



## Hubungan Kecanduan Game dengan Gangguan Tidur Pada Remaja di MTsS Al-Washliyah 27 Sei Rempah

### *The Correlation Between Game Addiction and Sleep Disturbance of Adolescent in MTsS Al-Washliyah 27 Sei Rempah*

Anatasya Diani Pratiwi & Nafessa

Psikologi Perkembangan, Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia

#### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan kecanduan game dengan gangguan tidur di MTsS Al – Washliyah 27 Sei Rempah. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kuantitatif. Subjek penelitian yang digunakan sebanyak 186 siswa. Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini teknik *Purposive Sampling* dengan menerapkan kriteria tertentu. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu ada hubungan positif kecanduan game dengan gangguan tidur remaja dengan asumsi semakin tinggi kecanduan game maka semakin tinggi juga gangguan tidur pada remaja. Penelitian ini menggunakan skala *Likert* untuk mengukur variabel kecanduan game dan gangguan tidur. Pada penelitian ini menggunakan teknik analisa data Korelasi *Pearson Product Moment* dengan menggunakan aplikasi SPSS versi 22.00. Berdasarkan hasil analisa data diperoleh  $P \text{ sig } (0,000) < 0,05$  dengan  $r_{xy} = 0,945$  yang menunjukkan bahwa hipotesis diterima. Sehingga, dapat dinyatakan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara kecanduan game dengan gangguan tidur. Korelasi antara kecanduan game dan gangguan tidur tergolong kuat. Kecanduan game memberikan pengaruh sebesar 89,4% terhadap gangguan tidur

**Kunci:** Kecanduan Game; Gangguan Tidur; Remaja.

#### Abstract

*This study aims to find out the correlation between game addiction and sleep disturbance in MTsS Al – Washliyah 27 Sei Rempah. The method used in this research is quantitative method. The research subjects used were 186 students. The sampling technique used in this research is Purposive Sampling technique with certain criteria. The hypothesis put forward in this study is there is a positive correlation between game addiction and adolescent sleep disturbance with the assumption that the higher the game addiction, the higher the sleep disturbance in adolescents. This study uses the Likert scale to measure game addiction and sleep disturbance variables. In this study using Pearson Product Moment Correlation Data Analysis techniques using the SPSS version 22.00 application. Based on the results of data analysis obtained  $P \text{ sig } (0.000) < 0.05$  with  $r_{xy} = 0.945$  which indicates that the hypothesis is accepted. Thus, it can be stated that there is a significant positive relationship between game addiction and sleep disturbance. The correlation between game addiction and sleep disturbance is high. Game addiction has an effect of 89,4% on sleep disorder.*

**Keywords:** Game Addiction; Sleep Disturbance; Adolescent.

**How to Cite:** Pratiwi, A., & Nafessa. (2025). Hubungan Kecanduan Game dengan Gangguan Tidur pada Remaja di MTsS Al-Washliyah 27 Sei Rempah. *JOUSKA: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1): 21-29

## PENDAHULUAN

Tidur merupakan suatu kebutuhan dasar manusia. Selain itu, tidur juga diartikan sebagai hal yang universal. Hal ini disebabkan karena setiap individu membutuhkan tidur dimanapun ia berada. Pada saat tidur, organ-organ tubuh beristirahat sehingga menetralkan kerusakan yang terjadi akibat kegiatan sehari-hari. Sehingga, dengan tidur yang cukup diharapkan mampu menjaga stamina dan kesehatan. Oleh karena itu, diharapkan masing-masing individu harus memenuhi kebutuhan tidurnya (Kozier, 2015).

Individu yang mengalami kurangnya waktu tidur yang cukup akan mempengaruhi ke beberapa hal, terutama terhadap kesehatan. Gangguan tidur ini merupakan penyebab morbiditas yang signifikan. Individu yang mengalami gangguan tidur akan mengganggu kegiatan sehari-hari karena akan merasakan ngantuk yang berlebihan, gangguan atensi dan memori, depresi, mood yang tidak stabil, penggunaan hipnotik yang tidak semestinya, sering terjatuh, serta penurunan kualitas hidup yang merupakan dampak serius pada gangguan tidur. Selain itu, adapun dampak lain dari gangguan tidur seperti individu yang lama tidurnya lebih dari 9 jam atau kurang dari 6 jam per hari bila dibandingkan dengan yang lama tidurnya 7-8 jam per hari akan mengalami peningkatan jumlah kematian, sakit jantung serta kanker. Gangguan tidur merupakan suatu pola tidur yang mengganggu. Adapun gangguan tidur ini seperti sulit tidur, sulit mempertahankan tidur, tidur pada waktu yang tidak tepat, waktu tidur yang berlebihan, bahkan perilaku abnormal yang berkaitan dengan tidur.

