Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X (Printed)
6 (1) 2026, Page: 22112-22120

Hubungan Kecanduan Bermain *Game Online* Dengan Kualitas Tidur Remaja Di Sma Santo Petrus Medan Tahun 2024

Lindawati F. Tampubolon[1], Imelda Derang[2], Monika Simalango[3]

[1,2,3]Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth, Medan

Corresponding Author: Monika Simalango ,e-mail: Monikashimalango3@gmail.com

Published: April , 2026

ABSTRAK

Kecanduan game online pada remaja merupakan permasalahan kesehatan global yang semakin mengkhawatirkan, terlebih sejak World Health Organization (WHO) secara resmi mengklasifikasikannya sebagai Internet Gaming Disorder (IGD) pada tahun 2019. Di Indonesia, sekitar 54,1% remaja usia 15–18 tahun terindikasi mengalami kecanduan game online, yang berdampak langsung pada berbagai aspek kesehatan, termasuk kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk pada remaja dapat mengakibatkan penurunan konsentrasi belajar, gangguan memori, penurunan prestasi akademik, serta masalah kesehatan fisik dan mental jangka panjang. Data awal di SMA Santo Petrus Medan menunjukkan bahwa 80% siswa bermain game online 8–9 jam per hari dan 70% hanya tidur 3–4 jam per malam, mengindikasikan adanya hubungan yang perlu dikaji secara ilmiah.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat kecanduan bermain game online, mengidentifikasi kualitas tidur, serta menganalisis hubungan antara kecanduan bermain game online dengan kualitas tidur remaja di SMA Santo Petrus Medan tahun 2024.

Metode penelitian menggunakan desain korelasi dengan pendekatan cross sectional. Populasi penelitian adalah 137 siswa laki-laki yang memiliki hobi bermain game online, dengan sampel sebanyak 101 responden menggunakan rumus Isaac and Michael. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner Game Addiction Scale (GAS) untuk mengukur kecanduan game online dan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur. Data dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman Rank.

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden mengalami kecanduan game online kategori sedang sebanyak 63 orang (62,4%), dan sebagian besar memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 75 orang (74,3%). Uji statistik menunjukkan nilai p-value = 0,001 dengan koefisien korelasi r = 0,442, yang membuktikan terdapat hubungan signifikan dengan arah korelasi positif berkekuatan sedang antara kedua variabel.

Kesimpulan penelitian menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan game online, semakin buruk kualitas tidur remaja. Diperlukan intervensi terpadu dari pihak sekolah, orang tua, dan tenaga kesehatan berupa edukasi manajemen waktu bermain, pembatasan penggunaan perangkat digital malam hari, serta pendampingan psikososial untuk memperbaiki pola tidur dan mengoptimalkan kesehatan remaja secara menyeluruh.

Kata Kunci: Game Online, Kecanduan, Kualitas Tidur

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang pesat telah membawa perubahan signifikan dalam pola perilaku remaja, khususnya dalam penggunaan internet dan game online. Bermain game online telah menjadi salah satu aktivitas hiburan yang paling diminati oleh remaja di seluruh dunia, termasuk Indonesia. Kemudahan akses melalui perangkat smartphone maupun komputer memungkinkan remaja untuk terhubung dan memainkan berbagai jenis permainan kapan saja dan di mana saja, sehingga potensi terjadinya kecanduan semakin besar (Kibtyah, 2023). Data global menunjukkan bahwa Indonesia menempati posisi ketiga dunia dalam penggunaan game online

tertinggi dengan persentase mencapai 94,5%, di bawah Filipina (96,4%) dan Thailand (94,7%), yang mengindikasikan betapa masifnya penetrasi game online di kalangan masyarakat Indonesia (Bakhar, 2022).

Di Indonesia, tercatat sekitar 60 juta orang merupakan gamer aktif, dengan proporsi remaja usia 15–18 tahun mencapai 54,1% yang terindikasi mengalami kecanduan game online. Dari jumlah tersebut, sekitar 77,5% adalah remaja putra dan 22,5% remaja putri, dengan durasi bermain rata-rata 2–10 jam per minggu (Rahman et al., 2022). Penelitian di Semarang mengungkapkan bahwa 64,45% remaja laki-laki dan 47,85% remaja perempuan tergolong dalam kategori kecanduan game online (Kibtyah, 2023). Bahkan di Jawa Barat, angka pengguna aktif game online harian mencapai 10% lebih tinggi dari rata-rata nasional, setara dengan lebih dari 6 juta pengguna setiap harinya, angka yang sebanding dengan total populasi Singapura (Rahman et al., 2022). Kondisi ini mencerminkan bahwa game online telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari masyarakat Indonesia (Permata & Mauliyah, 2023).

