

Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Tingkat Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMA Negeri 14 Bandar Lampung Tahun 2026

Lidia^{1*}, Aryanti Wardiyah², Triyoso³

^{1,2,3} Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Malahayati, Bandar Lampung, Indonesia

Open Access Freely Available Online

Dikirim: 15 Mei 2026

Direvisi: 27 Mei 2026

Diterima: 28 Mei 2026

*Penulis Korespondensi:

E-mail:

lidia0019@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Fenomena *Internet Gaming Disorder (IGD)* semakin banyak menjadi sorotan karena dampaknya yang luas terhadap kesehatan remaja, baik dari sisi fisik, psikologis, maupun sosial. Hasil survey yang telah dilakukan di SMA N 14 Bandar Lampung, menyebutkan 7 dari 10 anak (70%) mengalami kecanduan game online. Dengan durasi tidur 2 sampai 5 jam sehari. Sementara itu, waktu bermain game online 4 sampai 8 jam per hari. Fenomena kecanduan game online dan tingkat kualitas tidur yang buruk pada remaja merupakan masalah yang serius yang dapat mempengaruhi status kesehatan mental remaja. **Tujuan:** Diketahui hubungan antara kecanduan game online dengan tingkat kualitas tidur pada anak remaja di SMA N 14 Bandar Lampung Tahun 2026. **Metode:** jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *kuantitatif*. Rancangan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah kelas XI dan kelas X remaja SMA N 14 Bandar Lampung dengan jumlah populasi 645 siswa, sehingga sampel diambil dengan menggunakan rumus *slovin* sebanyak 247 responden, dibagi menjadi 2 bagian, kelas X 138 siswa dan kelas XI 109 siswa sebagai sampel. Teknik pengambilan data dengan teknik *proportionate stratified random sampling*. **Hasil :** Berdasarkan hasil penelitian, sebanyak 140 (97,2%) remaja yang mengalami kecanduan, dan sebagian besar memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 81 (78,6%) remaja. **Kesimpulan:** Berdasarkan uji statistik *chi-square*, didapatkan p-value 0,000 ($p < 0,005$) yang artinya terdapat hubungan antara kecanduan game online dengan tingkat kualitas tidur pada remaja di SMA N 14 Bandar Lampung Tahun 2026.

Kata kunci: kecanduan game online, tingkat kualitas tidur, remaja

ABSTRACT

Introduction: The phenomenon of *Internet Gaming Disorder (IGD)* has increasingly attracted attention due to its wide-ranging impact on adolescent health, including physical, psychological, and social aspects. A survey conducted at SMA N 14 Bandar Lampung reported that 7 out of 10 students (70%) are addicted to online games, with a sleep duration of 2 to 5 hours per day. Meanwhile, the time spent playing online games ranges from 4 to 8 hours per day. The phenomenon of online game addiction and poor sleep quality in adolescents is a serious issue that can affect their mental health status. **Purpose:** determined the relationship between online game addiction and the quality of sleep among adolescents at SMA N 14 Bandar Lampung. **Method:** The research design used in this study is quantitative. This research uses a cross-sectional design. The population in this study is 11th and 10th-grade students of SMA N 14 Bandar Lampung, with a total population of 645 students, so the sample was taken using Slovin's formula, amounting to 247 respondents, divided into 2 parts: 10th grade, 138 students, and 11th grade, 109 students as samples. The data collection technique used is *proportionate stratified random sampling*. **Result:** Based on the research, there are 140 (97,2%) adolescents who committed in addicted, followed by the most 81 (78,6%) adolescents experienced poor sleep quality. **Conclusion:** Based on the statistical *chi-square* test, a p-value 0,000 ($p < 0.005$) was obtained, which means there is a relationship between online game addiction and the level of sleep quality in adolescents at SMA N 14 Bandar Lampung in 2026.

Keyword: online gaming addiction, sleep quality, adolescents

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital dan akses internet telah mengubah pola aktivitas remaja, termasuk meningkatnya intensitas penggunaan permainan daring atau *game online*. Pada kelompok usia remaja, *game online* tidak lagi sekadar menjadi sarana hiburan, tetapi juga bagian dari gaya hidup yang dapat menyita waktu dan perhatian. Kondisi ini menimbulkan kekhawatiran karena penggunaan yang berlebihan berpotensi memengaruhi fungsi akademik, sosial, dan kesehatan remaja (APJII, 2024; WHO, 2024).