Kesulitan tidur hingga larut malam merupakan gangguan tidur yang paling sering ditemukan. Amir (2018) menyatakan bahwa hasil analisis kasus setiap tahun diperkirakan sekitar 20% - 50% orang dewasa melaporkan adanya gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius. Gangguan tidur pada lansia cukup tinggi sekitar 67%. Namun demikian, hanyasatu dari delapan kasus yang menyatakan gangguan tidur. Hampir semua (95%) gangguan tidur tidak terdiagnosis, dan ratusan gangguan tidur yang bisa menyerang semua golongan usia. Selain itu, hal ini juga sering terjadi pada remaja.

Remaja yang mengalami gangguan tidur atau kurangnya waktu tidur yang cukup mengakibatkan sulit dalam berkonsentrasi, hiperaktif, kurang mampu dalam mengendalikan diri, mudah emosi dan lekas marah, mudah tersinggung, meningkatkan nafsu birahi, dan kurang gesit. Selain itu, emosi yang tidak terkendali beresiko pada kesehatan tubuh dan tak terkontrolnya emosi diri juga dapat menyebabkan stress dan tekanan darah tinggi. Hal ini diperkuat dengan pendapat Akasian, dkk (2020) yang menyatakan bahwa individu yang kurang tidur menyebabkan proses berfikir melambat dan sulit untuk mengingat sesuatu. Sehingga, dampak psikologis dari kualitas tidur yang rendah ini dapat menyebabkan emosi menjadi tidak stabil, kurang percaya diri, ceroboh, serta impulsif yang berlebihan sehingga tidak dapat mengerjakan tanggung jawab secara maksimal.

Game online sangat berkembang pesat, terutama pada era remaja saat ini. Banyak remaja yang menjadikan game sebagai penghibur mereka ketika sedang senggang maupun pada waktu yang kurang tepat untuk bermain game. Game dapat membuat fantasi yang bisa meningkatkan rasa ingin memenangkansuatu permainan (Wong, 2019).

Hal ini sejalan dengan pendapat beberapa siswa yang menyatakan bahwa mereka senang bermain game hingga larut karena merasa tertantang untuk memenangkan game. Game ini sering dimainkan terutama pada malam hari karena mereka menganggap malam hari merupakan waktu senggang yang cukup panjang setelah seharian beraktivitas di sekolah. Sehingga, banyak orang terutama remaja yang memainkan game pada malam hari dan bersepakat untuk main game bersama. Hal ini menyebabkan mereka lupa dalam mengontrol diri sehingga mengalami kecanduan yang mengganggu waktu tidur mereka.

Fenomena tersebut sejalan dengan pendapat Kristiani, dkk (2021:154) yang menyatakan waktu yang dihabiskan orang Indonesia untuk bermain game rata-rata 81 menit, diatas angka rata-rata dunia yang 70 menit atau berada padaranking ke-6. Online game memberi kesempatan dan kebebasan baginya untuk memilih serta mengambil keputusan langkah – langkah yang harus diambil. Mengingat orangtua cenderung melihat remaja sebagai anak yang belum dewasa untuk mengambil keputusan sendiri, bahkan secara hukum harus dilindungi sampai berumur 18 tahun maka memasuki dunia maya menjadi hal yang amat menyenangkan. Sehingga, banyak remaja yang mengalami gangguan tidur yang diakibatkan oleh kecanduan game.

