

HUBUNGAN KECANDUAN GAME ONLINE TERHADAP PENURUNAN MOTIVASI BELAJAR DAN KUALITAS TIDUR PADA SISWA SMA NEGERI 9 PALU

Irma^{1*}, Agnes Erlita Distriani Patade², Moh Malikul Mulki³

Ilmu Keperawatan, Universitas Widya Nusantara^{1,2,3}

*Corresponding Author : irmapaonang@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini yaitu menganalisis hubungan kecanduan game online terhadap penurunan motivasi belajar dan kualitas tidur pada siswa SMA Negeri 9 Palu. Pihak sekolah SMA Negeri 9 Palu saat ini sedang membatasi siswanya untuk menggunakan *gadget* di lingkungan sekolah karena kebiasaan mereka bermain *game online* khususnya *free fire* dan *mobile legends* pada jam pelajaran, jam istirahat, bahkan saat tidak ada pelajaran. Awalnya, pihak sekolah tidak memiliki batasan apapun. Namun hal ini berubah setelah mereka mengetahui bahwa siswanya melalaikan tugas sekolah, menunjukkan penurunan konsentrasi saat mengikuti pelajaran dan merasa lelah karena lebih banyak menghabiskan waktu bermain game online dibandingkan belajar atau istirahat yang cukup untuk tidur, baik di rumah maupun di sekolah. Jenis penelitian kuantitatif menggunakan metode *survei analitik* dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas 10 dan 11 SMA Negeri 9 Palu yang berjumlah 272 siswa, teknik dalam pengambilan sampel yaitu *purposive sampling* dengan jumlah 73 siswa. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner kecanduan game online, kuesioner motivasi belajar, dan kuesioner *Indeks Kualitas Tidur Pittsburgh* (PSQI). Analisis data menggunakan uji alternatif *chi-square for trend*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan kecanduan game online terhadap penurunan motivasi belajar dan kualitas tidur pada siswa SMA Negeri 9 Palu dengan *P-value* $0.000 < 0.05$. Siswa yang mengalami kecanduan *game online* mengalami motivasi belajar rendah dan kualitas tidur yang buruk.

Kata kunci : kecanduan *game online*, kualitas tidur, motivasi belajar

ABSTRACT

The purpose of this study is to analyze the relationship between online game addiction to a decrease in learning motivation and sleep quality in SMA Negeri 9 Palu students. The school of SMA Negeri 9 Palu is currently restricting its students from using gadgets in the school environment because of their habit of playing online games, especially free fire and mobile legends during class hours, break hours, even when there are no lessons. Initially, the school did not have any restrictions. But this changed after they found out that their students neglected their schoolwork, showed decreased concentration during lessons and felt tired from spending more time playing online games than studying or getting enough rest to sleep, either at home or at school. The type of quantitative research uses an analytical survey method with a cross-sectional approach. The population in this study is 10th and 11th grade students of SMA Negeri 9 Palu which totals 272 students, the sampling technique is purposive sampling with a total of 73 students. Data collection was carried out through an online game addiction questionnaire, a learning motivation questionnaire, and a Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. Data analysis uses an alternative test of chi-square for trend. The results of the study showed that there was a relationship between online game addiction and decreased learning motivation and sleep quality in students of SMA Negeri 9 Palu with a P-value of $0.000 < 0.05$. Students who experience online gaming addiction experience low motivation to learn and poor sleep quality.

Keywords : online game addiction, sleep quality, learning motivation

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi informasi telah melahirkan budaya baru yang mempunyai nilai dan norma tersendiri sehingga menyebabkan remaja pilihan interaksi sosial yang lebih luas

(seperti menghabiskan waktu bersama). Permainan sebagai salah satu inovasi teknologi yang berkembang pesat. Bermain game dapat menyebabkan penurunan prestasi akademik, gangguan kepribadian, masalah kesehatan, dan potensi perilaku kriminal pada anak. (Khairul Azwar, 2020).

Menurut statistik dari *The Recovery Village* populasi orang yang bermain *game online* di seluruh dunia telah melebihi 2 miliar. Data tambahan terkait kecanduan *game online* menunjukkan bahwa 1-10% gamer mengalami kecanduan kompulsif. Informasi demografis terperinci di Amerika Serikat mengungkapkan bahwa rentang usia yang kecanduan *game* adalah 18 hingga 24 tahun, dengan 94% pria dan 6% wanita mengalami kecanduan (*The Recovery Village*, 2021).