Berbagai kajian internasional menunjukkan bahwa penggunaan layar dan perilaku bermain *game* secara berlebihan berkaitan dengan meningkatnya risiko *problematic gaming* atau *Internet Gaming Disorder (IGD)* pada remaja. Kondisi ini diketahui berhubungan dengan gangguan tidur, seperti sulit memulai tidur, berkurangnya durasi tidur, terbangun pada malam hari, hingga penurunan kualitas tidur secara keseluruhan. Selain itu, IGD juga dikaitkan dengan gangguan konsentrasi, disfungsi eksekutif, stres, dan masalah psikologis lain yang dapat menghambat perkembangan remaja secara optimal (Hamre et al., 2022; Wong et al., 2024; Moshel et al., 2025).

Di Indonesia, tingginya penggunaan internet dan gadget memperbesar peluang remaja untuk terpapar *game online* dalam durasi yang panjang. Provinsi Lampung juga menunjukkan tingkat penggunaan internet yang terus berkembang, sehingga remaja di wilayah ini menjadi kelompok yang semakin akrab dengan aktivitas digital sehari-hari. Situasi tersebut memperkuat dugaan bahwa remaja di daerah perkotaan, termasuk Bandar Lampung, merupakan kelompok yang rentan mengalami kecanduan *game online* beserta dampaknya terhadap kualitas tidur (APJII, 2024; BPS, 2023).

Data dari beberapa sekolah di Bandar Lampung memperlihatkan bahwa tingkat kecanduan *game online* berbeda-beda, dan SMA Negeri 14 Bandar Lampung dilaporkan memiliki persentase yang relatif tinggi dibandingkan sekolah lain. Hasil *pre-survey* juga menunjukkan bahwa sebagian besar siswa yang diwawancarai mengalami kecanduan *game online*, dengan durasi bermain 4–8 jam per hari dan lama tidur hanya 2–5 jam per hari. Temuan awal ini menandakan adanya masalah yang nyata serta perlunya penelitian yang lebih terarah pada hubungan antara kecanduan *game online* dan kualitas tidur pada remaja di sekolah tersebut (Nur, 2020; Yoza, 2025; Susanti et al., 2023; Apriyeni et al., 2025).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan gambaran empiris mengenai hubungan kecanduan *game online* dengan tingkat kualitas tidur pada remaja. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar bagi sekolah, tenaga kesehatan, dan orang tua dalam menyusun upaya promotif dan preventif untuk mengendalikan perilaku bermain *game* berlebihan serta meningkatkan kualitas tidur remaja. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecanduan *game online* dengan tingkat kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 14 Bandar Lampung Tahun 2026.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *kuantitatif*. Rancangan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah kela XI dan kelas X remaja SMA N 14 Bandar Lampung dengan jumlah populasi 645 siswa, sehingga sampel diambil dengan menggunakan rumus *slovin* sebanyak 247 responden, dibagi menjadi 2 bagian, kelas X 138 siswa dan kelas XI 109 siswa sebagai sampel. Teknik pengambilan data dengan teknik *proportionate stratified random sampling*.

HASIL

Data Demografi

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	160	67,7%
Perempuan	87	35,2%
Total	247	100%
Umur	Frekuensi	Persentase
15 tahun	97	39,2%
16 tahun	141	57,0%
17 tahun	9	3,6%
Total	247	100%
Kelas	Frekuensi	Persentase
X (10)	108	43,7%
XI (11)	139	56,2%
Total	247	100%

Berdasarkan hasil pada tabel 1, diketahui bahwa mayoritas karakteristik responden adalah remaja perempuan dan laki-laki usia 16 th sebanyak 141 (57,0%), didominasi oleh remaja laki-laki sebanyak 160 (67,7%), serta remaja kelas XI sebanyak 139 (56,2). Dari data frekuensi diatas, remaja laki-laki lebih banyak mengalami

kecanduan yaitu 110 (44,%) dengan kualitas tidur yang buruk, sebanyak 116 (47,2%) dibandingkan dengan remaja perempuan, berusia 16 th berjumlah 80 (32,5%).