Kecanduan game adalah perilaku seseorang yang ingin terus bermain game sehingga menghabiskan banyak waktu dan mengakibatkan individu yang bersangkutan tidak mampu mengontrol atau mengendalikan diri (Pramudia & Silva, 2018 :12). Pendapat lain juga dikemukakan oleh Daud (2021) yang menyatakan bahwa kecanduan game ditandai dengan keinginan bermain game yang tidak terkendali, terlalu memprioritaskan bermain game dibandingkan aktivitas lain, serta tetap memilih bermain game meskipun mengetahui konsekuensi negatif dari bermain game. Salah satu dampak negatif dari kecanduan game ini yaitu gangguan tidur.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Manuputty, dkk (2019) yang menyatakan bahwa ada hubungan kecanduan game online terhadap kualitas tidur remaja. Selain itu, juga diperkuat oleh penelitian Habibi (2020) yang menyatakan bahwa ada hubungan kebiasaan bermain game online dengan kualitas tidur yang buruk pada remaja.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, peneliti mengambil kesimpulan sementara bahwa ada hubungan kecanduan game dengan gangguan tidur pada remaja di MTsS Al – Washliyah 27 Sei Rampah. Artinya, kecanduan game mempengaruhi gangguan tidur pada remaja. Sehingga peneliti ingin melakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui hubungan kecanduan game dengan gangguan tidur pada remaja di MTsS Al – Washliyah 27 Sei Rampah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, peneliti mengambil kesimpulan sementara bahwa ada hubungan kecanduan game dengan gangguan tidur pada remaja di MTsS Al – Washliyah 27 Sei Rampah. Artinya, kecanduan game mempengaruhi gangguan tidur pada remaja. Sehingga peneliti ingin melakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui hubungan kecanduan game dengan gangguan tidur pada remaja di MTsS Al – Washliyah 27 Sei Rampah.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan tipe penelitian kuantitatif dengan desain korelasional. Menurut Sugiyono (2013) penelitian kuantitatif merupakan jenis penelitian yang digunakan untuk meneliti sampel atau populasi tertentu, menggunakan instrumen penelitian sebagai pengumpulan data, menggunakan analisis data yang bersifat statistik dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Variabel yang diteliti yakni gangguan tidur sebagai variabel terikat dan kecanduan game sebagai variabel bebas. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa dan siswi di MTsS Al-washliyah 27 Sei Rampah. Populasi siswa dan siswi di MTsS Al-washliyah 27 Sei Rampah sebanyak 349 orang. Sehingga subjek yang diambil sebagai sampel sebanyak 186 orang siswa dan siswi MTsS Al-Washliyah 27 Sei Rampah dengan menggunakan rumus Taro Yamane. Teknik *sampling* yang digunakan yaitu *Purposive Sampling*. Pada penelitian ini menggunakan skala *likert* yang digunakan untuk mengukur 2 variabel dengan menggunakan empat pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Skala kecanduan game disusun berdasarkan aspek-aspek kecanduan game. Sedangkan skala gangguan tidur disusun berdasarkan aspek-aspek gangguan tidur. Selanjutnya, skala diuji coba kepada 30 sampel yang memiliki karakteristik yang sama. Setelah dilakukannya uji coba, maka skala disebar ulang kepada sampel penelitian. Setelah data diperoleh, data diolah menggunakan aplikasi SPSS *versi 22*. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan *Pearson Product Moment* yang dibantu oleh aplikasi SPSS *versi 22*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisa data menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment* diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa korelasinya bertanda positif, artinya semakin kecanduan game maka akan semakin tinggi juga remaja tersebut terkena gangguan tidur. Berdasarkan kaidah bahwa jika signifikansi  $< 0,05$ , maka hipotesis diterima. Sehingga dapat diinterpretasikan bahwa koefisien korelasi sebesar 0,945 dengan signifikansi 0,000, karena signifikansi  $< 0,05$  maka hipotesis diterima. Koefisien korelasi hasil analisis korelasi *product moment* tersebut signifikan (dapat digeneralisasikan) atau tidak, maka perlu dibandingkan dengan  $r$  tabel. Berdasarkan kaidah jika  $r$  hitung  $> r$  tabel, maka hipotesis diterima. Dengan taraf kepercayaan 0,05 (5%), maka dapat diperoleh  $r$  tabel sebesar 0,148. Ternyata harga  $r$  hitung lebih besar dari pada tabel ( $0,945 > 0,148$ ), sehingga hipotesis diterima. Artinya ada hubungan yang signifikan antara Kecanduan game dengan Gangguan tidur remaja di MTsS Al-Washliyah 27 Sei Rampah dengan asumsi semakin tinggi kecanduan game semakin tinggi juga remaja tersebut terkena gangguan tidur. Hasil ini sejalan dengan penelitian terdahulu yaitu penelitian C. Neily yang berjudul *The relationship between sleep problems and gaming addiction in adults* yang hasilnya bahwa ada hubungan signifikan antara adiksi bermain game dengan gangguan tidur dewasa yang mengakibatkan konsekuensi negatif pada kehidupan dan kinerja yang terganggu saat bangun tidur.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dalam pembahasan ini peneliti akan membahas Hubungan Kecanduan Game dengan Gangguan Tidur Remaja di MTsS Al-Washliyah 27 Sei Rampah.