Tahun 2020, APJII melakukan penelitian untuk mengetahui jumlah individu yang tertarik bermain *game online* di Indonesia. Data menunjukkan bahwa 196 juta orang, atau 73,7% dari total populasi Indonesia, aktif bermain *game online*. Di Provinsi Sulawesi Tengah sebanyak 3.021.879 penduduk (77,3%) masyarakat menggunakan internet, sekitar 2,3 juta orang di antaranya menggunakan internet setiap hari, sebanyak 2,48% dari 2,3 juta pengguna internet untuk bermain game (APJII, 2022).

Game online mengalami peningkatan jumlah pengguna, terutama di kalangan pelajar yang kini dapat bermain *game* dengan banyak pemain secara bersamaan. Permainan tersebut dapat mereka mainkan kapanpun dan dimanapun dengan menggunakan komputer dan *smartphone* selama memiliki koneksi internet. Terlibat dalam *game online* memicu rasa ingin tahu dan menawarkan kepuasan *psikologis*, yang pada akhirnya meningkatkan minat pemain dan berpotensi mengakibatkan kecanduan (Makatita, 2022). *Game online* menyebabkan remaja menjadi kecanduan sehingga memanfaatkan waktu istirahat dan tidurnya untuk bermain *game online*. Alhasil, timbul persoalan baru yaitu kualitas tidur remaja. Jika kualitas tidur mereka menurun, maka akan meningkatkan stres dan akhirnya depresi (Nurdilla, 2020).

Beberapa alasan mengapa siswa sering terlibat dalam *game online* adalah berada di lingkungan yang kurang diawasi dan menonton teman mereka bermain game. ketidakmampuan untuk memprioritaskan tugas-tugas penting lainnya, dan mengalami kebosanan di rumah maupun di sekolah maka mereka memilih bermain game sebagai sarana untuk menghilangkan rasa bosan tersebut (Irawan & Siska W., 2021). Pengaruh *game online* sering kali dapat mempengaruhi pemainnya yaitu berkurangnya motivasi belajar, menyebabkan penurunan kinerja akademis, gangguan kualitas tidur, berkurangnya ketajaman penglihatan, melemahnya sistem kekebalan tubuh, dan pengeluaran untuk pembelian fitur game (Kusumaningrum, 2021).

(Endang Titik Lestari, 2020) menyatakan bahwa motivasi belajar erat kaitannya dengan alasan seseorang melakukan tindakan, baik yang berasal dari sumber internal maupun eksternal. Penelitian yang dilakukan (Luntungan, Pitoy and Lotulung, 2022) tentang *game online* dan kualitas tidur siswa sekolah menengah atas, menunjukkan adanya korelasi antara kecanduan siswa bermain *game online* dan kualitas tidur mereka (*p-value* 0,002), ditemukan korelasi antara penggunaan *gadget* atau komputer dan kualitas tidur rendah. Remaja yang kurang tidur dapat menghadapi berbagai dampak negatif, seperti gangguan konsentrasi saat belajar dan terhambatnya fungsi metabolisme yang dapat berdampak pada kinerja tubuh secara keseluruhan.

Bermain *game online* yang dilakukan siswa selama berjam-jam dapat mengakibatkan menurunnya motivasi belajar, yang pada akhirnya menghalangi aktivitas akademik serta mempengaruhi keberhasilan siswa dalam pendidikan (Tarisa valenia, 2023). Terlibat dalam *game online* selama waktu istirahat dapat mengakibatkan kurang tidur, dan kesulitan berkonsentrasi pada saat belajar sekolah, yang akhirnya menyebabkan penurunan prestasi akademik. (Prima Matur et al., 2021). Remaja kerap menghadapi kualitas tidur yang buruk dan kekurangan waktu tidur. Ada keterkaitan yang kuat antara cara remaja mengatur waktunya untuk belajar, bermain, dan tidur. Remaja yang dapat secara efektif menyeimbangkan waktu di

antara aktivitas-aktivitas tersebut kemungkinan besar akan mendapatkan tidur yang cukup dan berkualitas. (Saifuddin, 2019).

Studi penelitian yang dilakukan (Wiguna et al., 2020) tentang hubungan kecanduan bermain *game online* dengan motivasi belajar pada siswa, data menunjukkan korelasi antara kecanduan *game online* pada anak dan motivasi mereka untuk belajar, didukung oleh nilai *p-value* 0,003. Hal ini menunjukkan bahwa hal tersebut dapat mempengaruhi semangat dan minat belajar pada siswa. Studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada hari Jumat 19 Januari 2024 di SMA Negeri 9 Palu didapatkan total murid kelas 10 dan 11 berjumlah 272 orang. Hasil wawancara yang telah dilakukan terhadap 8 responden, 5 responden mengatakan bahwa mereka hanya tidur 3-5 jam per hari, memilih mengerjakan tugas di sekolah atau jarang menyelesaikannya, serta menghabiskan lebih dari 3 jam untuk bermain *game* dan 3 responden mengatakan bahwa mereka tidur 6-7 jam setiap hari, menyelesaikan tugas sekolah tepat waktu, serta menggunakan waktu kurang 3 jam bermain *game online*. Pihak sekolah SMA Negeri 9 Palu saat ini sedang membatasi siswanya untuk menggunakan *gadget* di lingkungan sekolah karena kebiasaan mereka bermain *game online* khususnya *free fire* dan *mobile legends* pada jam pelajaran, jam istirahat, bahkan saat tidak ada pelajaran. Pada awalnya pihak sekolah tidak memberikan batasan apa pun, namun keputusan mereka berubah setelah mendapati siswanya mengabaikan tugas sekolah dan kurang berkonsentrasi pada saat jam pelajaran.