Analisis Univariat

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Tingkat Kecanduan IGD Responden

Kategori	Frekuensi	Percent
Kecanduan Sedang	103	41.7 %
Kecanduan Tinggi	144	58.3%
Total	247	100.0

Hasil pada tabel 2 menunjukkan bahwa responden berada pada kategori kecanduan tinggi, yaitu sebanyak 144 orang (58,3%), sedangkan 103 responden lainnya (41,7%) berada pada kategori kecanduan sedang. Yang mengindikasikan adanya

Tabel 4
Hubungan tingkat kecanduan game (IGD) dengan kualitas tidur responden

Tingkat kecanduan	Kualitas tidur baik n%	Kualitas tidur buruk n%	Total n%	P-value
Sedang	81 (78%)	22 (21,4%)	103 (100%)	0,000
Tinggi	4 (2,8)	140 (97,2%)	144 (100%)	
Total	85 (34,4%)	162 (65,6%)	247 (100%)	

Berdasarkan Tabel 4, dari 144 responden dengan tingkat kecanduan game tinggi, hampir seluruhnya yaitu 140 orang (97,2%) mengalami kualitas tidur yang buruk. Sementara itu, pada kelompok kecanduan sedang, sebagian besar responden memiliki kualitas tidur baik, yakni 81 orang (78,6%). Hasil uji *Chi-Square* memperoleh p-value 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara tingkat kecanduan game online (IGD) dengan kualitas tidur yang buruk pada responden.

PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa mayoritas karakteristik responden adalah remaja perempuan dan laki-laki usia 16 th sebanyak 141 (57,0%), didominasi oleh remaja laki-laki sebanyak 160 (67,7%), serta remaja kelas XI sebanyak 139 (56,2). Dari data frekuensi diatas, remaja laki-laki lebih banyak mengalami kecanduan yaitu 110 (44,%) dengan kualitas tidur yang buruk, sejumlah 116 (47,2%) dibandingkan dengan remaja perempuan, berusia 16 th berjumlah 80 (32,5%).

Penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Erik Erikson dalam (Grebb,

tingkat kecanduan yang tinggi berdasarkan penilaian menggunakan instrumen IGD-20 Test.

Tabel 3
Distribusi frekuensi tingkat kualitas tidur responden

Kategori	Frekuensi	Percent
Kualitas tidur Baik	85	34.4%
Kualitas tidur Buruk	162	65.6%
Total	247	100.0

Tabel 3 menunjukkan mayoritas responden mengalami kualitas tidur buruk, dengan jumlah 162 orang (65,6%), sedangkan 85 responden (34,4%) termasuk dalam kategori kualitas tidur baik. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi kualitas tidur pada sebagian besar responden cenderung kurang baik.

Analisa Bivariat

1997) menyatakan remaja berada pada tahap *identity vs role confusion*, yaitu fase pencarian jati diri yang membuat remaja cenderung mencoba berbagai aktivitas dan mudah terpengaruh lingkungan. Kondisi ini dapat menyebabkan remaja melakukan perilaku berlebihan, seperti bermain game secara intens. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kecanduan game (Grebb, 1997).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gisbert-Perez et al (2024) menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara remaja laki-laki dan perempuan. Dimana remaja laki-laki lebih cenderung mengalami kecanduan game dibandingkan perempuan. Karena adanya dorongan motifasi dan kompetensi dan pencapaian dalam bermain game. oleh sebab itu laki-laki cenderung menghabiskan waktu bermain game lebih lama dari pada remaja perempuan, yang meningkatkan resiko kecanduan pada game.

Menurut pendapat peneliti, tingkat kecanduan game online pada responden berada pada kategori tinggi. Terlebih lagi pada remaja laki-laki, kondisi tersebut menunjukkan bahwa remaja laki-laki cenderung lebih banyak mengalami kecanduan game online dibandingkan

dengan remaja perempuan. Peneliti memandang ada beberapa faktor penyebab dari kecanduan pada remaja laki-laki, yaitu faktor bermain dengan durasi yang lama agar lebih puas, bermain game untuk mengurangi stress, bermain game untuk memperbaiki suasana hati, waktu bermain yang semakin meningkat waktu ke waktu. Faktor-faktor tersebut tanpa sadar dapat meningkatkan durasi bermain game dan beresiko mengalami kecanduan game online. Peneliti juga memandang adanya masalah pada tingkat kualitas tidur yang buruk pada remaja yang mengalami kecanduan, hal tersebut merupakan salah satu dampak yang terjadi pada remaja, dimana hal tersebut mempengaruhi kualitas tidur remaja, adanya faktor penyebab yaitu durasi tidur yang pendek, gangguan tidur seperti sulit tidur dalam waktu 30 menit dan gangguan tidur lainnya.