Pada Hasil Rangkuman Hasil Uji Korelasi *Product Moment* dapat dilihat bahwa  $P$  sig ( $0,000$ ) lebih kecil dibandingkan taraf signifikan  $0,05$  maka signifikan, kemudian Nilai koefisien determinan ( $r^2$ ) yang diperoleh dari hubungan antara variabel bebas ( $X$ ) dengan variabel terikat ( $Y$ ) adalah sebesar  $r^2 = 0,894$  artinya semua variabel independen secara simultan memiliki pengaruh sebesar 89,4% terhadap gangguan tidur (variabel dependen/terikat) sedangkan sisanya 10,6% dipengaruhi oleh faktor lain yang berasal dari luar model penelitian.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis didapatkan koefisien korelasi sebesar 0,945 dengan signifikansi sebesar 0,000. selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis dengan membandingkan taraf signifikansi ( $p$ -value) dengan tingkat kepercayaan (5%). Berdasarkan kaidah bahwa jika signifikansi  $< 0,05$ , maka hipotesis diterima. Sehingga dapat diinterpretasikan bahwa koefisien korelasi sebesar 0,945 dengan signifikansi 0,000, karena signifikansi  $< 0,05$  maka hipotesis diterima.

Artinya ada hubungan yang signifikan antara Kecanduan game dengan Gangguan tidur remaja di MTsS Al-Washliyah 27 Sei Rampah dengan asumsi semakin tinggi kecanduan game maka akan semakin tinggi juga remaja tersebut terkena gangguan pola tidur.

Koefisien korelasi hasil analisis korelasi *product moment* tersebut signifikan (dapat digeneralisasikan) atau tidak, maka perlu dibandingkan dengan  $r$  tabel. Berdasarkan kaidah jika  $r$  hitung  $> r$  tabel, maka hipotesis diterima. Dengan taraf kepercayaan 0,05 (5%), maka dapat diperoleh  $r$  tabel sebesar 0,148. Ternyata harga  $r$  hitung lebih besar dari pada tabel ( $0,945 > 0,148$ ), sehingga hipotesis diterima. Artinya ada hubungan yang signifikan antara Kecanduan game dengan Gangguan tidur remaja di MTsS Al-Washliyah 27 Sei Rampah.

Hasil ini sejalan dengan penelitian terdahulu yaitu penelitian C. Neily yang berjudul *The relationship between sleep problems and gaming addiction in adults* yang hasilnya bahwa ada hubungan signifikan antara adiksi bermain game dengan gangguan tidur dewasa yang mengakibatkan konsekuensi negatif pada kehidupan dan kinerja yang terganggu saat bangun tidur.

Aspek kecanduan game yang paling mempengaruhi gangguan tidur adalah aspek *conflict* dengan skor 2386. Aspek ini mengacu kepada konflik antara pemain game dengan orang-orang di sekitar mereka, konflik dengan kegiatan lain seperti pekerjaan, sekolah, hobi,

kegiatan sosial. Selain itu konflik yang terjadi pada diri pemain game yang merasa khawatir karena terlalu banyak menghabiskan waktu untuk bermain game. Orang yang kecanduan game online seringkali melupakan hal-hal yang lebih penting yang harus dikerjakan daripada bermain game online. Siswa yang kecanduan game terkadang lebih merelakan sekolahnya

untuk bermain game online, bisa membuat lupa waktu, untuk makan, beribadah, waktu untuk pulang, dengan terlalu sering berhadapan dengan monitor secara mata telanjang dapat membuat mata menjadi minus, seorang anak jadi sering berbohong kepada orang tua karena pada awalnya berpamitan untuk berangkat sekolah tetapi nyatanya sering ditemukan dia bolos sekolah untuk bermain game online (Cavida, 2022).

Konflik yang terjadi disebabkan oleh pertentangan antara keinginan untuk bermain game dengan kegiatan lain seperti bersosialisasi, sekolah, belajar, berorganisasi, akan menimbulkan kekhawatiran tersebut dan kecemasan terhadap orang yang kecanduan game. Sehingga kecemasan tersebut akan menimbulkan stress.

**Tabel Hasil Uji korelasi Kecanduan Game dengan Gangguan Tidur**

Variabel	Koefisien Korelasi ( $r_{xy}$ )	Sig	Keterangan
X-Y	0,945	0,000	Hipotesis diterima (Ada hubungan)

Selanjutnya, Berdasarkan hasil analisis data terkait pengaruh kecanduan game terhadap gangguan tidur, aspek yang memperoleh skor paling tinggi adalah aspek conflict. Artinya, diantara ketujuh aspek kecanduan game tersebut, aspek yang paling mempengaruhi gangguan tidur adalah aspek conflict dengan skor 2386.