Penelitian ini bertujuan untuk meneliti hubungan kecanduan *game online* terhadap penurunan motivasi belajar dan kualitas tidur pada siswa di SMA Negeri 9 Palu.

METODE

Jenis penelitian ini yaitu kuantitatif menggunakan metode *survei analitik* dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 30 April 2024 di SMA Negeri 9 Palu. Sampel penelitian terdiri dari 73 siswa dari kelas 10 dan 11 SMA Negeri 9 Palu, yang dipilih menggunakan metode *purposive sampling* dari populasi sebanyak 272 siswa. Dalam penelitian ini, data dikumpulkan melalui penggunaan kuesioner tentang kecanduan *game online*, motivasi belajar, dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Penelitian ini menerapkan teknik analisis data yang mencakup analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat berguna menampilkan data variabel penelitian dalam tabel distribusi frekuensi, sedangkan analisis bivariat digunakan untuk menilai hubungan antara variabel independen dan dependen. Penelitian ini menggunakan uji statistik *chi-square for trend* sebagai uji alternatif, yang menghasilkan nilai *p-value* sebesar 0,000 menunjukkan signifikansi statistik yang tinggi.

Penelitian ini telah mendapat persetujuan dari Komite Etik Penelitian Kedokteran dan Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Tadulako dengan nomor uji izin etik 3569/UN 28.1.30/KL/2024 pada tanggal 4 April 2024.

HASIL

Analisis Univariat

Data pada tabel 1 bahwa dari total 73 responden, mayoritas berusia 16 tahun dengan jumlah 39 orang (53,4%). Selain itu, sebagian besar responden adalah laki-laki sebanyak 41 orang (56,2%), dan kelompok terbesar berasal dari kelas 10 IS dengan jumlah 31 orang (42,5%).

Pada tabel 2 menjelaskan bahwa 35,6% siswa SMA Negeri 9 Palu masuk dalam kategori “selalu” mengalami kecanduan *game online*, sedangkan 32,9% masuk dalam kategori “jarang” dan 31,5% masuk dalam kategori “tidak pernah”.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Jenis Kelamin dan Kelas pada Siswa-Siswi SMA Negeri 9 Palu Tahun 2024 ($f=73$)^a

Karakteristik Subjek	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia (tahun)		
15	15	20,5
16	39	53,4
17	15	20,5
18	4	5,5
Jenis kelamin		
Laki-laki	41	56,2
Perempuan	32	43,8
Kelas		
10 IS	31	42,5
10 MIA	10	13,7
11 IS	20	27,4
11 MIA	12	16,4

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kecanduan *Game Online* pada Siswa-Siswi SMA Negeri 9 Palu pada Tahun 2024 ($f=73$)^a

Kecanduan <i>game online</i>	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Selalu	26	35,6
Jarang	24	32,9
Tidak pernah	23	31,5
Total	73	100

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Motivasi Belajar pada Siswa-Siswi SMA Negeri 9 Palu pada Tahun 2024 ($f=73$)^a

Motivasi belajar	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Sedang	32	43,8
Rendah	24	32,9
Tinggi	17	23,3
Total	73	100

Data pada tabel 3 mengindikasikan bahwa tingkat motivasi belajar siswa di SMA Negeri 9 Palu, sebanyak 32 orang (43,8%) masuk dalam kategori sedang, 24 orang (32,9%) masuk dalam kategori rendah, dan 17 orang (23,3%) masuk dalam kategori tinggi. kategori.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur pada Siswa-Siswi SMA Negeri 9 Palu pada Tahun 2024 ($f=73$)^a

Kualitas tidur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	37	50,7
Buruk	36	49,3
Total	73	100

Data dari tabel 4 bahwa mayoritas siswa di SMA Negeri 9 Palu memiliki kualitas tidur yang baik, yaitu sebanyak 37 siswa (50,7%), sementara siswa lainnya sebanyak 36 orang (49,3%) memiliki kualitas tidur yang buruk.

