

HUBUNGAN KEBIASAAN BERMAIN *GAME ONLINE* DENGAN KUALITAS TIDUR REMAJA DI SMP FRATER DON BOSCO TOMOHON

Birgita Aprilia Hasan¹, Richard Andreas Palilingan^{2*}, Achmad Paturusi³

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Negeri Manado^{1,2,3}

*Corresponding Author : richardpalilingan@unima.ac.id

ABSTRAK

Kebiasaan bermain *game online* yang berlebihan pada remaja dapat secara signifikan mengganggu kualitas tidur mereka, karena aktivitas ini sering kali membuat mereka terjaga hingga larut malam, sehingga mengurangi durasi tidur yang diperlukan untuk menjaga kesehatan fisik dan mental serta konsentrasi selama kegiatan belajar di siang hari. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan kebiasaan bermain *game online* dengan kualitas tidur remaja di Smp Frater Don Bosco Tomohon. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 70 siswa kelas XI. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner Kebiasaan Bermain *Game online* dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Hasil penelitian menunjukkan bahwa Kebiasaan bermain *game online* remaja di SMP Frater Don Bosco Tomohon menunjukkan bahwa sebagian besar responden selalu bermain *game online* 36 responden (51,4%), dan untuk kualitas tidur termasuk dalam kategori buruk 66 responden (94,3%) dan setelah di uji bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan bermain *game online* dengan kualitas tidur remaja di SMP Frater Don Bosco Tomohon dengan $p=0,035$ lebih kecil dari $\alpha =0,05$. Hubungan ini berada di tingkat yang rendah. Arah korelasinya positif, yang berarti semakin tinggi kebiasaan bermain *game online*, semakin rendah kualitas tidurnya. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara kebiasaan bermain *game online* dengan kualitas tidur remaja di SMP Frater Don Bosco Tomohon.

Kata kunci : *game online*, kualitas tidur, remaja

ABSTRACT

The habit of playing excessive online games in adolescents can significantly impair their sleep quality, as this activity often keeps them awake until late at night, thus reducing the duration of sleep needed to maintain physical and mental health and concentration during learning activities during the day. The purpose of this study was to determine the relationship between online gaming habits and adolescents' sleep quality at Smp Frater Don Bosco Tomohon. The method used in this study is a quantitative approach with a cross sectional design. The sample used in this study was 70 grade XI students. The instruments used were the Online Game Playing Habits questionnaire and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The results showed that the habit of playing online games of adolescents at SMP Frater Don Bosco Tomohon showed that most respondents always played online games 36 respondents (51.4%), and for sleep quality included in the bad category 66 respondents (94.3%) and after bivariate testing showed that there was a relationship between the habit of playing online games with the quality of adolescent sleep at SMP Frater Don Bosco Tomohon with $p = 0.035$ smaller than $\alpha = 0.05$. This relationship is at a low level. This relationship is at a low level. The direction of the correlation is positive, which means that the higher the habit of playing online games, the lower the quality of sleep. The conclusion of this study is that there is a relationship between the habit of playing online games and the quality of sleep of adolescents at SMP Frater Don Bosco Tomohon.

Keywords : adolescents, online games, sleep quality

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi yang pesat telah membawa perubahan signifikan dalam kehidupan remaja, khususnya dalam hal penggunaan perangkat digital untuk hiburan

seperti *game online*. Saat ini, *game online* menjadi salah satu aktivitas yang banyak diminati oleh remaja, baik sebagai sarana rekreasi maupun interaksi sosial. Namun, kebiasaan bermain *game online* yang berlebihan telah menimbulkan kekhawatiran terkait dampaknya terhadap kesehatan, terutama kualitas tidur remaja (Kuss & Griffiths, 2012). Pada zaman ini internet tidak hanya untuk memenuhi kebutuhan informasi, tetapi juga untuk menghibur berbagai hal. Salah satu hiburan internet yang telah menarik perhatian masyarakat luas ialah game. *Game online* merupakan salah satu pulihian untuk menghabiskan waktu yang luang yang umumnya dimainkan oleh anak-anak hingga orang dewasa. Pada zaman sekarang *game online* dapat diakses di mana saja dan kapan saja, selama memiliki jaringan internet/kuota internet. *Game online* menyediakan berbagai permainan yang memungkinkan beberapa pemain untuk bermain bersama, meskipun mereka berada di tempat dan waktu yang berbeda, serta dapat terhubung satu sama lain. (Tiwa et al,2019)