Aspek ini mengacu kepada konflik antara pemain game dengan orang-orang di sekitar mereka, konflik dengan kegiatan lain seperti pekerjaan, sekolah, hobi, kegiatan sosial. Selain itu konflik yang terjadi pada diri pemain game yang merasa khawatir karena terlalu banyak menghabiskan waktu untuk bermain game. Orang yang kecanduan game online seringkali melupakan hal-hal yang lebih penting yang harus dikerjakan daripada bermain game online. Siswa yang kecanduan game terkadang lebih merelakan sekolahnya untuk bermain game online, bisa membuat lupa waktu, untuk makan, beribadah, waktu untuk pulang, dengan terlalu sering berhadapan dengan monitor secara mata telanjang dapat membuat mata menjadi minus, seorang anak jadi sering berbohong kepada orang tua karena pada awalnya berpamitan untuk berangkat sekolah tetapi nyatanya sering ditemukan dia bolos sekolah untuk bermain game online (Cavida, 2022).

Konflik yang terjadi disebabkan oleh pertentangan antara keinginan untuk bermain game dengan kegiatan lain seperti bersosialisasi, sekolah, belajar, berorganisasi, akan menimbulkan kekhawatiran tersebut dan kecemasan terhadap orang yang kecanduan game. Sehingga kecemasan tersebut akan menimbulkan stress. Stres ini akan menyebabkan gangguan tidur pada seseorang. Hal ini dibuktikan dengan tabel skor berikut ini :

Tabel Skor Aspek Kecanduan Game Terhadap Gangguan Tidur

Aspek	Skor
Conflict	2386
Saliance	2367
Problem	2349
Tolerance	2338
Withdrawal	2332
Relapse	2314
Mood Modification	2308

Selain itu, Pada Rangkuman Hasil Uji Mean Hipotetik dan Mean Empirik, Dalam variabel kecanduan game dengan kriteria apabila mean hipotetik < mean empirik dengan selisihnya melebihi bilangan satu SD (SD = 6.300) maka subjek penelitian memiliki kecanduan game yang tinggi, jika sebaliknya mean hipotetik > mean empirik dengan selisihnya melebihi satu SD (SD = 6.300) maka subjek penelitian memiliki kecanduan game yang sedang, sedangkan variabel gangguan tidur, apabila mean hipotetik < mean empirik dengan selisihnya melebihi bilangan satu SD (SD = 5.998) maka subjek penelitian memiliki gangguan tidur yang tinggi dan jika sebaliknya mean hipotetik > mean empirik dengan selisihnya melebihi bilangan satu SD (SD = 5.998) maka subjek penelitian memiliki gangguan tidur yang sangat rendah. Penjelasan tersebut dirangkum pada tabel berikut.

Rangkuman Hasil Uji Korelasi Product Moment

No.	Variabel	Mean		SD	Keterangan
		Hipotetik	Empirik		
1	Kecanduan Game	70	88,005	6.300	Tinggi
2	Gangguan Tidur	60	75,95	5.998	Tinggi

Dari hasil yang diperoleh maka dapat diketahui bahwa mean hipotetik lebih kecil dibandingkan mean empirik maka dapat disimpulkan subjek penelitian memiliki kecanduan game yang tinggi dan gangguan tidur yang tinggi.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dalam pembahasan ini peneliti akan membahas Hubungan Kecanduan Game dengan Gangguan Tidur Remaja di MTsS Al-Washliyah 27 Sei Rampah. Pada Uji hipotesis,  $r$  hitung lebih besar dari pada tabel ( $0,945 > 0,148$ ) sehingga hipotesis diterima, ada hubungan yang signifikan antara kecanduan game dengan gangguan tidur remaja di MTsS Al - Washliyah 27 Sei Rampah dengan asumsi semakin tinggi kecanduan game maka akan semakin

