

# **LITERATUR REVIEW : HUBUNGAN KECANDUAN BERMAIN GAME ONLINE DENGAN KUALITAS TIDUR REMAJA**

Siti Nazhomiah<sup>1\*</sup>, Yasir Haskas<sup>2</sup>, Nur Khalid<sup>3</sup>

<sup>1\*</sup>STIKES Nani Hasanuddin Makassar, Jl. P. Kemerdekaan VIII No.24 Kota Makassar, Indonesia,90245

<sup>2</sup>STIKES Nani Hasanuddin Makassar, Jl. P. Kemerdekaan VIII No.24 Kota Makassar, Indonesia,90245

<sup>3</sup>STIKES Nani Hasanuddin Makassar, Jl. P. Kemerdekaan VIII No.24 Kota Makassar, Indonesia,90245

e-mail : penulis-korespondensi:[sitinazhomiah@gmail.com/085340313093](mailto:sitinazhomiah@gmail.com/085340313093)

(Received: 26.07.2021; Reviewed: 30.09.2021 ; Accepted: 30.10.2021)

## **Abstract**

*In an era that is completely computerized and contemporary as it is today, all areas of life are facing rapid bursts of development, not only innovation, recently online-based games have emerged which are loved by young and adult teenagers, this is due to the development of the era of globalization which very fast and increasingly complex turn of event. Online game addiction is caused by individuals who cannot stop playing online games and do this continuously and cannot change the habit of playing online games. Someone who plays online games for too long and does not pay attention to the time to sleep can affect sleep quality, the purpose of this study is to find out Relationship Between online game addiction and adolescent Sleep Quality Guided This study used the systematic literature review design. Articles collected through Microsoft academic, pubmed, library national medicine, Google scholar, and ipusnas databases. The criteria for the articles used are published from 2011 to 2020. The results of the literature review show that there is a relationship between addiction to playing online games and sleep quality.*

**Keywords :** *Game Online; Quality Sleep*

## **Abstrak**

Di zaman yang serba komputerisasi dan kekinian seperti sekarang ini, segala bidang kehidupan menghadapi semburan perkembangan yang sangat pesat, tidak hanya inovasi, belakangan ini bermunculan game-game berbasis online yang digandrungi oleh remaja muda maupun dewasa, hal ini dikarenakan perkembangan era globalisasi yang sangat cepat dan pergantian peristiwa yang semakin kompleks. Kecanduan game online disebabkan oleh individu yang tidak bisa berhenti bermain game dan melakukan hal tersebut secara terus-menerus dan tidak bisa melepaskan kebiasaan untuk bermain game online. Seseorang yang bermain game yang terlalu lama dan tidak memperhatikan waktu untuk tidur dapat mempengaruhi kualitas tidur. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Hubungan kecanduan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Remaja. Penelitian ini menggunakan desain *systematic literature review*. Artikel yang dikumpulkan melalui database Microsoft academic, Pubmed, dan Google scholar. Kriteria artikel yang digunakan dipublikasikan dari tahun 2011 sampai dengan 2020. Hasil tinjauan dari Literatur review ini menunjukkan adanya hubungan aktivitas bermain game online dengan kualitas tidur remaja

**Kata kunci :** *Game Online; Kualitas Tidur*

## Pendahuluan

Pada era yang serba digital dan modern seperti saat ini, semua sektor kehidupan mengalami percepatan pertumbuhan yang sangat pesat, tidak hanya sarana teknologi, komunikasi, hingga transportasi yang mengalami perkembangan yang begitu pesat, perubahan ini juga berlaku pada banyak aspek kehidupan (Novrialdy, 2019).

