



JOURNAL OF Qualitative Health Research
& Case Studies Reports

ISSN 28079094 (Print)

ISSN 28078489 (Online)



INFORMASI ARTIKEL

Received: December, 03, 2025

Revised: January, 18, 2026

Available: January, 18, 2026

at : <https://e-jurnal.ipphorr.com/index.php/qlt>

Hubungan kecanduan bermain *game online* dengan kualitas tidur pada remaja

Muhamad Bagus*, Suryani, Zubaida Rohmawati

Universitas Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Muhamad Bagus. *Email: torodipo1708@gmail.com

Abstract

Background: Online gaming addiction has become a growing concern among adolescents, potentially affecting various aspects of their lives including sleep quality. Poor sleep quality can significantly impact adolescent physical and mental health, academic performance, and overall well-being.

Purpose: to determine the relationship between online gaming addiction and sleep quality among adolescents.

Method : A quantitative study with cross-sectional design involving 85 male students aged 14-20 years. The instruments used were the Indonesian Online Game Addiction Questionnaire (IOGAQ) and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).

Results: The research findings indicated that the majority of respondents (62.4%) experienced moderate online gaming addiction and 65.9% had poor sleep quality. Kendall's Tau test showed a positive correlation ($p=0.001$) with a low correlation coefficient ($r=0.268$) between online gaming addiction and sleep quality.

Conclusion: There is a positive relationship between online gaming addiction and sleep quality among adolescents. The higher the level of gaming addiction, the worse the sleep quality experienced.

Keywords: Adolescents; Online Gaming Addiction; Sleep Quality; Students.

Pendahuluan: Kecanduan bermain *game online* telah menjadi perhatian yang berkembang di kalangan remaja, berpotensi mempengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka termasuk kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak signifikan terhadap kesehatan fisik dan mental remaja.

Tujuan: untuk mengetahui hubungan antara kecanduan bermain *game online* dengan kualitas tidur pada remaja.

Metode: Penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional*, Teknik sampel menggunakan *Total Sampling* pada 85 siswa laki-laki usia 14-20 tahun. Instrumen yang digunakan adalah *Indonesian Online Game Addiction Questionnaire (IOGAQ)* dan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*.

Hasil: sebagian besar responden (62.4%) mengalami kecanduan *game online* sedang dan 65,9% memiliki kualitas tidur buruk. Uji *Kendall's Tau* menunjukkan korelasi positif ($p=0.001$) dengan nilai koefisien korelasi rendah ($r=0.268$) antara kecanduan *game online* dengan kualitas tidur.

Simpulan: Terdapat hubungan positif antara kecanduan bermain *game online* dengan kualitas tidur pada remaja. Semakin tinggi tingkat kecanduan *game online*, semakin buruk kualitas tidur yang dialami.

Kata Kunci: Kecanduan *Game Online*; Kualitas Tidur; Remaja; Siswa

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi penting dalam perkembangan manusia yang berlangsung dari usia 11 hingga 21 tahun, ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan (Nayak, Manoharan, Prasad, Gladston, Raghuram, Edwin, & Kanthi, 2022). terdapat sekitar 1.3 miliar remaja di dunia dengan proyeksi meningkat menjadi 1.6 miliar pada tahun 2030 (World Health Organization, 2025). Asia Tenggara sendiri terdapat 350 juta remaja (22% dari total populasi), sementara sensus penduduk Indonesia tahun 2024 menunjukkan proporsi remaja mencapai 22.122.887 juta jiwa (Badan Pusat Statistik, 2024).

Perubahan fisik dan hormonal yang signifikan pada masa remaja seringkali disertai dengan perubahan perilaku dan pola pikir. Masa ini merupakan periode yang menarik namun juga menantang karena remaja dapat merasa bingung dan tidak pasti tentang perubahan yang terjadi dalam tubuh mereka serta dorongan yang menyertainya (Best & Ban, 2021). Salah satu isu kesehatan yang kerap muncul di kalangan remaja adalah kekurangan tidur yang memadai, hal ini dikarenakan tidur pada masa remaja memiliki pola yang berbeda dibandingkan dengan usia lainnya (Lukman, Cahyaningsih, Shalahuddin, & Rostianti, 2025).

Kemajuan teknologi informasi dan digitalisasi, khususnya internet yang menyediakan hiburan seperti *game online*, telah menciptakan daya pikat khusus bagi kalangan remaja (Pramesthi & Susanti, 2024). Ketertarikan dan keterlibatan remaja dalam aktivitas *game online* dipengaruhi oleh kemajuan dan diversifikasi *game* yang berkembang sangat cepat (Kaya, Türk, Batmaz, & Griffiths, 2024). *Game online* merupakan jenis permainan yang menggunakan koneksi internet dan memungkinkan interaksi antara banyak pemain dalam dunia virtual yang dapat dikelompokkan berdasarkan genre seperti *MMORPG (Massively Multiplayer Online Role Playing Game)*, *MMORTS (Massively Multiplayer Online Real Time Strategy)*, dan *Massively Multiplayer Online First Person Shooter* (Wang, 2024; Sachu, Joy, & Raj, 2022).