Distribusi Frekuensi Tingkat Kecanduan Game Online Responden

Berdasarkan hasil penelitian pada tingkat kecanduan game online, menunjukkan bahwa responden berada pada kategori kecanduan tinggi, yaitu sebanyak 144 orang (58,3%), sedangkan 103 responden lainnya (41,7%) berada pada kategori kecanduan sedang. Yang mengindikasikan adanya tingkat kecanduan yang tinggi berdasarkan penilaian menggunakan instrumen IGD-20 Test.

Penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Bearman (2022) yang mengungkapkan bahwa kecanduan game online merupakan salah satu *behavioral addiction*, yaitu kondisi di mana seseorang secara berulang melakukan aktivitas yang dapat menyebabkan dampak negatif. Individu yang mengalami kecanduan game cenderung memiliki kesulitan dalam mengontrol durasi bermain, tetap melanjutkan permainan meskipun mengetahui adanya dampak buruk, serta mengabaikan aktivitas lain. Kondisi ini menunjukkan adanya pola perilaku adiktif yang dapat memengaruhi aspek fisik, psikologis, dan sosial pada remaja (Bearman, 2022).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sebastien Porcher (2024), Internet Gaming Disorder (IGD) merupakan bentuk *behavioral addiction* yang terjadi karena permainan digital mampu memenuhi empat kebutuhan psikologis utama, yaitu otonomi (*autonomy*), kompetensi (*competence*), keterhubungan sosial (*belongingness*), dan pelarian dari realitas (*escapism*). Pemenuhan kebutuhan tersebut membuat individu, khususnya

remaja, lebih rentan mengalami kecanduan game online.

Menurut pendapat peneliti, bahwa tingkat kecanduan game online berada pada kategori tinggi, yang menunjukkan bahwa hal ini tidak dapat diabaikan dan memerlukan perhatian yang serius dari berbagai pihak. Peneliti memandang tingkat kecanduan game online pada remaja bukan semata-mata hanya disebabkan oleh satu faktor saja. Namun, tingkat kecanduan game online yang tinggi juga disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu rasa ketidakpuasan remaja dalam bermain game, sehingga remaja cenderung bermain game lebih lama untuk merasakan kepuasan, faktor yang lain yaitu remaja cenderung menggunakan game online sebagai pelarian dari stress, serta suasana hati yang buruk, yang membuat remaja mencari game sebagai tempat pelarian dari masalah, durasi bermain yang semakin meningkat waktu ke waktu. Peneliti menilai bahwa untuk mengurangi tingkat kecanduan game online, remaja harus bisa mengurangi durasi dalam bermain game, dan mencari kegiatan positif yang dapat dilakukan.

Distribusi Frekuensi Tingkat Kualitas Tidur Responden

Hasil penelitian pada tingkat kualitas tidur menunjukkan mayoritas responden mengalami kualitas tidur buruk, dengan jumlah 162 orang (65,6%), sedangkan 85 responden (34,4%) termasuk dalam kategori kualitas tidur baik. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi kualitas tidur pada sebagian besar responden cenderung kurang baik atau buruk.

Penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Kurther (2020) yang menyatakan bahwa, pada remaja terjadi peningkatan melatonin pada malam hari, yaitu 2 jam lebih lambat. Remaja cenderung memiliki pengaturan jam tidur lebih lambat dari orang dewasa, dan biasanya remaja akan tidur di jam 01.00 pagi. Kurter menyatakan bahwa salah satu hambatan dari kualitas tidur remaja yang buruk yaitu, adanya pengaruh handphone saat jam tidur. Sedangkan untuk kualitas tidur yang baik yaitu ditandai dengan durasi tidur yang cukup, struktur teratur, dan tidak adanya kesulitan dalam memulai tidur (Kurther, 2020).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sukma & Indawati (2025) yang menyatakan bahwa, waktu tidur remaja yang buruk dipengaruhi oleh penggunaan handphone sebelum tidur. Remaja cenderung menggunakan handphone dengan durasi yang lama, seperti bermain game di jam tidur dapat menurunkan

produksi melatonin yang berperan dalam irama sirkadian pada mata. Penelitian dari muntomimah & mubarak (2025) juga mengungkap hal yang sama, yaitu terjadinya kualitas tidur yang buruk dikarenakan adanya hambatan dalam memulai tidur, dan berkurangnya durasi tidur.