Beberapa tahun ini sedang maraknya bermunculan *game* yang berbasis *online* yang banyak digandrungi oleh kalangan remaja hingga kalangan dewasa, hal disebabkan perkembangan era globalisasi yang sangat pesat dan perkembangan teknologi yang semakin canggih, yang dapat berpengaruh besar terhadap semua kalangan dari lembaga pendidikan, baik lembaga pemerintahan serta lembaga masyarakat khususnya pada aspek pendidikan yang membuat semakin hari semakin memprihatinkan terkait persoalan perkembangan prestasi akademik peserta didik. Seiring dengan semakin pesatnya perkembangan teknologi internet, sehingga *game online* juga mengalami perkembangan yang sangat pesat. *Game online* yaitu *game* yang berbasis elektronik dan visual (A.rini, 2011).

Menurut laporan Digital 2020 Global Digital Overview yang dirilis oleh Data Reportal sekitar 80 persen pengguna internet pada rentang umur 16-64 tahun bermain *game* setiap bulannya. Jadi, jumlah gamer di dunia saat mencapai 3,5 miliar orang. Sebagian besar (69 persen) dari pengguna internet mengatakan bahwa mereka bermain *game* di mobile. Sementara 41 persen bermain *game* di laptop atau desktop dan 25 persen bermain *game* di konsol.

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) mencatat salah satu hiburan yang banyak dipilih masyarakat di masa pandemi Covid-19 yaitu dengan bermain *game online* sebesar 16,5 persen. (iNews.id) Berdasarkan Survei yang dilakukan oleh Biro Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2018 diketahui jumlah data pemain *game online* meningkat cukup pesat, tercatat lebih dari 1,2 miliar pengguna internet yang menggunakan *game online* di dunia (M. Awin Arja Sirait, 2019).

Pengguna *game online* terbanyak saat ini masih berada di Pulau Jawa, posisi kedua diikuti Pulau Sumatera, Sulawesi, Bali, dan Kalimantan yang bermain *game online*. Rata-rata para pengunjung tempat penyewaan *game online* didominasi oleh remaja SMP dan SMA yang cenderung berumur 14 – 20 tahun (M. Awin Arja Sirait, 2019).

Tidur merupakan salah satu faktor yang penting bagi kebutuhan fisiologis dasar manusia, disini terjadi proses pemulihan bagi tubuh dan otak untuk pencapaian kesehatan yang optimal. Kebutuhan tidur termasuk dalam kebutuhan fisiologis atau kebutuhan primer yang menjadi syarat dasar bagi kelangsungan hidup manusia dan ini bergantung pada kualitas tidurnya. Kualitas tidur akan mempengaruhi psikologis dan kesehatan fisik seseorang, yang membuat kehidupan sehari-hari terasa lebih tertekan atau menyebabkan seseorang menjadi kurang produktif (Senggo.S, 2020).

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk. Kualitas tidur merupakan aspek kuantitatif dan kualitatif seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tidur, frekuensi terbangun, dan aspek subjektif kedalaman dan kepuasan tidur (Bahri. M, 2020).

Namun peneliti keterbatasan data hasil penelitian mengenai hal ini jumlah pemain *games* di Makassar hingga saat ini belum di ketahui secara pasti Tsui at. Al. (2009) dalam Saifuddin (2012) memberikan sebuah pernyataan bahwa kualitas tidur yang buruk dan kurang tidur banyak terjadi pada siswa. Bagi Siswa yang menggunakan waktu secara baik antara waktu belajar, bermain, dan tidur mempunyai hubungan yang sangat berkaitan. Siswa yang mampu membagi waktu antara belajar, bermain dan bersosialisasi maka siswa tersebut dapat memiliki waktu tidur yang cukup sehingga waktu tidur mereka berkualitas. Akan Tetapi tidak semua siswa mempunyai mekanisme koping untuk mengatur waktu belajar dan bersosialisasi sehingga lama dan waktu tidur menjadi berkurang.

Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti merasa tertarik melakukan penelitian dengan judul Studi Literatur Riviw Hubungan Kecanduan Bermain *Game Online* Dengan Kualitas Tidur Remaja. Diharapkan penjelasan ke orangtua tentang dampak yang ditimbulkan akibat bermain *game*, walaupun bermain *game* mempunyai dampak positif bagi anak untuk mengembangkan kecerdasannya tapi untuk menghindari dampak negatif sebaiknya anak usia sekolah tidak diberi gadget dan komputer yang dapat berpengaruh pada kesehatan anak (Mikawati, 2018).

## Metode

### *Desain, Waktu, Populasi dan Sampel Penelitian*

Desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Systematic literature review* (SLR) juga disebut Tinjauan pustaka sistematis dengan jenis penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (*Library research*). Proses pengumpulan referensi dan jurnal-jurnal penelitian ini menggunakan data sekunder diperoleh dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti-peneliti terdahulu. Sumber data sekunder yang dimaksud berupa artikel atau jurnal. Data base yang di gunakan yaitu menggunakan *Google Scholar*.

## Hasil

**Tabel 1. Sintesis Grid Hasil Penelitian**

Studi, Author	Tempat Penelitian	Populasi	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian/ Alat Ukur	Hasil Penelitian
Sleep quality is negatively related to video gaming in adults Liese exelmans,Jan van den bulck (2015)	Belgia	populasi sampel adalah Dewasa (n = 844, 56,2% wanita), berusia 18-94 tahun, berpartisipasi dalam penelitian ini.	Menyelidiki Hubungan volume video game dengan kualitas tidur	<i>Cross sectional</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin banyak jam responden bermain video game per hari, semakin buruk kualitas tidur mereka secara keseluruhan (b = 0.145, P <0.001; Gbr. 1).Dibandingkan dengan responden yang tidak bermain video game, responden yang bermain > 1 jam sehari (n = 93) 2,75 kali lebih mungkin memiliki kualitas tidur yang buruk [Exp (B) = 2,746, P <0,001, 95% CI: 1,596– 4.723].
Relationships between Severity of Internet Gaming Disorder, Severity of Problematic Social Media Use, Sleep Quality and Psychological Distress Hiu Yan Wong (2019)	Hongkong	Populasi mahasiswa berusia 18-24 tahun	Untuk mengevaluasi hubungan dua arah antara masalah tidur dan adiksi internet game pada anak dan remaja secara longitudinal	<i>Cross sectional study</i>	Hasil penelitian menunjukkan Durasi tidur dan kecanduan internet game dari Waktu 1 ke Waktu 4. Analisis model campuran linier menunjukkan bahwa siswa dengan kecanduan internet dg game mereka yang tidak kecanduan internet game memiliki durasi tidur nokturnal yang lebih pendek sebesar 0,14 jam (8,4 menit; F1,4399 = 5,61, P = 0,018), durasi tidur nokturnal yang dibutuhkan lebih lama sebesar 0,27 jam (16,2 menit; F1,4399 = 12,6, P < 0,001) dan kurang tidur 0,41 jam (24,6 menit; F1,4399 = 29,25, P < 0,001).
Hubungan kecanduan bermain game online dengan kualitas tidur Usia 15-18 Tahun di Desa Waimita Kecamatan Kairatu Kabupaten Seram Bagian	Waimital, Indonesia	Populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 25 Orang umur 15-18 tahun . subyek penelitian/populasi, sampel dalam penelitian ini	Penelitian ini bertujuan untuk Mengetahui Hubungan Kecanduan Bermain <i>Game Online</i> Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Usia 15-18	<i>Deskriptif Kolerasi</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa Nilai sigsignifikansi bermain <i>game online</i> dengan kualitas tidur (p=0.028). Dari hasil tersebut disimpulkan bahwa ada hubungan antara bermain <i>game online</i> dengan kualitas tidur pada remaja usia 15-18 tahun.