Analisis Bivariat

Tabel 5 menyatakan bahwa dari 73 responden, terdapat 26 individu yang selalu kecanduan *game online* serta motivasi belajar yang tinggi, yaitu 3 responden (4,1%). Selain itu, terdapat 7 responden (9,6%) yang termasuk dalam kategori selalu kecanduan *game online* dengan motivasi belajar sedang, selain itu, 16 responden (21,9%) selalu kecanduan *game online* serta motivasi belajar yang rendah. Pada kategori jarang kecanduan *game online* terdapat 4 responden (5,5%) dengan motivasi belajar tinggi, 17 responden (23,3%) dengan motivasi

sedang, dan 3 responden (4,1%) dengan motivasi rendah. Pada kategori tidak pernah kecanduan *game online* terdapat 10 responden (13,7%) dengan motivasi belajar tinggi, 8 responden (11%) dengan motivasi sedang, dan 5 responden (6,8%) dengan motivasi rendah.

Tabel 5. Hubungan Kecanduan *Game Online* terhadap Penurunan Motivasi Belajar pada Siswa SMA Negeri 9 Palu Tahun(2024) (F=73)^a

Kecanduan <i>game online</i> ^b	Motivasi belajar						Total	P-Value	
	Rendah		Sedang		Tinggi				
	f ^c	% ^d	f	%	f	%	f	%	
Selalu	16	21,9	7	9,6	3	4,1	26	35,6	0,000 ^e
Jarang	3	4,1	17	23,3	4	5,5	24	32,9	
Tidak pernah	5	6,8	8	11	10	13,7	23	31,5	
Total	24	32,9	32	43,8	17	23,3	73	100	

Hasil uji alternatif *chi-square for tren* menunjukkan nilai *p-value* sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga hipotesis (H_a) dapat diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan *game online* dengan motivasi belajar siswa SMA Negeri 9 Palu.

Tabel 6. Hubungan Kecanduan *Game Online* terhadap Kualitas Tidur pada Siswa SMA Negeri 9 Palu Tahun(2024) (F=73)^a

Kecanduan ^b <i>game online</i>	Kualitas tidur				Total	P-Value	
	Baik		Buruk				
	f ^c	% ^d	f	%	f	%	
Selalu	8	11	18	24,7	26	35,6	0,000 ^e
Jarang	6	8,2	18	24,7	24	32,9	
Tidak pernah	23	31,5	0	0	23	31,5	
Total	37	50,7	36	49,3	73	100	

Dari data pada tabel 6, terlihat bahwa dari 73 responden yang disurvei, 18 responden (24,7%) mengalami kecanduan *game online* selalu dan mengalami kualitas tidur yang buruk, sementara 8 responden (11%) yang kecanduan *game online* selalu mengalami kualitas tidur yang baik. Dari 10 responden (24,7%) yang jarang mengalami kecanduan *game online* dan memiliki kualitas tidur yang buruk, sementara 6 responden (8,2%) jarang mengalami kecanduan *game online* tetapi memiliki kualitas tidur yang baik. 23 responden yang tidak pernah mengalami kecanduan *game online* memiliki kualitas tidur yang baik.

Hasil uji alternatif *chi-square for tren* menunjukkan bahwa nilai *p-value* sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga hipotesis (H_a) dapat diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan *game online* dengan kualitas tidur pada siswa SMA Negeri 9 Palu.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Berdasarkan asumsi peneliti, siswa SMA Negeri 9 Palu yang berusia 15 hingga 18 tahun mengalami kecanduan *game online* disebabkan berbagai alasan. Diantaranya adalah bermain dalam waktu lama, begadang untuk bermain, kurangnya pengawasan orang tua saat menggunakan ponsel untuk bermain *game online*, pengaruh teman sebaya, dan rasa ingin tahu yang kuat terhadap *game online* sehingga menjadikan game lebih diprioritaskan dibandingkan aktivitas produktif.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan (Mais et al., 2020) menunjukkan remaja usia 15-17 tahun lebih sering terlibat dalam permainan *online*. Pada tahap ini, mereka lebih

memprioritaskan bermain *game*, sehingga menghabiskan lebih banyak waktu untuk bermain *game online* daripada melakukan kegiatan lain. Meningkatnya fokus pada *game* membuat mereka lebih rentan terhadap potensi pertemuan negatif. Seiring dengan meningkatnya minat remaja terhadap *game online*, mereka juga akan mendedikasikan lebih banyak waktu untuk bermain *game*. Meskipun perilaku ini diterima secara umum, hal ini dapat menyebabkan kecanduan *game* pada remaja (Amaranggana Nur Ani'mah, Gatot Suparmanto, 2023).