tinggi juga remaja tersebut terkena gangguan tidur. Asumsi tersebut didapat berdasarkan hasil koefisien korelasi yang telah diuji bahwa korelasinya bertanda positif, artinya semakin tinggi kecanduan game seseorang maka akan semakin tinggi juga remaja tersebut terkena gangguan tidur. Pada Rangkuman Hasil Uji Korelasi Product Moment dapat dilihat bahwa  $P \text{ sig } (0,000) < \text{ taraf signifikan } = 0,05$ . Kemudian nilai koefisien determinan ( $r^2$ ) yang diperoleh dari hubungan antara variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y) adalah sebesar  $r^2 = 0,894$  artinya semua variabel independent secara simultan memiliki pengaruh sebesar 89,4% terhadap gangguan tidur (variable dependen/terikat) sedangkan sisanya 10,6% dipengaruhi oleh faktor lain yang berasal dari luar model penelitian. Apabila mean hipotetik  $<$  mean empirik dengan selisihnya melebihi bilangan satu SD ( $SD = 6.300$ ) maka subjek penelitian memiliki kecanduan game yang tinggi sedangkan variabel gangguan tidur, apabila mean hipotetik  $<$  mean empirik dengan selisihnya melebihi bilangan satu SD ( $SD = 5.998$ ) maka subjek penelitian memiliki gangguan tidur yang tinggi. Pada Rangkuman Hasil Uji Mean Hipotetik dan Mean Empirik, mean hipotetik lebih kecil dibandingkan mean empirik maka dapat disimpulkan subjek penelitian memiliki kecanduan game yang tinggi dan gangguan tidur yang tinggi. Koefisien korelasi hasil analisis korelasi product moment tersebut signifikan (dapat digeneralisasikan) atau tidak, maka perlu dibandingkan dengan r tabel. Berdasarkan kaidah jika  $r \text{ hitung } > r \text{ tabel}$ , maka hipotesis diterima. Dengan taraf kepercayaan 0,05 (5%), maka dapat diperoleh r tabel sebesar 0,148. Ternyata harga r hitung lebih besar dari pada tabel ( $0,945 > 0,148$ ), sehingga hipotesis diterima. Artinya ada hubungan yang signifikan antara Kecanduan game dengan Gangguan tidur remaja di MTsS Al-Washliyah 27 Sei Rampah. Hasil ini sejalan dengan penelitian terdahulu yaitu penelitian C.Neily yang berjudul *The relationship between sleep problems and gaming addiction in adults* yang hasilnya bahwa ada hubungan signifikan antara adiksi bermain game dengan gangguan tidur dewasa yang mengakibatkan konsekuensi negatif pada kehidupan dan kinerja yang terganggu saat bangun tidur. Aspek kecanduan game yang paling mempengaruhi gangguan tidur adalah aspek conflict dengan skor 2386. Aspek ini mengacu kepada konflik antara pemain game dengan orang-orang di sekitar mereka, konflik dengan kegiatan lain seperti pekerjaan, sekolah, hobi, kegiatan sosial. Selain itu konflik yang terjadi pada diri pemain game yang merasa khawatir karena terlalu banyak menghabiskan waktu untuk bermain game. Orang yang kecanduan game online seringkali melupakan hal-hal yang lebih penting yang harus dikerjakan daripada bermain game online. Siswa yang kecanduan game terkadang lebih merelakan sekolahnya untuk bermain game online, bisa membuat lupa waktu, untuk makan, beribadah, waktu untuk pulang, dengan terlalu sering berhadapan dengan monitor secara mata telanjang dapat membuat mata menjadi minus, seorang anak jadi sering berbohong kepada orang tua karena pada awalnya berpamitan untuk berangkat sekolah tetapi nyatanya sering ditemukan dia bolos sekolah untuk bermain game online (Cavida, 2022). Konflik yang terjadi disebabkan oleh pertentangan antara keinginan untuk bermain game dengan kegiatan lain seperti bersosialisasi, sekolah, belajar, berorganisasi, akan menimbulkan kekhawatiran tersebut dan kecemasan terhadap orang yang kecanduan game. Sehingga kecemasan tersebut akan menimbulkan stress. Stres ini akan menyebabkan gangguan tidur pada seseorang.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Aldani, N. A. (2015). Gangguan Tidur pada Anak dengan Dispepsia Fungsional Dibandingkan Tanpa Dispepsia Fungsional.
- Alfi, W. N., & Yuliwar, R. (2018). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Puskesmas Mojolangu Kota Malang. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 6(1), 25-36.