Studi, Author	Tempat Penelitian	Populasi	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian/ Alat Ukur	Hasil Penelitian
Barat Tahun 2018  Syarifiah H.Waliulu (2018)		adalah 25 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah Quota sampling.	Tahun Di Desa Waimital, Kecamatan Kairatu, Kabupaten Seram Bagian Barat Tahun 2018		
Hubungan kecanduan bermain game online dengan kualitas tidur pada games online pengguna komputer di warung internet M2G supernova Malalayang  Jefrains Ch Manuputty (2019)	Malalayang, Indonesia	Populasi dalam penelitian yaitu anak sekolah SMA, yaitu umur berkisar antara 16 sampai 18 tahun dan orang dewasa yang berumur 19 -25 tahun.	Tujuan Penelitian untuk mengetahui hubungan antara kecanduan bermain game online dengan kualitas tidur pada gamer online pengguna komputer di warung internet M2G Supernova Malalayang	<i>Observationl analitik</i>	Hasil menunjukkan menunjukkan umur responden di warung internet yang terbanyak pada umur 16-20 tahun berjumlah 25 (58,3%) responden sedangkan umur yang sedikit yaitu umur 21-25 tahun berjumlah 18 (41,7%) responden. Hasil pada penelitian ini didapatkan bahwa gamer yang paling banyak berusia 16 tahun dimana pada usia ini mereka masih mencari kesenangan untuk memenuhi rasa penasaran untuk mencoba game yang terbaru.
Hubungan kecanduan game online dengan pola tidur remaja usia 16 -18 tahun di SMA Negeri 1 Deli Tua Kabupaten Deli Serdang  Mona Fitri G (2020)	Deli Serdang, Indonesia	Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa-siswi yang berusia 16-18 tahun yang berjumlah 225 orang.	Tujuan Penelitian ini Untuk mengetahui hubungan kecanduan bernain game online dengan pola tidur remaja	<i>Analytic survey</i>	Hasil penelitian dapat diambil kesimpulan: 1. Remaja yang kecanduan lebih banyak daripada yang tidak kecanduan yaitu sebanyak 49 orang (71, 0%). 2. Remaja yang pola tidurnya terganggu lebih banyak daripada yang tidak terganggu yaitu sebanyak 44 orang (63, 8%). 3. Remaja yang kecanduan dengan pola tidur terganggu lebih banyak daripada yang tidak kecanduan dengan pola tidur tidak terganggu yaitu sebanyak 37 orang (53, 6%).
Hubungan kebiasaan bermain game online dengan kualitas tidur pada Kelas XI di SMKN 1 Seruyan Tengah Alem Habibi (2020)	Seruyan Tengah, Indonesia	Populasi dalam penelitian ini semua remaja kelas XI di SMKN 1 Seruyan Tengah berjumlah 55 orang.	Tujuan penelitian ini Untuk mengetahui Hubungan Kebiasaan Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur pada Remaja Kelas XI di	<i>Analytic survey</i>	Hasil penelitian dari 55 responden dengan kebiasaan bermain game online dengan kriteria selalu sejumlah 27 orang (49,1%) dan hampir seluruhnya responden dengan kualitas tidur buruk sejumlah 36 orang (65,5%). Berdasarkan uji statistik rank spearman diperoleh angka signifikan atau nilai probabilitas (0,000) jauh lebih rendah dari standar

Studi, Author	Tempat Penelitian	Populasi	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian/ Alat Ukur	Hasil Penelitian
			SMKN 1 Seruyan Tengah”		signifikan dari 0,05 atau ( $p < \alpha$ )
Hubungan kebiasaan bermain games dengan kualitas tidur Remaja Pada Kelas X  Latifatul Azizah (2018)	Indonesia	Populasi dalam penelitian ini Remaja di SMK Dwija Bhakti 2 Jombang tahun 2018 berjumlah 368 orang. Sampelnya berjumlah 92 orang.	Tujuan dalam penelitian ini Untuk mengetahui hubungan kebasan bermain game online dengan kualitas tidur remaja	<i>Analytic survey</i>	Hasil penelitian hampir seluruh (76,1%) kebiasaan bermain games online adalah selalu sejumlah 48 orang, hampir seluruhnya (76.1%) kualitas tidur Remaja adalah buruk sejumlah 70 orang Berdasarkan uji rank spearman menunjukkan bahwa nilai signifikansi ( $\rho$ ) = 0,000 < $\alpha$ (0,05).