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa durasi dan intensitas bermain *game online* memiliki hubungan yang erat dengan gangguan tidur pada remaja. Lemola et al. (2011) menemukan bahwa penggunaan perangkat elektronik, termasuk bermain *game online* sebelum tidur, dapat menunda onset tidur dan menurunkan kualitas tidur. Hal ini diperkuat oleh temuan dari King et al. (2013) yang menyatakan bahwa paparan layar dan stimulasi kognitif akibat bermain *game online* dapat mengganggu ritme sirkadian, sehingga menyebabkan gangguan tidur. Selain itu, penelitian oleh Chang et al. (2015) menunjukkan bahwa cahaya biru yang dipancarkan dari perangkat elektronik dapat menekan produksi melatonin, hormon yang berperan dalam mengatur siklus tidur. Akibatnya, remaja yang sering bermain *game online* pada malam hari cenderung mengalami kesulitan tidur dan penurunan kualitas tidur. Studi lain oleh Exelmans dan Van den Bulck (2017) menyebutkan bahwa kebiasaan bermain *game online* secara berlebihan dapat meningkatkan risiko insomnia pada remaja.

Laporan dari *Newzoo* menyatakan bahwa pendapatan industri game pada tahun 2019 mencapai US\$150 miliar, meningkat hampir 10% dibandingkan dengan tahun sebelumnya. Sementara itu, Statista mencatat bahwa total pendapatan dari *game online* pada tahun 2019 meningkat 5% menjadi US\$83 miliar. Sementara itu, menurut penelitian oleh Tiwa et al (2019) Indonesia memiliki jumlah pemain game terbanyak di Asia Tenggara. Mereka memainkan *game* baik melalui ponsel, komputer, maupun konsol seperti *Playstation*. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa kegiatan *mobile game* merupakan aktivitas utama yang dilakukan oleh pengguna ponsel, mencapai 25%. Selain itu, penggunaan ponsel untuk aktivitas lain juga signifikan, seperti *streaming video* (12%), *browsing web* (10%), komunikasi antar individu (17%), panggilan/pesan (8%), belanja online (7%), serta aktivitas offline lainnya (15%) (Diba, F. 2022).

Popularitas *game online* memiliki dampak signifikan terutama pada kalangan anak muda, karena dapat menyebabkan kecanduan. Pengguna *game online* tidak hanya terbatas pada remaja, namun juga melibatkan banyak anak-anak. Selain untuk mencapai kemenangan, *game online* juga menjadi sarana untuk berinteraksi dengan sesama pecinta *game online* (Habibi, A,2021). Kualitas tidur merujuk pada kemudahan untuk mulai tertidur, menjaga tidur tanpa gangguan, dan merasa segar serta bugar setelah bangun tidur. Hal ini dapat diukur dari durasi tidur serta keluhan yang mungkin dirasakan selama tidur. Kualitas tidur yang baik memiliki dampak positif pada kesehatan fisik dan mental, sementara kurangnya tidur atau tidur dengan kualitas rendah dapat mengganggu keseimbangan fisiologis tubuh dan memengaruhi kesehatan secara keseluruhan. Dianjurkan untuk tidur sekitar 7 jam setiap hari agar tubuh dapat berfungsi secara optimal dalam menjalani aktivitas sehari-hari (Woran et al., 2021)

Dalam studi yang dilakukan oleh Habibi Alem (2021) tentang hubungan antara kebiasaan bermain *game online* dan kualitas tidur remaja di SMKN 1 Seruyan Tengah, digunakan desain penelitian *Cross-Sectional*. Populasi terdiri dari 55 remaja kelas XI di sekolah tersebut, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Instrumen penelitian berupa lembar

angket, dan data dianalisis menggunakan uji korelasi rank Spearman. Dari hasil penelitian, 49,1% dari 55 responden yang terbiasa bermain *game online* melaporkan selalu bermain, sementara mayoritas responden (65,5%) mengalami kualitas tidur yang buruk. Uji statistik rank Spearman menunjukkan signifikansi yang sangat rendah ($p=0,000$), menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan bermain *game online* dan kualitas tidur remaja (Habibi Alem, 2021).