Game online sendiri merupakan permainan berbasis dunia maya yang terhubung melalui jaringan internet. Salah satu jenis yang paling populer di Indonesia adalah Massively Multiplayer Online Role Playing Games (MMORPG), di mana pemain berperan sebagai karakter fiksi dan bekerja sama membangun narasi permainan. Beberapa judul yang mendominasi antara lain Mobile Legends, Garena Free-Fire, dan Playerunknown's Battlegrounds Mobile (PUBGM) (Halawa, 2021). Meskipun game online memiliki sejumlah manfaat seperti melatih kemampuan manajemen, mendukung pembelajaran, dan sebagai sarana hiburan, dampak negatifnya tidak dapat diabaikan. Penggunaan yang tidak terkontrol dapat menyebabkan gangguan kualitas tidur, penurunan konsentrasi, perubahan pola makan, dan penurunan metabolisme tubuh (Wulandari & Assalamiyah, 2022). Remaja yang bermain game online lebih dari 4 jam per hari cenderung mengalami gangguan psikologis, gangguan muskuloskeletal, gangguan penglihatan, penurunan motivasi belajar, serta gangguan interaksi sosial yang pada akhirnya berdampak pada seluruh aktivitas harian, termasuk kualitas tidur (Noveladia et al., 2022).

Tidur merupakan kebutuhan fisiologis yang esensial bagi pemulihan fisik dan mental. Selama tidur, otak menjalankan proses penting yang mendukung fungsi kardiovaskular, pencernaan, sistem imun, serta proses kognitif seperti konsolidasi memori dan pengolahan informasi (Matur et al., 2021). Kualitas tidur yang buruk pada remaja dapat bermanifestasi dalam bentuk wajah pucat, mata lelah, dan ketidakmampuan berkonsentrasi saat belajar, yang secara langsung berpengaruh terhadap prestasi akademik dan kesehatan metabolisme. Remaja yang mengalami kecanduan game online cenderung mengorbankan waktu tidurnya demi terus bermain, sehingga terjadi gangguan pola tidur yang serius. Penelitian oleh Widiyani et al. (2021) membuktikan bahwa remaja yang kecanduan game online rentan mengalami insomnia. Lebih lanjut, Zama dan Annisa (2022) menemukan bahwa remaja yang kecanduan game online memiliki risiko 2,740 kali lebih tinggi untuk mengalami kualitas tidur yang buruk dibandingkan remaja yang tidak kecanduan.

Fenomena kecanduan game online telah mendapatkan pengakuan resmi dari komunitas kesehatan internasional. Pada tahun 2019, World Health Organization (WHO) secara resmi mengklasifikasikan kecanduan game online sebagai gangguan mental yang dikenal sebagai Internet Gaming Disorder (IGD) dan mencatatnya dalam International Classification of Diseases (ICD) versi beta. Gangguan ini ditandai oleh ketidakmampuan mengendalikan diri untuk bermain game, memprioritaskan game di atas aktivitas penting lainnya, dan berlangsung selama satu tahun atau lebih (Zama et al., 2022). Sejumlah penelitian telah mengonfirmasi hubungan antara kecanduan game online dan kualitas tidur yang buruk pada remaja. Nazhomiah (2021) menemukan bahwa 47,1% remaja yang kecanduan game online memiliki kualitas tidur buruk, dengan nilai $p = 0,002$ yang menunjukkan hubungan signifikan secara statistik. Penelitian Widiarti et al. (2024) juga menemukan bahwa 70,4% remaja yang kecanduan game online mengalami kualitas tidur buruk (56,7%), sementara penelitian Nazhomiah (2021) melaporkan angka kecanduan 55,8% dengan kualitas tidur buruk 56,7% dan nilai $p = 0,011$, yang memperkuat kesimpulan bahwa terdapat hubungan bermakna antara keduanya.