Menurut pendapat peneliti bahwa tingkat kualitas tidur pada remaja berada pada kategori buruk, peneliti menilai bahwa tingkat kualitas tidur yang buruk lebih umum terjadi pada remaja laki-laki dibandingkan dengan perempuan. Peneliti memandang bahwa hal ini merupakan kondisi yang serius dimana remaja harus lebih sadar dan memperbaiki kualitas tidur mereka. Peneliti juga menilai adanya beberapa faktor penyebab dari buruknya tingkat kualitas tidur pada remaja yang mengalami kecanduan game online yaitu, durasi tidur yang pendek dimana remaja biasanya tidur terlambat, gangguan tidur seperti sulit tidur dalam waktu 30 menit karena adanya aktifitas bermain handphone, serta gangguan tidur lainnya yang dialami oleh remaja.

Analisa Bivariat

Hubungan Kecanduan Game Online (IGD) Dengan Kualitas Tidur Responden

Berdasarkan hasil penelitian hubungan kecanduan game online dengan tingkat kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 14 Bandar Lampung tahun 2026 menunjukkan, Berdasarkan Tabel 4.4, dari 144 responden dengan tingkat kecanduan game tinggi, hampir seluruhnya yaitu 140 orang (97,2%) mengalami kualitas tidur yang buruk. Sementara itu, pada kelompok kecanduan sedang, sebagian besar responden memiliki kualitas tidur baik, yakni 81 orang (78,6%). Hasil uji *Chi-Square* memperoleh p-value 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara tingkat kecanduan game online (IGD) dengan kualitas tidur yang buruk pada responden.

Penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Bearman (2022) yang menyatakan bahwa kecanduan game online merupakan bentuk *behavioral addiction*, yaitu perilaku berulang yang sulit dikendalikan dan tetap dilakukan meskipun menimbulkan dampak negatif. Individu dengan kecanduan game cenderung kesulitan mengontrol durasi bermain, mengabaikan aktivitas lain, serta tetap melanjutkan permainan meskipun sudah menyadari dampaknya terhadap aspek fisik, psikologis, dan sosial.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wong et al (2024) yang

menemukan bahwa kecanduan game online dapat berpengaruh langsung dengan tingkat kualitas tidur seseorang, dimana seseorang cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk dibanding dengan mereka yang tidak mengalami kecanduan. Penelitian oleh Moshel et al (2025) mengungkapkan bahwa, IGD (*Intenet Gaming Disorder*) berkorelasi tinggi dengan tingkat kualitas tidur yang buruk pada remaja. Ahmed et al, (2024) kecanduan game online memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas tidur, di mana peningkatan durasi dan intensitas bermain game berkontribusi terhadap penurunan kualitas tidur akibat gangguan pola tidur dan kebiasaan remaja untuk begadang. Apriyeni et al (2025) mengungkapkan adanya hubungan erat dan signifikan antara kecanduan game online dengan kualitas tidur yang buruk, dimana semakin tinggi tingkat kecanduan, maka semakin buruk kualitas tidur. Penelitian Pu Peng et al (2025) mengatakan terdapatnya masalah yang dapat dirasakan pada remaja yang mengalami kecanduan tinggi pada game, dan kualitas tidur yang buruk merupakan salah satu masalah yang terjadi pada remaja.

Menurut pendapat peneliti, remaja dengan tingkat kecanduan sedang memiliki kualitas tidur yang baik. Hal ini dikarenakan kemungkinan remaja lebih bisa mengontrol durasi dalam bermain game, remaja mampu beradaptasi dalam bermain game, kemungkinan remaja memiliki manajemen waktu yang baik dibanding dengan remaja dengan tingkat kecanduan tinggi, remaja cenderung tidak mengalami stress, remaja hanya bermain di waktu luang. Hal ini yang membuat remaja terjauh dari dampak negatif dalam bermain game.

Remaja dengan tingkat kecanduan sedang memiliki kualitas tidur yang buruk, hal ini dikarenakan kemungkinan remaja memang bermain game online. Namun, remaja cenderung dapat mengontrol waktu dalam bermain game online tapi mempunyai kesibukan di luar waktu bermain game. kemungkinan besar, remaja memiliki masalah lain seperti faktor lingkungan yaitu, kamar yang panas, bising, stress akibat tugas sekolah, begadang untuk menyelesaikan PR, Bermain media sosial namun tidak bermain game. Selain itu, paparan layar dan stimulasi mental dari penggunaan media sosial sebelum tidur turut berkontribusi terhadap gangguan kualitas tidur meskipun tingkat kecanduan game online remaja sedang.