Studi lain oleh Agustin, R, N.,et al (2018) dengan judul "Hubungan Intensitas Bermain *Game online* dengan Kualitas Tidur pada Remaja Akhir" juga menggunakan pendekatan *Cross Sectional Study*. Dari 101 responden, 59,4% memiliki intensitas bermain *game online* yang tinggi, dan hanya 20% yang memiliki kualitas tidur yang baik. Analisis menggunakan uji chi-square menunjukkan nilai $p = 0,001 < (\alpha = 0,05)$, menegaskan adanya hubungan antara Intensitas bermain *game online* dan kualitas tidur remaja akhir. Penelitian di Indonesia juga menunjukkan tren serupa. Studi oleh Pradnyawati et al. (2020) di Bali mengungkapkan bahwa remaja yang memiliki kebiasaan bermain *game online* lebih dari dua jam per hari memiliki risiko dua kali lipat mengalami gangguan tidur dibandingkan dengan yang tidak bermain *game online*. Hasil serupa ditemukan oleh Sari et al. (2021) di Yogyakarta, di mana terdapat hubungan signifikan antara intensitas bermain *game online* dengan kualitas tidur yang buruk pada remaja.

Faktor psikologis juga berperan dalam hubungan antara bermain *game online* dan kualitas tidur. Penelitian oleh Li et al. (2019) menunjukkan bahwa kecanduan *game online* dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan depresi, yang pada akhirnya berdampak pada gangguan tidur. Selain itu, penelitian oleh Azizi et al. (2019) di Malaysia menegaskan bahwa remaja yang mengalami adiksi *game online* cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih rendah dibandingkan dengan remaja yang tidak kecanduan. Lingkungan sosial dan keluarga juga turut memengaruhi kebiasaan bermain *game online* dan kualitas tidur remaja. Menurut penelitian oleh Gentile et al. (2011), kurangnya pengawasan orang tua dan lemahnya kontrol waktu bermain game berkontribusi pada peningkatan durasi bermain *game online* dan penurunan kualitas tidur remaja.

Dari survey awal yang dilakukan peneliti di SMP Frater Don Bosco Tomohon, 8 dari 10 siswa mengatakan bahwa mereka sering tidur larut malam dan merasa mengantuk saat mengikuti pelajaran karena bermain *game online* pada malam hari. Tujuan dari penelitian ini untuk mengidentifikasi kebiasaan bermain *game online*, mengidentifikasi kualitas tidur serta menganalisis hubungan antara kebiasaan bermain *game online* dengan kualitas tidur remaja di Smp Frater Don Bosco Tomohon.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional study*, Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April-Mei 2024. Lokasi penelitian di SMP Frater Don Bosco Tomohon. Populasi pada penelitian ini yaitu siswa-siswi kelas XII SMP Frater Don Bosco Tomohon yang berjumlah 70 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling* yaitu teknik pengambilan sampel untuk mengambil sampel seluruh populasi.

HASIL

Analisis Univariat

Pada tabel 1, menunjukkan responden berdasarkan usia, untuk karakteristik usia responden yang paling banyak berada pada usia 14 tahun dengan persentase 75,5%. Yang kedua pada usia 15 tahun dengan persentase 24,3% dan diikuti oleh usia 13 tahun dengan persentase 2,9%.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	%
13 Tahun	2	2.9
14 Tahun	51	75.5
15 Tahun	17	24.3
Total	70	100

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	%
Laki-Laki	45	64,3%
Perempuan	25	35,7
Total	70	100

Pada tabel 2, menunjukkan responden berdasarkan karakteristik jenis kelamin, responden yang paling banyak terdapat pada responden laki-laki dengan persentase 64,3% dan kemudian responden perempuan dengan persentase 35,7%.

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Mendapatkan Informasi

Informasi	Frekuensi	%
Pernah	70	100
Tidak Pernah	0	0
Total	70	100

Pada tabel 3, menunjukkan responden berdasarkan mendapatkan informasi mengenai *game online*, untuk responden yang pernah mendapatkan informasi dengan persentase 100% dan yang tidak pernah 0%.