SMA Santo Petrus Medan, yang berlokasi di pusat kota Medan, memiliki populasi siswa kelas X hingga XII sebanyak 326 orang, dengan 197 di antaranya berjenis kelamin laki-laki dan 137 orang dilaporkan memiliki hobi bermain game online. Berdasarkan wawancara awal terhadap 10 siswa,

diperoleh data bahwa 80% bermain game online selama 8–9 jam per hari, 70% hanya tidur selama 3–4 jam setiap malam, dan 70% mengaku sering mengantuk di kelas saat jam pelajaran berlangsung. Data awal ini menunjukkan adanya indikasi kuat bahwa perilaku bermain game online yang berlebihan telah berdampak negatif pada kualitas tidur siswa di sekolah tersebut, sehingga mendorong perlunya dilakukan penelitian yang lebih komprehensif.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara kecanduan bermain game online dengan kualitas tidur remaja di SMA Santo Petrus Medan tahun 2024. Tingginya prevalensi penggunaan game online di kalangan remaja, dikombinasikan dengan temuan awal yang menunjukkan durasi bermain yang berlebihan serta waktu tidur yang tidak adekuat, menjadikan isu ini relevan dan mendesak untuk diteliti lebih lanjut, khususnya dalam konteks kesehatan remaja dan keberhasilan proses pembelajaran.

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecanduan bermain game online dengan kualitas tidur remaja di SMA Santo Petrus Medan tahun 2024. Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat kecanduan bermain game online pada remaja di SMA Santo Petrus Medan, mengidentifikasi kualitas tidur remaja di sekolah tersebut, serta menganalisis hubungan antara kecanduan bermain game online dan kualitas tidur remaja secara statistik. Dengan tujuan-tujuan tersebut, diharapkan penelitian ini dapat memberikan gambaran empiris yang komprehensif mengenai kondisi kesehatan tidur remaja yang berkaitan dengan perilaku bermain game online di lingkungan sekolah.

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi baik secara teoritis maupun praktis. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan referensi ilmiah bagi mahasiswa keperawatan serta memperluas pemahaman dan wawasan tentang dampak kecanduan bermain game online terhadap kualitas tidur remaja, sehingga dapat memperkaya khasanah ilmu keperawatan komunitas dan kesehatan remaja. Secara praktis, temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang berguna bagi remaja tentang pentingnya mengatur waktu bermain game online agar kualitas tidur tetap terjaga dan proses belajar dapat berlangsung secara optimal. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi acuan bagi para pendidik, guru bimbingan konseling, dan wali kelas dalam merancang strategi pengawasan dan pendampingan siswa untuk mengontrol perilaku bermain game, terutama game online, di lingkungan sekolah, sehingga dampak negatifnya terhadap kesehatan dan prestasi akademik dapat diminimalkan.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian korelasi dengan pendekatan cross sectional. Rancangan penelitian merupakan teknik yang digunakan peneliti untuk menyusun studi serta mengumpulkan dan menganalisis informasi yang relevan dengan pertanyaan penelitian (Polit & Back, 2012). Pendekatan cross sectional dipilih karena pengukuran variabel independen dan dependen dilakukan hanya dalam satu waktu atau satu kali observasi (Nursalam, 2020). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kecanduan bermain game online dengan kualitas tidur remaja di SMA Santo Petrus Medan tahun 2024. Penggunaan desain ini dianggap efisien dan sesuai dengan tujuan penelitian yang bersifat analitik korelasional antara dua variabel utama, yakni kecanduan game online sebagai variabel independen dan kualitas tidur sebagai variabel dependen.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa laki-laki di SMA Santo Petrus Medan yang memiliki hobi bermain game online, berjumlah 137 orang. Populasi adalah keseluruhan objek atau subjek yang memiliki karakteristik dan kualitas tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti dan kemudian ditarik kesimpulannya (V. Wiratna Sujarweni, 2024). Kriteria inklusi sampel meliputi siswa laki-laki yang hobi bermain game online, bersedia menjadi responden, dan aktif sebagai siswa pada saat penelitian dilaksanakan. Besar sampel dihitung menggunakan rumus Isaac and Michael dan diperoleh jumlah sampel sebanyak 101 orang siswa. Sampel adalah subjek dari elemen populasi yang merupakan unit paling dasar tentang data yang dikumpulkan, dan pengambilan sampel merupakan pemilihan sebagian populasi untuk mewakili seluruh populasi (Polit & Back, 2012). Perhitungan

menggunakan nilai chi kuadrat ($\lambda^2 = 3{,}841$), peluang benar dan salah masing-masing 0,5, serta perbedaan rata-rata sampel dengan populasi ($d = 0{,}05$), sehingga diperoleh sampel final sebesar 101 responden.