Remaja dengan tingkat kecanduan tinggi memiliki kualitas tidur baik, kemungkinan pada remaja dengan tingkat kecanduan game

kategori tinggi yang tetap memiliki kualitas tidur baik dapat disebabkan oleh adanya kemampuan individu dalam mengatur waktu istirahat meskipun memiliki intensitas bermain yang tinggi. Kemungkinan besar remaja hanya bermain game online pada siang hari bersama dengan teman. Namun, pada malam hari intensitas bermain game online menurun. Selain itu, faktor lain seperti kondisi lingkungan, tingkat stres akademik, paparan media sosial selain game serta adaptasi terhadap pola aktivitas turut memengaruhi kualitas tidur, sehingga tidak semua individu dengan kecanduan tinggi mengalami gangguan tidur.

Remaja dengan tingkat kecanduan tinggi memiliki kualitas tidur yang buruk, dimana remaja dengan tingkat kecanduan game online kategori tinggi cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk karena individu pada tahap ini mengalami kehilangan kontrol terhadap perilaku bermain, sehingga sering mengorbankan waktu tidur. Intensitas bermain yang berlebihan, terutama pada malam hari, remaja cenderung menjadikan game online sebagai pelarian disaat stress dan saat remaja mengalami suasana hati yang buruk, remaja cenderung mengejar kepuasan dalam bermain game, serta paparan layar sebelum tidur menyebabkan gangguan pada ritme sirkadian dan menurunkan kualitas tidur.

SIMPULAN

Penelitian pada 247 remaja di SMA Negeri 14 Bandar Lampung menunjukkan mayoritas responden berusia 16 tahun, berjenis kelamin laki-laki, dan berasal dari kelas XI. Sebagian besar responden berada pada kategori kecanduan game online tinggi sebanyak 144 orang (58,3%), sedangkan 103 orang (41,7%) berada pada kategori sedang. Kualitas tidur buruk dialami oleh 162 responden (65,6%), sementara 85 responden (34,4%) memiliki kualitas tidur baik. Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan p-value 0,000 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan game online dan kualitas tidur pada remaja. Semakin tinggi tingkat kecanduan, semakin buruk kualitas tidur yang dialami responden.

REFERENSI

Alghamdi, F. A. D., Alghamdi, F. A. G., Abusulaiman, A., Alsulami, A. J., Bamotref, M., Alosaimi, A., Bamousa, O., & Wali, S. O. (2024). *Video game addiction and its relationship with sleep quality among medical students*. *Journal of*

Epidemiology and Global Health, 14(3), 1122–1129. <https://doi.org/10.1007/s44197-024-00265-x>

APJII. (2024). *Jumlah Pengguna Internet Indonesia 2024*. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>

Apriyeni, E., Sandra, R., Patricia, H., & Yanti, E. (2025). Online gaming addiction as a predictor of sleep quality through male teenagers. *Journal of Health Science and Medical Therapy*, 3(2), 184–191. <https://doi.org/10.59653/jhsm.v3i02.1717>

Badan Pusat Statistik. (2023). *Proporsi individu yang menggunakan internet menurut provinsi*. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTIyNSMy/proporsi-individu-yang-menggunakan-internet-menurut-provinsi.html>

Bearman, A. (2021). *Psychology of addiction*. PALNI Press.

BPS Provinsi Lampung. (2025). *Provinsi Lampung dalam angka 2025*. Badan Pusat Statistik Provinsi Lampung. <https://lampung.bps.go.id/id/publication/2025/02/28/44f961867578243b5023c32d/provinsi-lampung-dalam-angka-2025.html>

Christakis, D. A., & Hale, L. (Eds.). (2025). *Handbook of children and screens: Digital media, development, and well-being from birth through adolescence*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-031-40869-8>

Delfmann, L. R., Verloigne, M., Deforche, B., Hunter, S. C., Cardon, G., de Boer, J., & Vandendriessche, A. (2023). *Psychosocial determinants of sleep behavior and healthy sleep among adolescents: A two-wave panel study*. *Journal of Youth and Adolescence*, 53(2), 360–373. <https://doi.org/10.1007/s10964-023-01866-8>

Eti Rohayati, S. K. M., & HKes, M. (2021). *Keperawatan Dasar I: Buku Lovrinz Publishing*. LovRinz Publishing.