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Sumber Informasi

Sumber Informasi	Frekuensi	%
Petugas Kesehatan	0	0
Majalah	0	0
Televisi/Radio	0	0
Internet	70	100
Total	70	100

Pada tabel 4, menunjukkan responden berdasarkan dari sumber informasi, untuk responden yang mendapatkan sumber informasi dari internet sebesar 70 responden dengan persentase 100%.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Kebiasaan Bermain *Game online*

Kebiasaan Bermain <i>Game online</i>	Frekuensi	%
Selalu	36	51.4
Jarang	34	48.6
Tidak Pernah	0	0
Total	70	100

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Remaja

Kualitas Tidur	Frekuensi	%
Buruk	66	94.3
Baik	4	5.7
Total	70	100

Berdasarkan tabel 5, menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan kebiasaan bermain *game online* dengan kriteria selalu sejumlah 34 orang (51.4%) dan kebiasaan bermain *game online* dengan kriteria tidak pernah 0 orang (0%).

Berdasarkan tabel 6, menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kondisi kualitas tidur buruk sejumlah 66 orang (94,3%) dan sebagian kecil responden mengalami kondisi kualitas tidur baik sejumlah 4 orang (5.7%).

Analisis Bivariat

Tabel 4. Hubungan antara Kebiasaan Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur Remaja

Kebiasaan Bermain Game online	Buruk	Baik	Total	<i>p value</i>	<i>r</i>
Selalu	36	0	36	0,035	0,253
Jarang	30	4	4		
Tidak Pernah	0	0	0		
Total	66	4	70		

Berdasarkan tabel 7, hasil uji Statistik *Spearman Rank* menunjukkan nilai probabilitas atau nilai $\rho = 0,035$ lebih kecil dari $\alpha = 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan bermain *game online* dengan kualitas tidur remaja di SMP Frater Don Bosco Tomohon. Dengan nilai kekuatan korelasi *Spearman* sebesar 0,253, hubungan ini berada pada tingkat hubungan yang sangat lemah. Arah korelasinya positif, yang berarti semakin sering kebiasaan bermain *game online*, maka semakin buruk kualitas tidurnya.

PEMBAHASAN

Kebiasaan Bermain *Game online*

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden dengan kebiasaan bermain *game online* dengan kriteria selalu berjumlah 36 orang (51.4%), adapun responden dengan kebiasaan bermain *game online* dengan kriteria jarang sejumlah 34 orang (48.6%), dan responden dengan kebiasaan bermain *game online* dengan kriteria tidak pernah sejumlah 0 orang (0%). Hal tersebut di jelaskan pada penelitian Mangelep., et al (2023) bahwa lama penggunaan smartphone terbanyak pada durasi >3 jam sebanyak 79 orang (79%) dan durasi <3 jam 21 orang (21%). Pemain memilih bermain *game online* karena beberapa alasan, seperti mencari kesenangan, rekreasi, mengatasi stres, mendapatkan status atau pengakuan, dan melaikan diri dari kehidupan nyata. Durasi bermain *game online* dapat mempengaruhi kecerdasan emosi remaja, dan faktor yang meningkatkan intensitas bermain akan membuat remaja semakin penasaran untuk terus bermain di *level* yang lebih sulit dengan tantangan baru. Dibandingkan dengan orang dewasa, remaja lebih sering dan lebih mudah menggunakan *game online*. Jika bermain *game online* terlalu banyak, hal ini dapat berdampak negatif bagi remaja (Kusumadewi dalam Saputra, 2017).

Kesimpulannya dengan durasi bermain *game online* yang panjang berpotensi meningkatkan rasa penasaran dan keterlibatan remaja dalam permainan, ada kebutuhan mendesak untuk program edukasi yang menekankan manajemen waktu yang efektif dan dampak negatif dari penggunaan teknologi berlebihan. Program-program ini harus mencakup pendidikan tentang kesehatan mata dan pentingnya keseimbangan antara aktivitas online dan offline. Selain itu, pengawasan yang lebih ketat dari orang tua dan pendidik sangat diperlukan untuk membantu remaja mengatur waktu bermain *game online* mereka. Berdasarkan Teori Keterlibatan Media oleh Valkenburg dan Peter (2019), keterlibatan intensif dengan media seperti *game online* dapat mempengaruhi minat dan perilaku individu. Temuan ini mendukung teori tersebut dengan menunjukkan bahwa durasi bermain *game online* yang lama dapat meningkatkan rasa penasaran remaja dan memperkuat ketertarikan mereka untuk terus

bermain, menjelaskan bagaimana interaksi intensif dengan media digital dapat mempengaruhi perilaku dan minat mereka.