Variabel dan Definisi Operasional

Variabel independen dalam penelitian ini adalah kecanduan bermain game online, yang didefinisikan sebagai suatu tindakan ketergantungan terhadap permainan yang dilakukan melalui jaringan internet menggunakan komputer, smartphone, tablet, atau perangkat digital lainnya. Variabel independen adalah variabel yang mempengaruhi atau menentukan nilai variabel lain (Nursalam, 2020), yang dalam penelitian ini diukur melalui empat indikator utama, yaitu waktu bermain yang berlebihan, gangguan aktivitas, gejala ketertarikan dalam permainan, dan penggunaan game sebagai pelarian. Variabel dependen adalah kualitas tidur remaja, yang didefinisikan sebagai waktu yang dibutuhkan seseorang untuk tidur, durasi tidur, dan tingkat kenyamanan dalam tidur. Variabel dependen merupakan variabel yang nilainya dapat dipengaruhi dan ditentukan oleh variabel lain (Nursalam, 2020). Kualitas tidur diukur melalui indikator durasi tidur, kualitas tidur subjektif, waktu tidur, kesehatan emosional, dan aktivitas sehari-hari dengan menggunakan skala interval.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mengumpulkan data agar penelitian dapat berjalan dengan baik dan lancar (Polit & Back, 2012). Pada penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk mengukur kecanduan game online adalah kuesioner Game Addiction Scale (GAS) yang diadopsi dari penelitian Sardo (2017), terdiri dari 15 pertanyaan dengan pilihan jawaban ya (skor 1) dan tidak (skor 2), dengan kategori ringan (skor 7–16), sedang (skor 17–26), dan berat (skor 27–35). Untuk mengukur kualitas tidur, digunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dari University of Pittsburgh yang telah terstandarisasi secara internasional (Permata and Mauliyah, 2023). Kuesioner PSQI terdiri dari 7 komponen yang mencakup kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi kebiasaan tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi siang hari, dengan skor 0–10 menunjukkan kualitas tidur kurang dan skor 11–21 menunjukkan kualitas tidur buruk. Kedua instrumen ini merupakan kuesioner baku sehingga tidak dilakukan uji validitas dan reliabilitas ulang.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMA Santo Petrus Medan yang berlokasi di Jalan Luku I No. 1, Kwala Bekala, Kecamatan Medan Johor, Kota Medan, Sumatera Utara. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada ketersediaan populasi yang sesuai dengan kriteria penelitian, yakni siswa laki-laki yang aktif bermain game online. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 22–23 November 2024. Waktu pelaksanaan yang singkat dan terstruktur ini dimungkinkan karena desain cross sectional hanya memerlukan satu kali pengumpulan data, sehingga proses pengisian kuesioner dapat dilakukan secara langsung dan efisien kepada seluruh responden yang memenuhi kriteria inklusi.

Prosedur Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan suatu proses pendekatan pada subjek dan pengumpulan karakteristik subjek yang diperlukan dalam suatu penelitian sesuai teknik dan instrumen yang digunakan (Nursalam, 2020). Proses pengumpulan data diawali dengan pengajuan surat izin kepada pihak SMA Santo Petrus Medan, dilanjutkan dengan pendekatan langsung kepada calon responden, penjelasan tujuan penelitian, manfaat, prosedur pengisian kuesioner, serta pemberian kesempatan kepada responden untuk mengisi kuesioner secara lengkap. Data yang dikumpulkan terdiri dari data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh melalui observasi langsung menggunakan kuesioner yang mencakup kecanduan bermain game online dan kualitas tidur, sedangkan data sekunder diperoleh dari kantor tata usaha SMA Santo Petrus Medan terkait jumlah siswa. Setelah kuesioner selesai diisi, peneliti memeriksa kelengkapan jawaban dan melakukan pengolahan data melalui tahapan editing, coding, scoring, dan tabulating.