- Akasian, S. C., Rumiati, F., & William, W. (2020). Pengaruh Musik terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Krida Wacana. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 26(3), 118-124.
- Amir, N. (2018). Hubungan Antara Sikap Higiene Tidur dan Faktor Lain dengan Angka Kejadian Insomnia pada Satuan Pengamanan (Satpam) dengan Kerja Gilir di PT. X. *Journal Of The Indonesian Medical Association*, 68(1), 27-34.
- Ananda, W., & Wiyono, J. (2018). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Angkatan 2012 di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 3(2).
- Angela. 2013. Pengaruh Game Online Terhadap Motivasi Belajar Siswa SDN 015 Kelurahan Sidomulyo Kecamatan Samarinda Ilir. *E-Journal Ilmu Komunikasi*, 1 (2) : 532-544.
- Anggarani, F.K. (2015). *Internet Gaming Disorder : Psikopatologi Budaya Modern*. Buletin Psikotogi, 23(1), 1-12.
- Arifin, B. S. 2019. *Psikologi Sosial*. Cetakan Kedua. Bandung : CV Pustaka Setia.
- Artini, B., & Handayani, D. (2021). PENERAPAN INTERVENSI TERAPI AKUPRESUR UNTUK MENGATASI GANGGUAN POLA TIDUR PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI. *Jurnal Keperawatan*, 10(2), 54-60.
- Azwar, S. 2010. *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Blinka, L. & Smahel, D. (2017). "Kecanduan Game Bermain-Peran Online" dalam Young, K.S. & d'Abreu, C.N. (2017). *Kecanduan Internet: Panduan Konseling dan Petunjuk untuk Evaluasi dan Penanganan*. 121-151. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Pelajar.
- Cavida, S.D. 2022. **HUBUNGAN ANTARA KECANDUAN BERMAIN GAME ONLINE TERHADAP KOMUNIKASI INTERPERSONAL MAHASISWA**. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Chaplin, J. P. 2011. *Kamus Lengkap Psikologi (Edisi 1 Cetakan 12)*. Terjemahan oleh Kartini Kartono. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Daud, M. (2021). *Buku Ajar Psikologi Perkembangan Anak*. Surabaya : Prenada Media.
- Detria. 2013. *Efektivitas Teknik Manajemen Diri Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online*. Tesis tidak diterbitkan. Bandung : UPI.
- Ghozali, Imam. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 25 (Edisi 9)*. Semarang : Universitas Diponegoro.
- Gunarsa. 2006. *Psikologi Perkembangan Anak dan Dewasa*. Jakarta : Gunung Mulia
- Gupta, U.J (2015). Pro-Social Behavior and Social Harmony among Orphan Adolescent, *Online Journal of Multidisciplinary Research (OJMR)*, 1, 23- 27, ISSN (Online): 2395-4892.
- Hardiyansyah, M & Dian. (2016). "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Gangguan Kecanduan Game Online pada Peserta Didik Kelas X di Madrasah Aliyah Al Furqon Prabumulih Tahun Pelajaran 2015/2016".
- Habibi, A. 2020. **HUBUNGAN KEBIASAAN BERMAIN GAME DENGAN KUALITAS TIDUR REMAJA PADA KELAS XI DI SMKN 1 SERUYAN TENGAH**. Skripsi. SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BORNEO CENDEKIA MEDIKAPANGKALAN BUN.
- Handayani Sandra, dkk. 2020. *Dinamika Perkembangan Remaja*. Buku Seri Kedua, Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia (IPPI-HIMPSI). Jakarta: Kencana.
- Hurlock. 2011. *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga.
- Irawan, S. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan Game Online Peserta Didik. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 7(1).
- Jahja, Y. 2011. *Psikologi Remaja*. Edisi Pertama. Jakarta : Prenadamedia Group.
- King, L. 2010. *Psikologi Umum*. Jakarta : Salemba Humanika.
- Kirana Nandhito Indra Putra, D. (2020). *Hubungan Kecanduan Game Online dengan Kualitas Tidur Siswa SMAN 1 Sragen*. Doctoral dissertation, Universitas Kusuma Husada.
- Kozier, Barbara, (2009). *Fundamental of Nursing*. California : Copyright by Addist Asley Publishing Company.
- Kristensen, et al . 2021. *Problematic Gaming and Sleep: A Systematic Review and Meta-Analysis*. *Frontiers in Pschiatry*. Vol. 12
- Kristiani, Reneta., dkk. 2021. *Internet. Gawaidan Remaja. Menjadi Remaja Kekinian Produktif, dan Tangguh*. Jakarta : Kompas.
- Liem, T., King, D., Delfabbro, P., & Dobler, T. K. (2018). *Internet gaming disorder: Theory, assessment, treatment*,