Kualitas Tidur Remaja

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan kualitas buruk sebanyak 19 orang (34,5%) dan 4 orang (5,7%) responden kualitas tidurnya baik. Hal ini sesuai dengan survei awal yang peneliti lakukan bahwa 8 dari 10 orang menyatakan bahwa mereka selalu tidur larut malam dikarenakan bermain game. Hasil ini konsisten dengan penelitian sebelumnya oleh Azizah yang menemukan bahwa 76,1% dari 70 responden memiliki kualitas tidur yang buruk. Penelitian lain dengan hasil serupa dilakukan oleh Eriska didapatkan bahwa responden yang mengalami kualitas tidur yang buruk sebanyak 49 orang (98%). Loliwu, E., et al (2022).

Kesimpulannya bahwa kualitas tidur remaja buruk karena mereka menghabiskan terlalu banyak waktu untuk bermain *game online*, yang mengakibatkan kurangnya waktu tidur. Remaja seringkali belum mampu mengatur waktu yang mereka gunakan untuk bermain *game online*, yang menyebabkan waktu tidur mereka menjadi tidak teratur. Akibatnya, mereka mengalami kekurangan tidur yang berdampak negatif pada kualitas tidur mereka. Ketidakmampuan untuk mengelola waktu bermain *game online* ini membuat remaja tidur pada jam yang tidak menentu, sehingga mereka tidak mendapatkan istirahat yang cukup dan berkualitas. Selain itu, kebiasaan ini dapat mengganggu ritme tidur alami mereka, membuat mereka sulit untuk mendapatkan tidur yang nyenyak dan pulih sepenuhnya. Oleh karena itu, pengelolaan waktu yang lebih baik dan pengurangan waktu bermain *game online* sangat penting untuk memperbaiki kualitas tidur remaja.

Analisis Bivariat

Analisis Hubungan Kebiasaan Bermain *Game Online* dengan Kualitas Tidur Remaja di SMP Frater Don Bosco Tomohon

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 70 responden yang sering bermain game, sebanyak 36 orang (51,4%) mengalami penurunan/ kualitas tidurnya buruk. Berdasarkan uji statistik *Spearman Rank*, diperoleh nilai probabilitas atau $\rho = 0,035$ yang lebih kecil dari $\alpha = 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hal ini menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan bermain *game online* dengan kualitas tidur remaja di SMP Frater Don Bosco Tomohon. Nilai kekuatan korelasi *Spearman* sebesar 0,253 menunjukkan hubungan yang rendah. Karena arah korelasinya positif, dapat disimpulkan bahwa tanpa kebiasaan bermain *game online*, kualitas tidur akan lebih baik. Remaja yang memiliki kebiasaan bermain *game online* dengan durasi dan frekuensi tinggi cenderung mengalami penurunan kualitas tidur, baik dari segi durasi maupun kualitas tidur. Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menyoroti dampak negatif penggunaan *game online* terhadap kesehatan tidur remaja.

Kebiasaan bermain *game online* yang berlebihan dapat menyebabkan keterlambatan waktu tidur (delayed sleep onset) dan berkurangnya total waktu tidur. Lemola et al. (2011) dan King et al. (2013) menemukan bahwa penggunaan perangkat elektronik, khususnya untuk bermain *game online* pada malam hari, berkaitan dengan onset tidur yang lebih lambat dan waktu tidur yang lebih singkat. Hal ini diperkuat oleh Chang et al. (2015), yang menyatakan bahwa paparan cahaya biru dari layar perangkat elektronik dapat menghambat produksi melatonin, hormon pengatur tidur, sehingga mengganggu siklus tidur alami remaja. Selain faktor fisiologis, aspek psikologis juga berperan penting. Kuss dan Griffiths (2012) serta Li et al. (2019) menjelaskan bahwa kecanduan *game online* dapat meningkatkan risiko stres, kecemasan, dan depresi, yang pada akhirnya memperburuk kualitas tidur. Penelitian oleh Azizi et al. (2019) dan Exelmans dan Van den Bulck (2017) mendukung temuan ini, di mana kecanduan terhadap media digital,

termasuk *game online*, secara signifikan berhubungan dengan gangguan tidur seperti insomnia dan tidur tidak nyenyak.