Analisis Data

Analisis data merupakan komponen yang sangat penting untuk mencapai tujuan utama penelitian, yaitu menjawab pertanyaan penelitian yang mengungkap fenomena melalui berbagai uji statistik (Nursalam, 2020). Analisis data dalam penelitian ini menggunakan dua metode, yaitu analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat bertujuan untuk menilai satu variabel pada satu waktu

(Hardani, et al., 2022), yang digunakan untuk menentukan frekuensi dan persentase data demografi serta variabel penelitian. Analisis bivariat digunakan untuk melihat hubungan antara dua variabel yang saling berinteraksi, yakni kecanduan bermain game online dengan kualitas tidur remaja. Uji statistik yang digunakan adalah uji korelasi product moment (korelasi R), yang berguna untuk menentukan apakah terdapat korelasi positif, negatif, atau tidak adanya korelasi antara dua variabel yang dianalisis (Hadi & Muhson, 2024).

Etika Penelitan

Penelitian ini dilakukan setelah mendapatkan izin etik dari Komite Etik Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan dengan nomor 242/KEPK-SE/PE-DT/XI/2024. Prinsip dasar etik penelitian yang diterapkan meliputi respect for person, yaitu menghormati martabat dan otonomi responden melalui pemberian informed consent; beneficience dan maleficience, yakni memaksimalkan manfaat dan meminimalkan kerugian bagi responden; serta justice, yang memastikan seluruh responden diperlakukan secara adil dan setara sesuai prosedur penelitian. Aspek etika lainnya yang diterapkan meliputi anonymity (tanpa nama), di mana identitas responden tidak dicantumkan dalam kuesioner melainkan digantikan dengan kode unik, serta confidentiality (kerahasiaan), di mana seluruh data yang dikumpulkan dilindungi kerahasiaannya dan hanya data yang relevan yang dilaporkan dalam hasil penelitian. Setiap responden yang bersedia berpartisipasi menandatangani lembar informed consent sebagai bentuk persetujuan formal sebelum penelitian dimulai.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 101 siswa SMA Santo Petrus Medan dari kelas X, XI, dan XII. Berdasarkan data demografi yang dikumpulkan, distribusi responden menurut usia dan kelas disajikan pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Data Demografi (Umur dan Kelas) di SMA Santo Petrus Medan Tahun 2024 (n=101)

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Poresentase(%)
Umur		
14-15	32	31,7
16-17	60	59 ,4
18-19	9	8,9
total	**101**	**100**
Kelas		
X	44	43,6
XI	30	29,7
XII	27	26,7
Total	101	100

Mayoritas responden berada pada rentang usia 16–17 tahun sebanyak 60 orang (59,4%), diikuti usia 14–15 tahun sebanyak 32 orang (31,7%), dan usia 18–19 tahun sebanyak 9 orang (8,9%). Ditinjau dari kelas, mayoritas responden berasal dari kelas X sebanyak 44 orang (43,6%), diikuti kelas XI sebanyak 30 orang (29,7%), dan kelas XII sebanyak 27 orang (26,7%). Rentang usia tersebut termasuk dalam kategori remaja tengah hingga remaja akhir, yang merupakan kelompok paling rentan terhadap ketergantungan teknologi digital, termasuk game online.

Kecanduan Bermain Game Online dan Kualitas Tidur Remaja

Distribusi tingkat kecanduan bermain game online pada responden disajikan pada Tabel 2, sedangkan distribusi kualitas tidur remaja disajikan pada Tabel 3.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kecanduan Bermain Game Online di SMA Santo Petrus Medan Tahun 2024 (n=101)

Kecanduan bermain Game online	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Ringan	29	28,7
Sedang	63	62,4
Berat	9	8,9
Total	**101**	**100**

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Remaja di SMA Santo Petrus Medan Tahun 2024 (n=101)