Fajar, M., Masyhuri, & Muda, Y. (2023). *Kecanduan Game Online pada Remaja*. *Journal of Education Research*, 5(3). <https://doi.org/10.37985/jer.v5i3.1273>

Gainau, M. B. (2015). *Perkembangan remaja dan problematikanya*. PT Kanisius.

Gisbert-Pérez, J., Martí-Vilar, M., Merino-Soto, C., Chans, G. M., & Badenes-Ribera, L.

- (2024). *Gender differences in internet gaming among university students: A discriminant analysis*. **Frontiers in Psychology**, **15**, 1412739. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1412739>
- Hamre, R., Smith, O. R. F., Samdal, O., & Haug, E. (2022). *Gaming behaviors and the association with sleep duration, social jetlag, and difficulties falling asleep among Norwegian adolescents*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(3), 1765. <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/3/1765>
- Hidayat, A. A. (2021). *Keperawatan dasar 1: Untuk pendidikan ners*. Salemba Medika.
- Hikmah, N., Nurbaya, S., & Yusnaeni, Y. (2024). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Stress Pada Remaja Kelas XI Di SMA Negeri 22 Gowa. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, *4*(5), 43-47.
- Huang, Y., Wu, R., Huang, Y., Xiang, Y., & Zhou, W. (2024). *Investigating the mechanisms of internet gaming disorder and developing intelligent monitoring models using artificial intelligence technologies: protocol of a prospective cohort*. *BMC Public Health*, *24*(1), 2536. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20028-4>
- Isroani, F., Mahmud, S., Qurtubi, A., Pebriana, P. H., Karim, A. R., Yuwansyah, Y., Yetti, R., Kessi, A. M. F., & Aminah. (2023). *Psikologi perkembangan*. LovRinz Publishing. <https://www.google.co.jp/books/edition/Psikologi+Perkembangan/0fTLEAAAQBAJ>
- Johnson, A. (2025). *Sleep quality* [eBook]. Google Books. <https://www.google.co.id/books>
- Kaplan, H. I., Sadock, B. J., & Grebb, J. A. (1997). *Sinopsis psikiatri* (W. Kusuma, Trans.; I. M. Wiguna S., Ed.). Binarupa Aksara. (Karya asli diterbitkan 1996)
- Kuther, T. L. (2020). *Adolescence in context: Lives in context*. SAGE Publications.
- Li, D.-L., Nie, X.-Y., Li, J., Tao, Y.-J., Zhao, C.-H., Zhong, H., & Pan, C.-W. (2023). *Factors associated with sleep disorders among adolescent students in rural areas of China*. *Frontiers in Public Health*, *11*, 1152151. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1152151>
- Lily, Y. F. N. (2022). *Bahan ajar zat adiktif*. Universitas Negeri Surabaya.
- Morin, C. M., & Espie, C. A. (Eds.). (2011). *The Oxford handbook of sleep and sleep disorders*. Oxford University Press.
- Moshel, M. L., Warburton, W., Thomasius, R., & Paschke, K. (2025). *Sleep quality as a mediator of internet gaming disorder and executive dysfunction in adolescents: Cross-sectional questionnaire study*. *Journal of Medical Internet Research*, *27*, e68571. <https://doi.org/10.2196/68571>
- Mustayah, Kasiati, & Retnowati, L. (2022). *Bahan ajar psikologi untuk keperawatan*. Penerbit NEM.
- Muntomimah, S., & Mubarak, S. (2025). *Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada remaja berskala biner*. **Efektor**, **12**(1), 63–74. <https://doi.org/10.29407/e.v12i1.24850>
- Mustayah, M., Retnowati, L., & Sartika, D. (2017). Konsep Diri Lansia Andropause Di Posyandu Lansia. *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia (JIKI)*, *3*(1), 54-59.
- National Institute on Drug Abuse. (2014). *Drugs, brains, and behavior: The science of addiction* (NIH Publication No. 14-5605). U.S. Department of Health and Human Services. <https://nida.nih.gov>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nur, R. (2020). *Pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik behavior contract dan punishment untuk mengurangi perilaku kecanduan smartphone pada peserta didik kelas XI di SMA Negeri 14 Bandar Lampung tahun pelajaran 2019/2020* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung]. **Repository UIN Raden Intan Lampung**. <https://repository.radenintan.ac.id/>
- Nurchayaningtyas, W., Jufrizal, J., Prasasti, A. K., Kasih, L. C., Ifadah, E., Nurhasanah, N., Windiany, E., Rahmi, A., Sugihanawati, A., Fadhlur Rahman, A., & Simbolon, C. N. N. B. (2024). *Buku ajar keperawatan dasar*. Global Aksara Pres.
- Peng, P., Jin, J., Chen, Z., Ren, S., He, Y., Li, J., Liao, A., Zhao, L., Shao, X., Chen, S., He, R., Liang, Y., Tan, Y., Chen, X., Tang, J., & Liao, Y. (2025). *Impaired sleep quality mediates the relationship between internet gaming disorder and conduct problems among adolescents: A three-wave longitudinal study*. **Child and Adolescent**