Penelitian yang dilakukan (Ingkana, 2024) bahwa bermain *game online* tanpa pengawasan orang tua juga dapat merugikan anak karena tidak semua *game online* cocok untuk mereka. Hal ini terlihat dari semakin banyaknya permainan yang dilarang karena dampak negatifnya, seperti mendorong perilaku agresif dan mendorong anak untuk meniru tindakan berbahaya yang digambarkan dalam permainan, seperti kekerasan.

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Peneliti berasumsi bahwa siswa laki-laki lebih tertarik pada *game online* karena banyaknya tantangan dan strategi dalam permainan *game online*, memungkinkan mereka untuk bermain *game online* terus menerus sampai mereka puas. *Game online* juga biasanya menyediakan layanan chat dan bahkan ada yang mengizinkan pemainnya berkomunikasi dengan timnya menggunakan *onmic*.

Penelitian yang dilakukan (Siti Marlina, Maria Herminta Manik, 2023) bahwa remaja laki-laki lebih banyak melakukan aktivitas dan hobi sehari-hari, seringkali dengan teman sebayanya, karena hal ini memberikan mereka kebebasan untuk bermain *game online* dalam waktu lama tanpa pengawasan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Tiara Jelita, Afrona E. L. Takaeb, 2023) bahwa responden laki-laki lebih menyukai petualangan dan aksi, menganggap *game online* sebagai sumber hiburan karena tantangan yang ditawarkan, berbeda dengan perempuan yang lebih memilih lingkungan yang lebih aman dan damai. Laki-laki lebih memiliki tingkat koneksi internet yang tinggi dibandingkan perempuan, terutama melalui penggunaan *game online*. Hal ini disebabkan karena laki-laki sering memandang *game online* sebagai salah satu bentuk hiburan yang memberikan kebahagiaan dan kepuasan terhadap tantangan yang dihadirkan (Mais et al., 2020).

Karakteristik Kecanduan Game Online

Peneliti berasumsi bahwa kecanduan *game online* kategori selalu disebabkan oleh kemudahan akses terhadap *game online*, banyaknya teman sebaya yang juga memainkan *game online*, dan kurangnya pengawasan orang tua dalam penggunaan ponsel, khususnya dalam mengakses *game online*. Kecanduan *game online* yang dialami siswa kategori jarang karena mereka membatasi waktu bermain, hanya bermain *game online* saat bosan, dan kesulitan memprioritaskan aktivitas lain. Sebaliknya siswa yang kecanduan *game online* kategori tidak pernah karena mereka melakukan aktivitas dan hobi positif, mengikuti aktivitas menyenangkan selain bermain *game online*, dan sering bersosialisasi dengan orang-orang di sekitarnya.

Penelitian yang dilakukan oleh (Tiara Jelita, Afrona E. L. Takaeb, 2023) bahwa responden menjadi rentan mengalami kecanduan karena kemudahan dalam mengakses *game online*. Temuan penelitian menunjukkan bahwa ponsel cerdas adalah perangkat yang paling umum digunakan untuk membuka *game online*, karena ukurannya yang ringkas memungkinkan portabilitas yang mudah. Remaja yang mendapat informasi tentang *game online* akan tertarik dan bereksperimen dengannya sehingga minat bermain *game online* akan meningkat (Amaranggana Nur Ani'mah, Gatot Suparmanto, 2023).

Kurangnya aktivitas dalam rutinitas sehari-hari dapat berdampak negatif pada kehidupan mereka, sehingga menyebabkan mereka melakukan aktivitas yang dapat merugikan diri sendiri. Orang yang kurang beraktivitas sering mencari kegiatan yang disukainya, seperti bermain *game online*. (Rizal, 2023).

Karakteristik Motivasi Belajar

Peneliti berpendapat bahwa siswa dengan tingkat motivasi belajar sedang adalah siswa yang bersemangat belajar, menyelesaikan tugas, mengalami kebosanan dalam jam pelajaran yang panjang, dan kurang dukungan orang tua. Sebaliknya, siswa yang motivasinya rendah cenderung mudah menyerah sehingga menimbulkan ketidakpedulian terhadap materi dan malas belajar sehingga menghambat pemahamannya. Sebaliknya, siswa dengan motivasi tinggi didorong oleh keinginannya untuk berprestasi dan bersekolah di sekolah bergengsi, memotivasinya untuk bekerja keras, meraih nilai tinggi, dan diterima di perguruan tinggi.