Kualitas tidur remaja	Frekuensi (f)	Persentase
Baik	26	25,7
Buruk	75	74,3
Total	**101**	**100**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMA Santo Petrus Medan mengalami kecanduan bermain game online pada kategori sedang, yakni sebanyak 63 orang (62,4%), diikuti kategori ringan sebanyak 29 orang (28,7%), dan kategori berat sebanyak 9 orang (8,9%). Temuan ini sejalan dengan penelitian Rahman et al. (2022) yang menemukan bahwa dari 84 responden remaja, sebanyak 39,3% mengalami kecanduan game online kategori sedang, 33,3% kategori berat, dan 27,4% kategori ringan. Kecanduan game online pada kategori ringan umumnya disebabkan oleh kebiasaan bermain yang mulai terbentuk dan pola hidup yang mulai tidak teratur, sementara pada kategori sedang, remaja cenderung menggunakan game online sebagai pelarian dari masalah yang dihadapi. Adapun pada kategori berat, remaja akan terus-menerus berfantasi tentang game yang dimainkan bahkan ketika sedang offline, sehingga kehilangan konsentrasi terhadap tugas rumah maupun pelajaran sekolah (Rahman et al., 2022).

Kecanduan game online didefinisikan sebagai suatu ketergantungan yang berlebihan terhadap permainan digital yang mengakibatkan hilangnya kontrol diri dan ketidakstabilan emosional. Seseorang dikatakan mengalami kecanduan game online apabila tidak mampu mengendalikan dorongan untuk bermain. Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap munculnya kecanduan ini meliputi faktor lingkungan, psikologis, sosial, biologis, dan faktor yang bersumber dari dalam individu itu sendiri. Rachmayani (2020) menegaskan bahwa apabila kecanduan game online tidak ditangani secara tepat, individu akan kehilangan kendali diri karena tidak mampu membatasi durasi bermain. Selain itu, Fitrajaya et al. (2022) menemukan bahwa siswa yang mengalami kecanduan game online kategori sedang sebanyak 45,2%, dan apabila dibiarkan tanpa intervensi, kondisi tersebut berpotensi berkembang menjadi kecanduan berat yang berdampak pada ketidakmampuan mengontrol diri, memburuknya hubungan sosial, kemalasan belajar, mudah marah, sulit berkonsentrasi, dan lupa waktu. Kecanduan bermain game online juga dipengaruhi oleh pola asuh yang kurang optimal, kurangnya perhatian dari orang-orang terdekat, depresi, serta minimnya kegiatan positif di lingkungan sekitar (Saptyo Irwana, 2021; Afiliasi, 2023).

Sementara itu, hasil distribusi kualitas tidur menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk, yakni sebanyak 75 orang (74,3%), sementara hanya 26 orang (25,7%) yang memiliki kualitas tidur baik. Temuan ini konsisten dengan penelitian Faizal (2022) yang menemukan kualitas tidur buruk pada 67,0% responden. Kualitas tidur yang buruk pada remaja memberikan dampak yang luas, mulai dari penurunan aktivitas sehari-hari, peningkatan risiko kecelakaan, gangguan memori dan proses pembelajaran, kecenderungan obesitas, hingga masalah kesehatan mental seperti mudah tersinggung dan depresi (Faizal, 2022). Hartini (2021) menyebutkan bahwa rasa mengantuk di siang hari yang sering dialami remaja merupakan dampak langsung dari kurang tidur, di mana remaja tidak memenuhi kebutuhan tidur ideal yakni 8–10 jam per hari.

Peneliti mengasumsikan bahwa kualitas tidur yang buruk pada siswa SMA Santo Petrus Medan sangat dipengaruhi oleh kebiasaan bermain game online hingga larut malam. Waktu tidur yang seharusnya dimulai pukul 21.00–22.00 WIB bergeser menjadi pukul 01.00 dini hari atau bahkan lebih.

Kondisi ini tidak hanya mengakibatkan insomnia, tetapi juga mengganggu aktivitas harian dan performa akademik siswa. Hartaningrum (2020) menegaskan bahwa remaja yang tidur kurang dari standar yang ditetapkan Kemenkes RI, yakni 8–9 jam per hari, akan mengalami penurunan fokus, memperoleh nilai yang buruk, serta lebih rentan mengalami depresi. Pergeseran era teknologi, informasi, dan internet juga turut memperburuk pola tidur remaja di berbagai negara, termasuk Indonesia.

Hubungan Kecanduan Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur Remaja

Analisis hubungan antara kecanduan bermain game online dengan kualitas tidur remaja dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman Rank. Hasil uji statistik disajikan pada Tabel 4 berikut.