- Psychiatry and Mental Health**, 19, 26.
<https://doi.org/10.1186/s13034-025-00889-2>
- Porcher, S. (2024). *Internet gaming disorder: The four needs of the addiction*. **Frontiers in Psychiatry**, 15, 1341140.
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1341140>
- Ruswan, N. (2020). *Pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik behavior contract dan punishment untuk mengurangi perilaku kecanduan smartphone pada peserta didik kelas XI di SMA Negeri 14 Bandar Lampung tahun pelajaran 2019/2020* (Skripsi, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung). Repository UIN Raden Intan Lampung.
<https://repository.radenintan.ac.id/13041/1/skripsi%202.pdf>
- Saras, T. (2023). *Mengatasi Insomnia: Panduan Praktis untuk Tidur Berkualitas*. Tiram Media.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- 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.
<https://doi.org/10.47560/kep.v12i1.469>
- Syafrinanda, V., Indriani, R., Mokodongan, R. S., Djafar, I., Djafaar, N. S., Sambo, M., Lumban Gaol, L., Manueke, I., Harahap, V. A. I., Fathimi, H., Isnugroho, H., Bastian, Y. A. F., Nursahara, S., Kharisna, D., Kusmiyati, K., Aprilia, D., Yusridawati, Y., Sari, N., & Hamka, H. (2025). *Kebutuhan dasar manusia*. PT Media Pustaka Indo.
- Tatar, D., Dębski, P., Bocian, B., Bąkowska, M., Będkowska, J., Tropiejko, M., Głowczyński, P., & Badura-Brzoza, K. (2023). *How do teenagers sleep? Analysis of factors related to sleep disorders in a group of Polish high school students*. *BMC Pediatrics*, 23, 498.
<https://doi.org/10.1186/s12887-023-04327-0>
- Utari, S. A. N., & Indawati, E. (2025). *Pengaruh intensitas penggunaan smartphone terhadap kualitas tidur remaja*. **Mahesa: Malahayati Health Student Journal**, 5(4).
- Walker, M. P., Sharon, G., Ben Simon, E., Shah, S. A., & Desel, L. (2024). *The new science of sleep: From cells to large-scale societies*. *PLOS Biology*, 22(4), e3002684.
<https://doi.org/10.1371/journal.pbio.3002684>
- Wong, M. Y. C., Yuan, G. F., Liu, C., Lam, S. K. K., & Fung, H. W. (2024). *The relationship between internet gaming disorder, sleeping quality, self-compassion, physical activity participation and psychological distress: A path analysis*. *Cambridge Prisms: Global Mental Health*, 11, Article e67.
<https://doi.org/10.1017/gmh.2024.36>
- World Health Organization Regional Office for Europe. (2024, September 25). *Teens, screens and mental health*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
<https://www.who.int/europe/news/item/25-09-2024-teens-screens-and-mental-health>
- World Health Organization, Regional Office for the Eastern Mediterranean (WHO EMRO). (2020–2024). *Research studies on internet use, gaming addiction and sleep disturbances among adolescents* [Various reports indexed in IMSEAR/EMRO database]. Cairo: WHO EMRO.
<https://www.emro.who.int/>; <https://imsear.searo.who.int/>
- World Health Organization. (2025). *A focus on adolescent social media use and gaming in health behaviour in school-aged children (HBSC) study* [WHO/IRIS Report]. Geneva: World Health Organization.
<https://iris.who.int/>
- Yearwood, E. L., Pearson, G. S., & Newland, J. A. (Eds.). (2012). *Child and adolescent behavioral health: A resource for advanced practice psychiatric and primary care practitioners in nursing*. Wiley-Blackwell.
- Yoza, W. Z. (2025). *Implementasi konseling individu menggunakan teknik self control terhadap perilaku kecanduan game online pada peserta didik kelas XI di SMA Negeri 16 Bandar Lampung* (Diploma thesis). UIN Raden Intan Lampung.
<https://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/39708>