Komputer Di Warung Internet M2g Supernova Malalayang. *Kesmas*, 8(7).
- Nofiyanti, D., Nur Hidayati, R., & Tri Wibowo, H. (2024). *Hubungan Durasi Penggunaan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sman 1 Kota Mojokerto* (Doctoral Dissertation, Perpustakaan Universitas Bina Sehat Ppni).
- Suralaga, C., Misgiati, D. E., & Usman, A. M. (2023). Hubungan Lama Bermain Game Online Dengan Tingkat Stres Dan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 269-280.
- Kurniasih, E. (2022). Perilaku Bermain Game Online Dengan Pola Tidur Remaja: Studi Korelasi. *Jpkm: Jurnal Profesi Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 117-123.
- Pramesti, A., Embrik, I. S., & Pratiwi, A. (2023). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Smk Negeri 5 Kabupaten Tangerang. *Jurnal Dunia Ilmu Kesehatan (Jurdikes)*, 1(2), 45-49.
- Putri, M. D. R. A. D., & Primadewi, K. (2022). Gambaran Kualitas Tidur Pada Remaja Pemain Game Online Di Desa Pesaban Karangasem. *Midwinerslion Jurnal Kesehatan Stikes Buleleng*, 7(1), 26-32.
- Irman, V., & Morika, H. D. (2022). Hubungan Adiksi Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Smpn 1 Lubuk Alung. *Jurnal Kesehatan Sainatika Meditory*, 5(2), 77-86.
- Wati, A. D., & Yuniza, Y. (2023). Hubungan Antara Intensitas Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Masker Medika*, 11(1), 123-131.
- Dos Santos, M. H., Harliawan, M., & Ismail, M. (2021). Pengaruh Game Online Terhadap Minat Belajar Penjas Siswa Smp Frater Makassar. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 9(1), 70-79.
- Gurusinga, M. F. (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 Tahun 2019. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 2(2), 1-8.
- Paulina, E. (2024). *Gambaran Intensitas Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Jambi* (Doctoral Dissertation, Universitas Jambi).
- Marsepa, E., & Pratiwi, A. (2022). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Perumahan Puri Permai Tigaraksa Masa Pandemi (Covid-19). *Nusantara Hasana Journal*, 2(6), 19-24.
- Irfan, A. A. A. *Hubungan Antara Durasi Penggunaan Internet, Tingkat Kecemasan, Dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Uin Syarif Hidayatullah Jakarta* (Bachelor's Thesis, Fakultas Kedokteran Uin Syarif Hidayatullah Jakarta).



- Eryzal, N. (2019). Kecanduan Game Online Pada Remaja: Dampak Dan Pencegahannya”. *Jurnal Buletin Psikologi Prodi S2 Bimbingan Dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang*, 27(2), 148-158.
- Suryanto, R. N. (2015). “Dampak Positif Dan Negatif Permainan Game Online Dikalangan Pelajar”. *Jom Fisip*, 2(2).
- Haswita, S. R. (2017). *Kebutuhan Dasar Manusia Untuk Mahasiswa Keperawatan Dan Kebidanan. Jakarta: Trans Info Media.*
- Yuliawan, K. (2021). Pelatihan Smartpls 3.0 Untuk Pengujian Hipotesis Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Membangun Negeri*, 5(1), 43-50.