Penelitian yang dilakukan oleh (Safarina, 2022) peran dukungan sosial dalam meningkatkan motivasi belajar siswa sangatlah besar. Dukungan orang tua, seperti semangat dan perhatian, dapat meningkatkan minat belajar siswa dan mendukung mereka dalam mencapai tujuan akademiknya. Tingkat dukungan orang tua berkorelasi langsung dengan tingkat motivasi siswa. Motivasi belajar berfungsi sebagai pendorong yang kuat dalam membentuk perilaku siswa, membimbing mereka menuju tujuan akademik, dan membentuk pengalaman pendidikan (Erlyn Dwi Larasati, Mohammad Kanzunudin, 2023).

Rendahnya hasil belajar siswa dapat disebabkan oleh kebiasaan belajar yang buruk, kesulitan dalam menangkap materi, dan kurangnya motivasi. Selain itu, partisipasi siswa dalam proses pembelajaran dan efektivitas guru dalam menyampaikan konten pendidikan juga dapat berdampak pada prestasi akademik (Nabillah & Abadi, 2019). Teori yang dikemukakan oleh (B.Uno, 2016) menyatakan bahwa motivasi belajar dapat didorong oleh faktor internal seperti keinginan kuat untuk sukses dan dorongan untuk memperoleh ilmu serta mengejar cita-cita. Di sisi lain, Faktor eksternal seperti penghargaan, lingkungan belajar yang mendukung, dan minat belajar yang tulus juga mempunyai dampak yang signifikan.

Karakteristik Kualitas Tidur

Peneliti berpendapat bahwa kualitas tidur menjadi baik dipengaruhi beberapa faktor seperti menjaga rutinitas waktu tidur yang teratur, merasa nyaman ketika lampu kamar dimatikan, menjaga suhu ruangan tetap sejuk, memiliki pola pikir yang damai, dan tidak menggunakan *handphone* sebelum tidur agar tidak begadang. Kemudian penyebab buruknya kualitas tidur siswa disebabkan oleh kebiasaan begadang untuk menyelesaikan tugas sekolah atau bermain *game online* hingga larut malam, serta menjalani gaya hidup yang mencakup tidur siang berlebihan, mengonsumsi minuman berkafein, dan merokok sebelum tidur.

Mempertahankan suasana hati yang positif, kesehatan fisik yang baik, lingkungan yang mendukung, pola pikir yang damai, sedikit tidur siang, olahraga yang konsisten, dan pola makan yang stabil semuanya dapat membantu meningkatkan kualitas tidur (Prima Matur et al., 2021). Asumsi peneliti juga didukung oleh Faktor eksternal, seperti pencahayaan terang atau redup di area tidur, dapat memengaruhi ritme sirkadian dan mengganggu tidur. Selain itu, kebisingan dari lingkungan sekitar, seperti lalu lintas atau tetangga, juga dapat mengganggu tidur seseorang (Hurrinazilla Awalia, M. Nurhalim Shabib, 2024). Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Haibanissa, 2022) bahwa 78 siswa (53,4%) yang menjalani kualitas tidur yang baik, sementara 68 siswa (46,6%) mengalami kualitas tidur yang buruk. Tidur malam yang berkualitas dapat dikenali dari energi yang terjaga, ketenangan pikiran, kesegaran tubuh, semangat yang tinggi, wajah yang segar, mata yang cerah, pandangan yang tajam, pikiran yang jernih, kepala yang bebas dari rasa sakit, dan jarang merasa ngantuk (Irman & Morika, 2022).

Analisis Hubungan Kecanduan *Game Online* terhadap Penurunan Motivasi Belajar pada Siswa SMA Negeri 9 Palu

Hasil penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 9 Palu menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara kecanduan *game online* dengan penurunan motivasi belajar pada siswa, dengan nilai *p-value* 0,000. Temuan ini sejalan dengan studi sebelumnya yang dilakukan oleh

(Inayah Vina Larasati, Suroso, 2023) yang juga menemukan adanya korelasi yang signifikan antara kecanduan *game online* dan motivasi belajar pada siswa SMA, dengan koefisien korelasi *product moment* sebesar -0,253 dan *p-value* 0,003, menunjukkan signifikansi statistik. Berdasarkan penelitian (Indri Dwi Novita Sari, Hadiarni, Silvianetri, 2022) bahwa siswa bermain *game online* biasanya menghabiskan waktu kurang lebih 6 jam setiap harinya. Saat seorang siswa menjadi kecanduan *game online*, mereka akan mengalami dampak negatif seperti menurunnya minat dalam kegiatan akademis. Kecanduan *game online* berdampak pada siswa dengan menyebabkan mereka selalu ingin bermain *game online* dalam kehidupan sehari-hari, menyebabkan mereka lupa waktu dan mengabaikan tanggung jawab sebagai siswa, seperti belajar dan menyelesaikan tugas sekolah (Dewangga et al., 2023).