Penelitian di berbagai negara juga menunjukkan tren serupa. Wu et al. (2016) di Tiongkok dan Gentile et al. (2011) di Amerika Serikat menemukan bahwa tingginya durasi bermain *game online* berkorelasi dengan meningkatnya prevalensi gangguan tidur pada remaja. Studi oleh Pradnyawati et al. (2020) dan Sari et al. (2021) di Indonesia juga melaporkan bahwa remaja yang bermain *game online* lebih dari dua jam per hari memiliki risiko dua kali lipat mengalami gangguan tidur dibandingkan dengan yang tidak bermain atau bermain dengan durasi lebih singkat. Menurut Azizah (2018), kualitas tidur yang buruk di kalangan remaja sebagian besar disebabkan oleh kebiasaan bermain *game online* secara terus-menerus setiap hari. Remaja sering mengabaikan masalah yang akan ditimbulkan dari kebiasaan ini dan enggan mengatur waktu antara belajar dan bermain *game online*. Akibatnya, dampak dari perilaku tersebut menjadi sangat serius. Kebiasaan bermain *game online* secara berlebihan ini mempengaruhi kualitas tidur remaja, yang ditandai dengan wajah pucat, mata yang lelah, dan kurangnya konsentrasi selama proses belajar. Semua ini akhirnya berkontribusi pada penurunan prestasi akademik.

Sementara itu, Young dalam Azizah (2018) menambahkan bahwa menghabiskan terlalu banyak waktu untuk bermain *game online* merupakan salah satu faktor utama yang mempengaruhi kebutuhan tidur remaja yang tidak terpenuhi. *Game online* sangat menarik bagi remaja karena dalam permainan ini, mereka tidak hanya bisa bermain dengan orang-orang yang ada di sekitar mereka, tetapi juga dengan pemain dari berbagai belahan dunia. Interaksi global ini menambah daya tarik *game online*, membuat remaja semakin tertarik dan sulit melepaskan diri dari permainan tersebut. *Game online* yang menawarkan tantangan terus-menerus dan interaksi sosial global membuat remaja lebih memilih menghabiskan waktu bermain dari pada beristirahat atau tidur. Hal ini mengakibatkan gangguan tidur yang kronis, di mana remaja mengalami kesulitan untuk tidur dengan cukup dan berkualitas. Selain itu, remaja yang terus-menerus terpaku pada layar komputer atau smartphone juga berisiko mengalami kelelahan mata dan berbagai masalah kesehatan lainnya yang berkaitan dengan kurang tidur, seperti penurunan fungsi kognitif dan masalah emosional. Semua ini menunjukkan betapa pentingnya pengaturan waktu yang bijaksana antara kegiatan bermain *game online* dan kebutuhan tidur yang cukup agar remaja dapat menjaga kesehatan dan prestasi akademik mereka.

Aspek sosial-ekonomi dan lingkungan keluarga turut mempengaruhi hubungan ini. Gentile et al. (2011) dan Wu et al. (2016) menyoroti bahwa kurangnya pengawasan orang tua dan lemahnya kontrol waktu bermain game meningkatkan risiko gangguan tidur. Di sisi lain, penelitian oleh Arora et al. (2014) menambahkan bahwa dukungan sosial yang rendah dan stres akademik dapat mendorong remaja untuk mencari pelarian melalui *game online*, yang berkontribusi pada gangguan pola tidur. Faktor gaya hidup juga tidak dapat diabaikan. Penelitian oleh Sivertsen et al. (2015) dan Cain & Gradisar (2010) menunjukkan bahwa kebiasaan bermain *game online* seringkali disertai dengan perilaku sedentari dan konsumsi kafein, yang keduanya diketahui berkontribusi pada penurunan kualitas tidur. Selain itu, penelitian oleh Weaver et al. (2010) dan Brumborg et al. (2011) menegaskan bahwa bermain *game online*, terutama dengan genre kompetitif atau menegangkan, dapat meningkatkan stimulasi mental dan emosional sebelum tidur, sehingga memperpanjang waktu terjaga.