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi Spearman Rank antara Kecanduan Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur Remaja di SMA Santo Petrus Medan Tahun 2024 (n=101)

		Correlation		
			Kecanduan bermain Game online	Kualitas tidur remaja
Spearman's rho	Kecanduan bermain game online	Correlation coefficient	1,000	,442**
		Sig.(2- tailed		,001
		N	101	101
	Kualitas tidur remaja	Correlation coefficient	,442**	1,000
		Sig.(2- tailed)	,001	
		N	101	101

Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value = 0,001 dengan koefisien korelasi (r) = 0,442, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan bermain game online dengan kualitas tidur remaja di SMA Santo Petrus Medan Tahun 2024. Pola hubungan bersifat positif, yang bermakna bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan bermain game online seorang remaja, maka semakin buruk kualitas tidurnya.

Temuan ini diperkuat oleh sejumlah penelitian terdahulu. Manuputty et al. (2019) dalam penelitiannya menemukan nilai p-value = 0,011 (< 0,05), yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kecanduan game online dengan kualitas tidur, dengan alasan utama bahwa responden yang asyik bermain game online tidak mampu mengatur waktu istirahatnya. Kosasih et al. (2022) juga menemukan hubungan yang signifikan dengan nilai p-value = 0,000, dan menegaskan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan game online, maka semakin besar pengaruhnya terhadap penurunan kualitas tidur seseorang. Susanti et al. (2023) menambahkan bahwa terdapat hubungan antara kecanduan game online dengan kualitas tidur dengan nilai p-value = 0,009 dan koefisien korelasi (r) = 0,289, di mana siswa yang bermain game online lebih dari 4 jam sehari cenderung lupa waktu dan terjaga hingga larut malam tanpa disadari.

Durasi bermain game online yang panjang merupakan faktor utama yang memperburuk kualitas tidur remaja. Manita et al. (2023) menyatakan bahwa bermain game online secara terus-menerus dalam waktu lama dapat menimbulkan dampak negatif seperti seringnya membolos sekolah dan gangguan kesehatan seperti insomnia. Sri Wahyuni (2023) menambahkan bahwa efek radiasi dari perangkat handphone yang digunakan untuk bermain game online turut mempengaruhi aktivitas tubuh dan berkontribusi terhadap memburuknya kualitas tidur. Dengan demikian, kecanduan bermain game online terbukti secara statistik maupun klinis berdampak signifikan terhadap kualitas tidur remaja, dan kondisi ini perlu mendapat perhatian serius dari pihak sekolah, orang tua, serta tenaga kesehatan guna mencegah dampak jangka panjang terhadap kesehatan fisik dan mental siswa.

KESIMPULAN

Penelitian ini membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan bermain game online dengan kualitas tidur remaja di SMA Santo Petrus Medan tahun 2024, dibuktikan dengan nilai p-value = 0,001 dan koefisien korelasi r = 0,442 yang menunjukkan korelasi positif berkekuatan sedang. Dari 101 responden siswa laki-laki, mayoritas mengalami kecanduan game online kategori sedang (62,4%) dan sebagian besar memiliki kualitas tidur yang buruk (74,3%). Pola hubungan positif mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan game online, semakin buruk kualitas tidur yang dialami remaja, akibat kebiasaan bermain hingga larut malam yang menggeser waktu tidur ideal dan memicu insomnia. Kondisi ini berdampak langsung pada penurunan konsentrasi belajar, performa akademik, serta kesehatan fisik dan mental siswa, sehingga diperlukan intervensi terpadu dari pihak sekolah, orang tua, dan tenaga kesehatan.

REFERENCES

Afiliasi. (2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan game online pada remaja. Jurnal Kesehatan Remaja Indonesia.

Bakhar, M. (2022). Prevalensi penggunaan game online di Indonesia dalam perspektif global. Jurnal Teknologi dan Masyarakat, 5(2), 45–58.

Faizal, M. (2022). Hubungan kualitas tidur dengan aktivitas sehari-hari pada remaja. Jurnal Keperawatan Komunitas, 9(1), 33–41.

Fitrajaya, D., et al. (2022). Tingkat kecanduan game online pada siswa sekolah menengah atas. Jurnal Psikologi Pendidikan, 7(3), 112–124.

Hadi, S., & Muhson, A. (2024). Statistika untuk penelitian pendidikan dan sosial. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Halawa, F. (2021). Jenis-jenis game online populer di kalangan remaja Indonesia. Jurnal Komunikasi Digital, 3(1), 20–31.