Dalam tinjauan literature review ini peneliti membahas mengenai Hubungan Aktivitas Bermain Game Online dengan kualitas Tidur remaja Artikel yang didapatkan sesuai dengan kriteria berjumlah Tujuh artikel di tahun 2014 sampai dengan tahun 2020.

1. Pada artikel pertama menunjukkan hasil bahwa semakin banyak jam responden bermain video game per hari, semakin buruk kualitas tidur mereka secara keseluruhan
2. Artikel kedua menunjukkan hasil bahwa siswa dengan kecanduan internet game memiliki durasi tidur nokturnal yang lebih pendek
3. Artikel ketiga Penelitian ini menunjukkan remaja yang bermain *game online* dalam frekuensi kecanduan sebagian besar pemenuhan kualitas tidurnya *tidak normal* yaitu sebanyak 17 responden (68.0).
4. Artikel keempat menunjukkan Hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada hubungan antara kecanduan game online dengan kualitas tidur dengan nilai  $p = 0,011$ .
5. Artikel kelima menunjukkan hasil Remaja yang kecanduan lebih banyak daripada yang tidak kecanduan yaitu sebanyak 49 orang (71,0%), Remaja yang pola tidurnya terganggu lebih banyak daripada yang tidak terganggu yaitu sebanyak 44 orang (63,8%), Remaja yang kecanduan dengan pola tidur terganggu lebih banyak daripada yang tidak kecanduan dengan pola tidur tidak terganggu yaitu sebanyak 37 orang (53,6%).
6. Artikel keenam menunjukkan Hasil penelitian dari 55 responden dengan kebiasaan bermain *game online* dengan kriteria selalu sejumlah 27 orang (49,1%) dan hampir seluruhnya responden dengan kualitas tidur buruk sejumlah 36 orang (65,5%).
7. Artikel kelima menunjukkan Hasil menunjukkan hampir seluruh (76,1%) kebiasaan bermain *games online* adalah selalu sejumlah 48 orang, hampir seluruhnya (76.1%) kualitas tidur remaja adalah buruk sejumlah 70 orang.

## Pembahasan

Kecanduan bermain game online merupakan akibat dari tingginya intensitas individu dalam bermain game. Individu yang sudah kecanduan cenderung lebih memilih untuk bermain game dari pada pekerjaan yang lain. Hal tersebut akan memunculkan perilaku prokrastinasi atau menunda mengerjakan tugas, sebagai seorang pelajar karena tugas yang di berikan oleh pihak sekolah merupakan kewajiban yang harus di kerjakan. Menurut lemmens, Valkenburg dan Peter (2009) kecanduan game online ialah menggunakan komputer atau smartphone dengan berlebihan secara terus menerus yang menimbulkan permasalahan pada aspek sosial, emosional dan pemain tidak dapat mengendalikan permainan game yang berlebihan Hal ini sejalan menurut Kusumadewi, (2012).

Peneliti berasumsi bahwa tingkat kecanduan game online termasuk hal yang negatif bagi individu itu sendiri yang tidak bisa mempergunakan waktu luangnya dengan baik. jika seseorang sudah memiliki kecanduan pada game online, seseorang yang kecanduan game online cenderung tidak mampu mengontrol, mengurangi, menghentikan permainan, mengabaikan aktivitas yang lain sehingga membuat interaksi dengan keluarga, teman, orang sekitar kurang baik serta berdampak pada prestasi akademik.