Dari aspek kesehatan masyarakat, temuan ini menjadi perhatian penting karena kualitas tidur yang buruk pada remaja telah dikaitkan dengan berbagai masalah kesehatan, seperti penurunan fungsi kognitif, gangguan mood, dan penurunan prestasi akademik (Shochat et al., 2014; Owens et al., 2014). Oleh karena itu, intervensi yang melibatkan edukasi kepada remaja, orang tua, dan pihak sekolah tentang pentingnya manajemen waktu bermain *game online* dan kebiasaan tidur yang sehat menjadi sangat penting. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kebiasaan bermain *game online* dapat mempengaruhi kualitas tidur

remaja. Sehingga bisa dikatakan terdapat hubungan antara kebiasaan bermain *game online* dengan kualitas tidur remaja. Remaja yang sering bermain *game online* cenderung menambah dan menghabiskan banyak waktunya hanya untuk bermain game, sering kali mengabaikan istirahat dan tidur yang cukup. Kebiasaan ini dapat berdampak negatif pada kesehatan mental mereka, menurunkan daya tahan tubuh, serta mengakibatkan penurunan prestasi belajar dan merusak kesehatan mata. Selain itu, remaja tersebut juga rentan mengalami mudah tersinggung, depresi, kurang konsentrasi, dan kelelahan yang berkelanjutan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini konsisten dengan literatur yang ada, memperkuat bukti bahwa kebiasaan bermain *game online* yang tidak terkontrol merupakan faktor risiko utama penurunan kualitas tidur pada remaja. Upaya pencegahan dan intervensi perlu dilakukan secara komprehensif, melibatkan keluarga, sekolah, dan masyarakat untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan tidur remaja.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara kebiasaan bermain *game online* dengan kualitas tidur remaja di SMP Frater Don Bosco Tomohon, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan bermain *game online* yang tinggi, dengan 36 dari 70 orang (51,4%) termasuk dalam kategori sering bermain *game online*. Sebaliknya, kualitas tidur remaja di sekolah tersebut juga menunjukkan bahwa 66 dari 70 responden (94,3%) mengalami kualitas tidur yang buruk. Temuan ini mengindikasikan adanya hubungan signifikan antara kebiasaan bermain *game online* dengan kualitas tidur yang buruk di kalangan remaja, dimana waktu yang banyak dihabiskan bermain *game online* mungkin berkontribusi pada gangguan tidur mereka.

UCAPAN TERIMAKASIH

Saya ucapan terimakasih kepada pihak pihak yang telah membantu dalam penelitian ini para pembimbing akademik, Kepada Kepala Sekolah,Guru-Guru,serta Siswa-Siswi SMP Fr. Don Bosco Tomohon.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, R. N., Novianti, R., & Puspitasari, E. (2021). Pengaruh intensitas penggunaan gadget terhadap kemampuan motorik kasar anak usia 4-5 tahun di tk se-kecamatan bangkinang kota kabupaten kampar. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP)*, 4(1), 31-39
- Azizah, L. (2018). Hubungan Kebiasaan Bermain *Game online* dengan Kualitas Tidur Remaja di SMK Dwija Bhakti 2 Jombang.
- Azizi, S. M., Soroush, A., & Khatony, A. (2019). *The relationship between social network addiction and sleep quality among students: a cross-sectional study*. *Journal of Medicine and Life*, 12(3), 203–210.
- Brunborg, G. S., Mentzoni, R. A., Molde, H., Myrseth, H., Skouverøe, K. J. M., Bjorvatn, B., & Pallesen, S. (2011). *The relationship between media use in the bedroom, sleep habits and symptoms of insomnia*. *Journal of Sleep Research*, 20(4), 569-575.
- Cain, N., & Gradisar, M. (2010). *Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents: A review*. *Sleep Medicine*, 11(8), 735-742.
- Chang, A. M., Aeschbach, D., Duffy, J. F., & Czeisler, C. A. (2015). *Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness*. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112(4), 1232–1237.