Kegiatan siswa dalam proses belajar mengajar terganggu karena kegemarannya terhadap *game online*, kurang antusiasnya proses pembelajaran, berkurangnya perhatian terhadap penjelasan guru, dan keengganan menjawab pertanyaan guru (Khairul Azwar, 2020). Siswa sulit berkonsentrasi saat proses belajar mengajar akan lebih terasa bagi seorang yang sudah kecanduan bermain game. Memikirkan permainan dapat menghambat kemampuan fokus belajar sehingga menyebabkan menurunnya motivasi belajar atau menyelesaikan tugas sekolah (Faradila Harun, 2020).

Analisis Hubungan Kecanduan Game Online terhadap Kualitas Tidur pada Siswa SMA Negeri 9 Palu

Hasil penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 9 Palu menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara kecanduan *game online* dengan kualitas tidur siswa, dengan nilai *p-value* 0,000. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Luntungan et al., 2022) yang menemukan hubungan yang signifikan antara variabel-variabel tersebut, dengan *p-value* sebesar 0,002. Selain itu, (Susanti et al., 2023) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kecanduan *game online* dan kualitas tidur, dengan nilai *p-value* sebesar 0,009, yang semakin memperkuat korelasi antara kedua variabel tersebut.

Remaja yang kebiasaan menggunakan *handphone* sebelum tidur, yang mengakibatkan waktu tidur menjadi lebih sedikit. Ketersediaan internet yang mudah juga mengganggu kualitas tidur, karena remaja mudah mengakses *game online* dan asyik memainkannya dalam waktu lama, hingga lupa istirahat untuk tidur (Ardita Pramesti, Inna Sholihati Embrik, 2023). Selain itu, siswa membenarkan bahwa mereka sering tertidur di kelas karena rata-rata hanya tidur 5 jam per malam. Hal ini ada keterkaitan antara kecanduan bermain *game online* dan kurang tidur pada remaja. (Irman & Morika, 2022).

KESIMPULAN

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa SMA Negeri 9 Palu memiliki tingkat motivasi belajar sedang sebanyak 32 responden (43,8%) dan kualitas tidur yang baik sebanyak 37 responden (50,7%). Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi antara kecanduan *game online* terhadap penurunan motivasi belajar dan kualitas tidur pada siswa SMA Negeri 9 Palu, dengan nilai *p-value* 0,000.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada orang tua atas motivasi, doa dan kasih sayang yang tiada henti. Terima kasih kepada pembimbing yang telah memberikan arahan serta dukungan dalam penyusunan jurnal ini, peneliti juga menyampaikan terimakasih yang setulus-tulusnya kepada kepala sekolah SMA Negeri 9 Palu yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Amaranggana Nur Ani'mah, Gatot Suparmanto, S. D. S. (2023). *Undergraduate Degree In Nursing Study Program Faculty Of Health Sciences Kusuma Husada University Of Surakarta 2023 The Relationship Between Addiction To Playing Online Games And Studying Concentration Of Students At Public Senior High School Of Jumapolo*. 000.
- Apjii. (2022). *Pengguna Internet Sulteng:2,3 Juta Jiwa Dan Hobi Main Medsos*. <https://Tutura.Id/Homepage/Readmore/Pengguna-Internet-Sulteng-2-3-Juta-Jiwa-Dan-Hobi-Main-Medsos.Html>
- Ardita Pramesti, Inna Sholihati Embrik, A. P. (2023). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Smk Negeri 5 Kabupaten Tangerang. *Jurnal Dunia Ilmu Kesehatan (Jurdikes)*
- B.Uno, H. (2016). *Teori Motivasi Dan Pengukurannya*. Pt Bumi Aksara.
- Dewangga, A. A., Mulyati, S., Suswandari, M., Veteran, U., & Nusantara, B. (2023). *Dampak Game Online Dalam Motivasi Belajar Siswa Di Sekolah Dasar Negeri 02 Jatingarang Kabupaten Sukoharjo*. 1(5).
- Endang Titik Lestari, M. P. (2020). Cara Praktis Meningkatkan Motivasi Siswa Sekolah Dasar.
- Erllyn Dwi Larasati, Mohammad Kanzunudin, I. A. P. (2023). Dampak Intensitas Bermain *Online Game Terhadap Motivasi Belajar Dan Perilaku Sosial Anak*. *Indonesian Journal Of Education And Social Sciences*, 2(2), 112–123.
- Faradila Harun, L. A. (2020). Dampak Game Online Terhadap Motivasi Belajar Peserta Didik. *Educator (Directory Of Elementary Education Journal)*, 1(2), 139–155.
- Haibanissa. (2022). Dampak Bermain Game Online Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja Sma. *Jkep*, 7(2), 201–213.
- Hurrinazilla Awalia, M. Nurhalim Shabib, W. M. (2024). Gambaran Kualitas Tidur Pada Siswa Kelas X Di Sma Negeri 2 Ciamis. *Bandung Conference Series: Medical Science*, 4(1), 367–373.
- Inayah Vina Larasati, Suroso, K. R. (2023). Kecanduan Game Online Pada Siswa Sekolah Menengah Atas (Sma): Benarkah Menyebabkan Penurunan Motivasi Belajar? *Inner: Journal Of Psychological Research*, 3(2), 358–365.
- Indri Dwi Novita Sari, Hadiarni, Silvianetri, F. S. (2022). Dampak Kecanduan Game Online Pada Siswa Dan Implikasinya Terhadap Layanan Bk. *Jurnal Konseling Integratif-Interkonaktif*, 1(2), 1–14.
- Inkana, I. A. R. (2024). Faktor Pengaruh Game Online Pada Remaja Di Desa Nangahale. 1(1), 39–47.
- Irawan, S., & Siska W., Di. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan Game Online Peserta Didik. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 7(1), 9–19.
- Irman, V., & Morika, H. D. (2022). Hubungan Adiksi Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Smpn 1 Lubuk Alung. *Jurnal Kesehatan Sainatika Meditory*, 4(4657), 78–84.
- Khairul Azwar, M. (2020). Dampak Esport Games Terhadap Tingkat Emosional Dan Prestasi Belajar Remaja Di Kota Lhokseumawe Provinsi Aceh Tahun 2020. *Visipena*, 11(2), 255–265.
- Kusumaningrum, D. (2021). Adiksi Game Online: Dampak Dan Pencegahannya. *Jurnal Medika Hutama*, 02(04), 1231–1235.
- Luntungan, M. M., Pitoy, F. F., & Lotulung, C. V. (2022). Game Online Dan Kualitas Tidur Siswa Sekolah Menengah Atas. *Nutrix Journal*, 6(2), 14.
- Mais, F. R., Rompas, S. S. J., & Gannika, L. (2020). Kecanduan Game Online Dengan Insomnia Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 18.
- Makatita, F. (2022). Hubungan Antara Kecanduan Bermain Game Online Dengan Motivasi