Remaja memiliki ciri-ciri yang sangat khas di karenakan mereka memiliki sejumlah perubahan yang terjadi, seperti kebutuhan untuk sekolah, kegiatan sosial yang dilakukan sepulang sekolah, dan bahkan pekerjaan paruh waktu yang terkadang mereka lakukan dapat mengurangi waktu tidur mereka karena sejatinya remaja membutuhkan sekitar 7 ½ jam tidur per malamnya setiap hari. Dari kebiasaan-kebiasaan mereka mengurangi

tidurnya, sangat mempengaruhi kehidupan yang terjadi sehari-hari seperti kinerja sekolah yang menurun, melemahnya daya ingat dan melemahnya fokus, serta cepat merasa lelah.

Menurut asumsi peneliti Kualitas tidur seseorang dapat digambarkan dengan lamanya waktu tidur, dan keluhan-keluhan yang dirasakan saat tidur ataupun sehabis bangun tidur itu sendiri dan penting adanya setiap remaja haruslah memiliki kualitas tidur yang baik

Hal ini sejalan dengan KEMENKES RI menyebutkan bahwa menjelang remaja kualitas tidur yang sehat ialah 9 jam, Studi yang menunjukkan bahwa remaja yang kurang tidur lebih rentan terkena depresi, tidak fokus dan bahkan memiliki nilai sekolah yang buruk.

Pada penelitian (Liese Exelmans dan Jan Van Den Bulck, 2014) mengemukakan bahwa Penggunaan media semakin dilabeli suatu faktor risiko signifikan dapat berkontribusi pada kesulitan tidur

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Kain dan Gradisar, (2010) Semakin banyak literatur telah menyelidiki efek video game pada kualitas tidur: seringnya bermain video game sebelum tidur atau di malam hari berkaitan dengan waktu tidur yang lebih lambat, durasi tidur yang lebih pendek, peningkatan latensi saat tidur, dan lebih banyak kelelahan di siang hari Berdasarkan Penelitian yang dilakukan Syarifah H. Waliulu, Rahma Tunny, Jumaria Urata pada tahun (2018) Peneliti berasumsi bahwa kecanduan bermain game online dapat mempengaruhi kualitas tidur pada remaja usia 15-18 tahun. Dimana semakin tinggi kecanduan bermain game online maka tidak normal kualitas tidur pada remaja usia 15-18 tahun, untuk itu harus adanya pengawasan dari orang tua kepada anak yang bermain game. Hasil dari penelitian ini diperoleh Nilai signifikansi bermain game online dengan kualitas tidur ( $p=0.028$ ). Dari hasil tersebut disimpulkan bahwa ada hubungan antara bermain game online dengan kualitas tidur pada remaja usia 15-18 tahun.

Menurut asumsi peneliti Adanya hubungan perilaku kecanduan game online maka semakin kurang terpenuhi kualitas tidur Remaja yang mempunyai kualitas tidur yang buruk dapat beresiko mengalami dampak negatif dalam kehidupannya.

Hal ini didukung oleh Penelitian yang dilakukan oleh yaitu Jefrains Ch Manuputty, Sekplin A. S. Sekeon, Grace D. Kandou tahun 2019 juga didapatkan hasil penelitian yang serupa yaitu Subjek penelitian adalah 43 orang. Instrumen atau alat ukur yang digunakan dalam penelitian yaitu kuisioner PSQI dan kuisioner kecanduan game. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat menggunakan chi-square dengan  $p = 0,05$ . Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecanduan game online 24 orang dengan persentase 55,8% dan yang tidak kecanduan game online 19 orang dengan persentase 44,2%. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada hubungan antara kecanduan game online dengan kualitas tidur dengan nilai  $p= 0,011$ . Kesimpulan dari penelitian ini adalah kecanduan game online memiliki hubungan yang bermakna dengan kualitas tidur. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan Alem Habibi 2020 menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan kebiasaan bermain game online dengan kriteria selalu sejumlah 27 orang (49,1%) dan sebagian kecil responden dengan kebiasaan bermain game online dengan kriteria tidak pernah sejumlah 5 orang (9,1%), dan kemudian menunjukkan dari 55 responden selalu terbiasa bermain game online mempengaruhi kualitas tidur remaja buruk sejumlah 36 orang (65,5%). menunjukkan bahwa nilai  $p$  value (0,000) jauh lebih rendah dari standar signifikan dari 0,05 atau ( $p < \square$ ). H1 diterima yang berarti ada hubungan kebiasaan bermain game online dengan kualitas tidur remaja pada kelas XI di SMKN 1 Seruyan Tengah.