- andprevention. Academic Press.
- Mahmud, M. D.(2017). Psikologi Pendidikan Edisi Terbaru. Yogyakarta : Andidan BPFE.
- Mais, F. R., Rompas, S. S., & Gannika, L. (2020). Kecanduan Game Online dengan Insomnia Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 18-27.
- Marlianti, D. (2015). Hubungan Kecanduan Bermain Game Online dengan Pola Tidur dan Motivasi Belajar Anak Usia 10-12 Tahun di SD Mattoangin 2 Kecamatan Mariso Kota Makassar (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar).
- Manuputty, J.C.dkk.2019. HUBUNGAN ANTARA KECANDUAN BERMAIN GAME ONLINE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA GAMER ONLINE PENGGUNA KOMPUTER DI WARUNG INTERNET M2G SUPERNOVA MALALAYANG. Vol. 8.No.7
- Maryono, N. A., Sutrisno, S., & Riniasih, W. (2020). Pengaruh Pola Tidur Terhadap Peningkatan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Jambon Kecamatan Pulokulon-Grobogan. *The Shine Cahaya Dunia D-iii Keperawatan*, 5(1).
- Mei, C., Fitzsimons, J., Allen, N., Alvarez-Jimenez, M., Amminger, G. P., Browne, V., ... & McGorry, P. D. (2020). Global research priorities for youth mental health. *Early Intervention in Psychiatry*, 14(1), 3-13.
- Pande, N. P. A. M., & Marheni, A. (2015). Hubungan kecanduan game online dengan prestasi belajar siswa SMP Negeri 1 Kuta. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(2), 163-171.
- Papalia, Feldman, Olds, & Wendkos. 2009. *Human Development*. Eleventh Edition. New York : Higher Education.
- Perry, A.G & Potter, P. A. 2013. *Fundamental Keperawatan, Konsep, Klinis Dan Praktek*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Potter, P.A.& Perry, A.G.2005. *Buku Ajar : Fundamental keperawatan konsep, proses, dan praktik.vol.1*. Jakarta : Jakarta EGC
- Pramudia,T.R & Silva Y.W. 2018. "STOP KECANDUAN GAME ONLINE Mengenal Dampak Ketergantungan pada Game Online serta Cara Mengurangnya."
- Puspitosari. 2011. Gangguan Pola Tidur Pada Kelompok Usia Lanjut. *Journal Kedokteran Trisakti*, Januari-April, Vol.21, No 1.
- Putra, N. 2013. *Metode Penelitian Kualitatif Pendidikan*. Jakarta : Rajawali Pers.
- Rokkum,J.N.,Blanco-Herrera,J.A.,Faulhaber,M.E.,& Gentile,D.A.(2018). Internet Gaming Disorder. In *Technology and Adolescent Mental Health* (pp. 113- 120).Springer,Cham.
- Santoso, Y. R. D., & Purnomo, J. T. (2017). Hubungan kecanduan game online terhadap penyesuaian sosial pada remaja. *Jurnal Humaniora Yayasan Bima Darma*, 4(1), 027-044.
- Santrock, J. W. 2019. *Life-Span Development*. Seventeenth Edition. New York : McGraw Hill Education
- Siste,K.(2020,Feb22).Kecanduan Internet: Tantangan Jaman Now.Conference presentation. Smart Talk : Gadget Addiction, Jakarta.
- Sugiyono.(2019). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: CVAlfabet.
- Sulistyo, J. T., Evanytha, E., & Vinaya, V. (2015). Hubungan problematic online game use dengan pola asuh pada remaja. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 2(1), 396-406.
- Torres-Rodríguez,A,Griffiths,M.D.,&Carbonell,X.(2018).The treatment of Internet gaming disorder: A brief overview of the PIPATIC program. *International Journal of Mental Health and Addiction*,16(14),1000-1015.
- Woods, H. C., & Scott, H. (2016). Sleepy teens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of adolescence*, 51, 41-49.
- Yusuf, N., & Rohmah, T. (2020). Pengaruh Pola Tidur Terhadap Motivasi Belajar Siswa. *Trihayu: Jurnal Pendidikan Ke-SD-An*, 6.
- <https://doi.org/10.30738/Trihayu.V6i1.7877>
- Zaman, M. dkk. 2022. Prevalence of Gaming Addiction and Its Impact on Sleep Quality : A cross-sectional study from Pakistan. *Annals of Medicine and Surgery* 78.<https://www.ncbi.nlm.nih.gov>.
- Žukauskienė, R., Kaniušonytė, G., Truskauskaitė-Kunevičienė, I., & Malinauskienė, O. (2017). Systematic review of the measurement properties of questionnaires for the measurement of the well-being of children and adolescents.