- Exelmans, L., & Van den Bulck, J. (2017). *Bedtime mobile phone use and sleep in adults*. *Social Science & Medicine*, 148, 93-101.
- Gentile, D. A., Coyne, S., & Walsh, D. A. (2011). *Media violence, physical aggression, and relational aggression in school age children: A short-term longitudinal study*. *Aggressive Behavior*, 37(2), 193-206.
- Habibi, A. (2021). Hubungan kebiasaan bermain *game online* dengan kualitas tidur remaja pada kelas XI di SMKN 1 Seruan Tengah. *Hubungan Kebiasaan Bermain Game online Dengan Kualitas Tidur Remaja Pada Kelas Xi Di Smkn 1 Seruan Tengah*.
- King, D. L., Gradisar, M., Drummond, A., Lovato, N., Wessel, J., Micic, G., Douglas, P., & Delfabbro, P. H. (2013). *The impact of prolonged violent video-gaming on adolescent sleep: an experimental study*. *Journal of Sleep Research*, 22(2), 137-143.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). *Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research*. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(2), 278-296.
- Lemola, S., Perkinson-Gloor, N., Brand, S., Dewald-Kaufmann, J. F., & Grob, A. (2011). *Adolescents' electronic media use at night, sleep disturbance, and depressive symptoms in the smartphone age*. *Journal of Youth and Adolescence*, 44, 405-418.
- Li, L., Xu, D. D., Chai, J. X., Wang, D., Li, L., Zhang, L., Lu, L., & Ng, C. H. (2019). *Prevalence of Internet addiction and its association with quality of sleep among junior high school students in China*. *PLoS ONE*, 14(10), e0223072.
- Loliwu, E., & Palilingan, R. (2022). Hubungan Antara Kecanduan Bermain *Game online* Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Program Studi Ikm Di Universitas Negeri Manado. *Epidemia: Jurnal Kesehatan Masyarakat Unima*, 64-69.
- Mangelep, M. A., Mamuaja, P. P., & Palilingan, R. A. (2023). Hubungan Jarak Durasi Dan Posisi Penggunaan Smartphone Dengan Kelelahan Mata Pada Mahasiswa Angkatan 2021 Jurusan Pendidikan Ekonomi Feb Unima. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 3246-3254.
- Owens, J. A., Belon, K., & Moss, P. (2014). *Impact of delaying school start time on adolescent sleep, mood, and behavior*. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 164(7), 608-614.
- Pradnyawati, A. A. A., Suarjana, I. K., & Wirawan, I. M. A. (2020). Hubungan durasi bermain *game online* dengan kualitas tidur pada remaja di Kota Denpasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(3), 112-118.
- Sari, N. P., Nugroho, H. S. W., & Rahmawati, N. (2021). Hubungan intensitas bermain *game online* dengan kualitas tidur pada remaja di Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, 4(1), 45-52.
- Shochat, T., Cohen-Zion, M., & Tzischinsky, O. (2014). *Functional consequences of inadequate sleep in adolescents: A systematic review*. *Sleep Medicine Reviews*, 18(1), 75-87.
- Sivertsen, B., Pallesen, S., Stormark, K. M., Bøe, T., Lundervold, A. J., & Hysing, M. (2015). *Delayed sleep phase syndrome in adolescents: Prevalence and correlates in a large population based study*. *BMC Public Health*, 13, 1163.
- Tiwa, J. R., Palandeng, O. I., & Bawotong, J. (2019). Hubungan pola asuh orang tua dengan kecanduan *game online* pada anak usia remaja di SMA Kristen Zaitun Manado. *Jurnal Keperawatan*, 7(1).
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2019). Keterlibatan Media. *Journal of Adolescence*, 24(3), 389-403.
- Weaver, E., Gradisar, M., Dohnt, H., Lovato, N., & Douglas, P. (2010). *The effect of presleep video-game playing on adolescent sleep*. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 6(2), 184-189.

- Widiyani, K. R., Amelia, F., & Chairani, A. (2021). Hubungan Adiksi *Game online* Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Di Smp Teratai Putih Global Bekasi Tahun 2020. *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran Dan IlmuKesehatan*, 5(1), 95.
- Woran, K., Kundre, R. M., & Pondaag, F. A. (2021). Analisis hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 1-10.
- Wu, X. S., Zhang, Z. H., Zhao, F., Wang, W. J., Li, Y. F., Bi, L., Qian, Z. Z., Lu, S. S., Feng, F., Hu, C. Y., & Zhang, J. F. (2016). *Prevalence of Internet addiction and its association with social support and other related factors among adolescents in China*. *Journal of Adolescence*, 52, 103-111.