Hal ini sejalan dengan teori yang diungkapkan Penelitian Latifatul Azizah hasil dari penelitian ini menunjukkan hasil bahwa dari 92 responden selalu terbiasa games online mempengaruhi kualitas tidur remaja hampir seluruhnya buruk sejumlah 66 responden (94,3%). Hasil uji statistik rank spearman diperoleh angka signifikan atau nilai probabilitas (0,000) jauh lebih rendah standart signifikan dari 0,05 atau ( $p < \square$ ), H1 diterima yang sehingga didapatkan ada hubungan kebiasaan bermain games online dengan kualitas tidur remaja pada kelas X di SMK Dwija Bhakti 2 Jombang. Peneliti berpendapat bahwa kualitas tidur yang buruk dikarenakan responden sebagian besar bermain games online secara terus menerus setiap hari. Para remaja juga selalu mengabaikan tentang masalah yang akan ditimbulkan, remaja juga tidak maumengatur waktu belajar dan waktu bermain tentang games online dan dampaknya kepada siswa sangat buruk, dampak yang ditimbulkan seperti kualitas tidur terganggu yang bisa membuat muka pucat, mata lelah, pikiran tidak konsentrasi saat belajar yang bisa mengakibatkan prestasi belajar berkurang.

## Kesimpulan

Hasil literature review pada penelitian yang dilakukan pada 7 jurnal artikel tentang Hubungan kecanduan bermain game online dengan kualitas tidur remaja didapatkan ada hubungan Peneliti menyimpulkan bahwa seseorang yang kecanduan *game online* akan mengalami masalah terhadap kualitas tidur seseorang, dimana kualitas tidur akan lebih pendek yang dapat menyebabkan munculnya beragam gangguan tidur pada remaja.

## Saran

1. Diharapkan Diharapkan bagi institusi pendidikan dapat menambah bahan bacaan dan referensi terkait game online.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya agar dapat mengembangkan kualitas lebih baik yang akan sangat membantu proses perkembangan intervensi komunitas khususnya bidang keperawatan di Indonesia. Jika sudah ditemukan evidence yang terbaru dengan kualitas penelitian yang lebih baik maka tinjauan literatur ini dapat diupgrade sebagai pedoman dalam memberikan intervensi keperawatan khususnya pada kualitas tidur remaja.

## Ucapan Terima Kasih

Terkhusus penulis persembahkan untuk kedua orang tua, sembah sujud penulis untuk beliau, orang tua, serta saudara-saudaraku yang senantiasa mendoakan, memberikan nasehat dan dorongan serta telah banyak berkorban agar penulis dapat menyelesaikan pendidikan dengan baik, dan semoga Allah SWT membalasnya dengan keberkahan yang berlimpah, dan juga kebahagiaan. Ucapan terima kasih diberikan kepada Bapak dan Ibu dosen beserta seluruh staf yang membantu selama menjenjang pendidikan S1 Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin Makassar.