Hardani, et al. (2022). Metode penelitian kualitatif dan kuantitatif. Yogyakarta: Pustaka Ilmu.

Hartaningrum, E. (2020). Dampak kurang tidur terhadap prestasi akademik dan kesehatan mental remaja. Jurnal Kesehatan Anak dan Remaja, 4(2), 67–79.

Hartini, S. (2021). Pola tidur remaja dan dampaknya terhadap kesehatan fisik. Jurnal Ilmu Keperawatan, 6(1), 15–26.

Kibtyah, M. (2023). Kecanduan game online pada remaja: Prevalensi dan faktor risiko di Indonesia. Jurnal Bimbingan dan Konseling, 10(2), 88–100.

Kosasih, C. E., et al. (2022). Hubungan kecanduan game online dengan kualitas tidur mahasiswa. Jurnal Keperawatan Padjadjaran, 10(1), 55–65.

Manita, R., et al. (2023). Dampak negatif bermain game online terhadap perilaku dan kesehatan remaja. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 11(2), 78–90.

Manuputty, A., et al. (2019). Hubungan kecanduan game online dengan kualitas tidur remaja di sekolah menengah atas. Jurnal Keperawatan Indonesia, 22(3), 143–151.

Matur, R., et al. (2021). Pentingnya kualitas tidur bagi fungsi kognitif dan kesehatan kardiovaskular remaja. Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan, 8(4), 201–213.

Nazhomiah, S. (2021). Hubungan kecanduan game online dengan kualitas tidur pada remaja SMA. Jurnal Keperawatan Komunitas, 8(2), 99–108.

Noveladia, R., et al. (2022). Dampak bermain game online lebih dari empat jam terhadap kesehatan psikologis dan fisik remaja. Jurnal Kesehatan Remaja, 5(1), 44–56.

Nursalam. (2020). Metodologi penelitian ilmu keperawatan: Pendekatan praktis (Edisi 5). Jakarta: Salemba Medika.

Permata, D., & Mauliyah, A. (2023). Pengukuran kualitas tidur menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) pada remaja pengguna game online. Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan, 14(1), 30–40.

Polit, D. F., & Back, C. T. (2012). Nursing research: Generating and assessing evidence for nursing practice (9th ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Rachmayani, D. (2020). Kecanduan game online dan kontrol diri pada remaja. Jurnal Psikologi Klinis, 9(2), 57–68.
Rahman, A., et al. (2022). Prevalensi dan karakteristik kecanduan game online pada remaja usia 15–18 tahun di Indonesia. Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional, 17(3), 134–145.
Saptyo Irwana, B. (2021). Pola asuh orang tua dan kecanduan game online pada remaja. Jurnal Psikologi Keluarga, 6(1), 22–34.
Sardo, A. (2017). Game Addiction Scale (GAS): Pengembangan dan validasi instrumen pengukuran kecanduan game online. Lisbon: Universidade de Lisboa.
Sri Wahyuni, N. (2023). Efek radiasi perangkat digital terhadap kualitas tidur remaja pengguna game online. Jurnal Kesehatan dan Teknologi, 4(2), 61–72.
Susanti, R., et al. (2023). Hubungan kecanduan game online dengan kualitas tidur siswa SMA. Jurnal Keperawatan Silampari, 7(1), 210–220.
Sujarweni, V. W. (2024). Metodologi penelitian: Lengkap, praktis, dan mudah dipahami. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
Widiarti, A., et al. (2024). Kecanduan game online dan gangguan kualitas tidur pada remaja sekolah menengah. Jurnal Kesehatan Holistik, 8(1), 45–57.
Widiyani, T., et al. (2021). Kecanduan game online sebagai faktor risiko insomnia pada remaja. Jurnal Ilmiah Keperawatan, 16(2), 180–191.
World Health Organization. (2019). International classification of diseases (ICD-11). Geneva: WHO.
Wulandari, R., & Assalamiyah, F. (2022). Dampak penggunaan game online yang tidak terkontrol terhadap pola tidur dan metabolisme tubuh remaja. Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat, 9(3), 115–127.
Zama, R., & Annisa, N. (2022). Risiko kualitas tidur buruk pada remaja yang kecanduan game online. Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia, 6(2), 88–97.