- Belajar Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Professional Health Journal*, 4(1), 25–36.
- Nabillah, T., & Abadi, A. P. (2019). Faktor Penyebab Rendahnya Hasil Belajar Siswa. *Prosiding Seminar Nasional Matematika Dan Pendidikan Matematika Sesiomadika 2019*, 2(1), 659.
- Nurdilla, N. (2020). Hubungan Kecanduan Bermain *Game Online* Dengan Kualitasn Tidur Remaja. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keperawatan*.
- Prima Matur, Y., Simon, M. G., Ndorang, T. A., Ruteng, P., Yani, J. J. A., & Flores, R. (2021). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Sma Negeri Di Kota Ruteng. *55 Jwk*, 6(2), 2548–4702.
- Rizal, M. (2023). Deskripsi Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siswa Kecanduan Game Online Di Smp Negeri 1 Kota Gorontalo. *Superior Education Journal*, 01(01), 1–10.
- Safarina, N. A. (2022). Hubungan Antara Motivasi Belajar Dengan Efikasi Diri Dan Dukungan Orang Tua Pada Peserta Didik Smp. *Ejournal.Unesa.Ac.Id*, 1, 1261–1268.
- Saifuddin. (2019). Hubungan Antara Stress Dengan Pola Tidur Pada Siswa Smp Pondok Pesantrem Modern Mbs Di Bokohaharjo, Prambanan, Sleman.
- Siti Marlina, Maria Herminta Manik, A. S. (2023). Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Insomnia Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan : Jurnal Ilmiah Multi Sciences*, 13(2), 65–69.
- Susanti, M., Fitri, N., & Arjuna, A. (2023). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur, Konsentrasi Belajar Dan Prestasi Akademik Siswa Sma Negeri 1 Sungaiselan Kabupaten Bangka Tengah Tahun 2022. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 40–47.
- Tarisa Valenia. (2023). *Pengaruh Game Online Terhadap Motivasi Belajar Siswa Sma/Smk*. Universitas Islam Lampung.
- The Recovery Village. (2021). *Video Game Addiction Statistics*.
- Tiara Jelita, Afrona E. L. Takaeb, E. M. N. (2023). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Pola Tidur Remaja Sma Negeri 1 Kupang Saat Pandemi Covid-19. *Sehatmas: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 2(4), 873–886.
- Wiguna, R. I., Menap, H., Alandari, D. A., & Asmawariza, L. H. (2020). Hubungan Kecanduan Bermain *Game Online* Dengan Motivasi Belajar Pada Siswa. *Jurnal Surya Muda*, 2(1), 18–26.