## Referensi

- A Rini. (2010). *Menanggulangi Kecanduan Game On-Line Pada Anak*. Jakarta: Alam Fahrul M. (2010). *Pengertian Game Online Dan Sejarahnya*.[Http://My.Opera.Com/Mfahrul/Blog/Show.Dml/10712381](http://My.Opera.Com/Mfahrul/Blog/Show.Dml/10712381)
- Atkins, S. (2017). *Langkah Pertama Melalui Insomnia*. Jakarta : Libri
- Aziz A. (2018). *Kecanduan Game Online. 10 Anak Banyumas Alami Gangguan Mental*.[Https://Www.Merdeka.Com/Peristiwa/Kecanduan-Game-Online-10-Anak-Di-Banyumas-Alami-Gangguan-Mental.Html](https://www.Merdeka.Com/Peristiwa/Kecanduan-Game-Online-10-Anak-Di-Banyumas-Alami-Gangguan-Mental.Html)
- Azizah Latifatul, (2018). *Hubungan Kebiasaan Bermain Games Dengan Kualitas Tidur Remaja Pada Kelas X. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika*
- Baharuddin , M. (2020). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kadar Glukosa Darah Puasa Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe Ii Di Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar. Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis Volume 15 Nomor 1 Tahun 2020 Eissn : 2302-2531*
- Febriandari, Dkk (2016). *Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Terhadap Identitas Diri Remaja. Jurnal Keperawatan Jiwa Vol.4 No.1. Universitas Riau*
- Fitri Mona Gurusing. (2020) *Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Pola Tidur Remaja Usia 16 -18 Tahun Di Sma Negeri 1 Deli Tua Kabupaten Deli Serdang. Jurnal Penelitian Keperawatan Medik Vol. 2 No. . Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua*
- Freeman,C.B. (2008). *Internet Gaming Addiction. Journal For Nurse Practitioners,Vol. 4,1, 42-47.*
- Habibi Alem. (2020) . *Kebiasaan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Kelas Xi Di Smkn 1 Seruyan Tengah. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika*
- Hui Yan Wong,Dkk(2019). *Relationships Between Severity Of Internet Gaming*
- Kustiawan A.A. & Widhiya, B.U. (2018). *Jangan Suka Game Online:Pengaruh Game Online Dan Pencegahan. Magetan Jawa Timur. Cv Ae Media Grafika*
- Kwon, M, Kim. D. J , Cho, H, & Yang, S. (2013). *Development And Validation Of a Smartphone Addiction Scale (Sas)*. Journal Open Acces Freely Available Online.
- Mikawati.(2018). *Hubungan Lama Bermain Game Dengan Jumlah Jam Tidur Pada Siswa Sd Negeri Pannyikkokang 1 Kota Makassar. Volume 1 Nomor 1 Desember 2018 Nursing Inside Community*

- Mubarak, W. I. (2011). *Promosi Kesehatan Untuk Kebidanan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Novrialdy, E. (2019). Kecanduan Game Online Pada Remaja : *Dampak Dan Pencegahannya*. *Buletin Psikologi*, 27, 2, 148-158.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* (Edisi Iv C). Salemba Medika.
- Prasadja, A. (2009). *Ayo Bangun Dengan Bugar Karena Tidur Yang Benar*. Jakarta : Penerbit Hikmah
- Saifuddin, (2012). *Hubungan Antara Stress Dengan Pola Tidur Pada Siswa Smp Pondok Pesantrem Modern Mbs Di Bokoharjo, Prambanan, Sleman*, (Skripsi-Dipublikasikan). Stikes Aisyiyah Yogyakarta.
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami Ciri Dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia : Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17 (1), 25. <https://doi.org/10.14421/Aplikasia.v17i1.1362>
- Senggo, S. (2020). *Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Perubahan Kualitas Tidur Mahasiswa Universitas Megarezky Makassar. Volume 2 Nomor 2 April 2020 Nursing Inside Community*
- Sugiyono, (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Rnd*. Bandung: Alfabeta
- Ulfa, M. (2017). *Pengaruh Kecanduan Game Online Terhadap Perilaku Remaja Di Mabes Game Center Jalan Hr. Subrantas Kecamatan Tampan Pekanbaru*. *Jurnal Sosial*. Volume 4 No.1