Kecanduan *game online* sebagai gangguan mental ketika seseorang terus-menerus bermain dengan mengutamakan permainan di atas kebutuhan hidup lainnya (Kaya et al., 2023). Kecanduan ini berdampak signifikan, terutama pada

remaja yang cenderung melupakan aktivitas lain, termasuk tidur. Penelitian lain menyebutkan bahwa individu yang kecanduan *game online* cenderung menghabiskan waktu lebih dari 3 jam per hari untuk bermain (Matias, Cardoso, Cavaca, Cardoso, Giro, Vaz, Couto, Dores, Ferreira, Tinsley, & Teixeira, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa 49.8% remaja mengalami kecanduan ringan, dan 10.8% mengalami kecanduan tingkat tinggi dengan 87.1% responden adalah laki-laki (Surbakti, Rafiyah, & Setiawan, 2023). Meskipun angka pasti 54.1% tidak dapat dibuktikan secara langsung, studi-studi tersebut secara konsisten menunjukkan tingkat kecanduan gim daring yang substansial dan mengkhawatirkan di kalangan remaja Indonesia, terutama laki-laki. Remaja biasanya menghabiskan waktu 3.5 jam per hari untuk bermain *game online* yang pada akhirnya memengaruhi kualitas dan durasi tidur. Waktu yang seharusnya digunakan untuk istirahat malah dihabiskan untuk bermain *game online* (Kurniasih, 2022).

Tidur merupakan salah satu proses fisiologis dasar bagi kelangsungan hidup manusia, berfungsi untuk memulihkan kondisi fisik dan mental setelah beraktivitas sepanjang hari (Kohyama, 2021). Kebutuhan fisiologis, termasuk tidur harus dipenuhi sebelum individu dapat mencapai tujuan hidup yang lebih tinggi (Wahyuni & Yuline, 2024). Kualitas tidur yang baik mencakup durasi tidur yang memadai, kualitas tidur tanpa gangguan, dan siklus tidur yang teratur. Remaja memerlukan durasi tidur 8-10 jam per malam untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal, sedangkan tidur siang ideal 15-30 menit (Coel, Pujalte, Applewhite, Zaslow, Cooper, Ton, & Benjamin, 2022).

Kepuasan tidur penting untuk mendukung pertumbuhan, mempertahankan konsentrasi, dan mencegah dampak negatif seperti risiko kecelakaan, masalah kesehatan, gangguan ingatan dan pembelajaran, risiko obesitas, serta masalah kesehatan mental (Harkness, Perez-Amparan, Camacho, Fan, Kerr, Arra, Durley, Tager, Bland-Boyd, Müller-Oehring, Nagata, Baker, & Kiss, 2024). Kurangnya durasi tidur menimbulkan konsekuensi berupa melemahnya imunitas, menurunnya fungsi kognitif dan kreativitas dalam pemrosesan informasi. Selain itu di ranah psikologis, hal ini memicu

Muhamad Bagus*, Suryani, Zubaida Rohmawati

Universitas Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Muhamad Bagus. *Email: torodipo1708@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i1.1954>

Hubungan kecanduan bermain *game online* dengan kualitas tidur pada remaja

kesulitan berkonsentrasi, gangguan memori, dan instabilitas emosi seperti iritabilitas, frustrasi, perasaan murung, serta berkurangnya motivasi.

Masalah kualitas tidur pada remaja telah menjadi perhatian global. Indeks penelitian data WHO tentang kualitas tidur buruk pada populasi global sebesar 16.6% dengan angka tertinggi di Bangladesh (40%) dan angka terendah di Brunei serta Kenya (Anggraini, Ritanti, & Rifai, 2025). Survei epidemiologi dari Amerika Serikat memperlihatkan bahwa sekitar 36% penduduk dewasa tidur kurang dari 7 jam semalam. Penelitian sebelumnya menunjukkan rata-rata durasi tidur pengguna *smartphone* remaja di Indonesia adalah 6.67 jam per malam dengan 72% tidur kurang dari 8 jam (Fitriana & Prabowo, 2024).

Sebuah penelitian dengan 99 peserta menemukan hubungan yang signifikan antara penggunaan gadget dan kualitas tidur yang buruk pada remaja, dengan 80,8% mengalami kualitas tidur yang buruk (Ivana, Murniati, & Putri, 2021). Melalui Instruksi Presiden No. 1 Tahun 2017, pemerintah Indonesia mengimplementasikan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) dengan program CERDIK yang mencakup aspek istirahat cukup, karena berdasarkan studi Kementerian Kesehatan RI tahun 2018 aspek istirahat menjadi perhatian khusus terutama bagi remaja usia 12-18 tahun yang membutuhkan durasi tidur optimal 8-9 jam per hari (Kalothe, Kim, Cho, & Aggarwal, 2025).

Hubungan antara kecanduan *game online* dan kualitas tidur pada remaja dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme. Apabila dilihat dari permainan *game online*, seseorang harus tetap waspada dan terjaga yang mengakibatkan peningkatan hormon adrenalin dan mengganggu kemampuan tidur karena keinginan terus bermain. Paparan cahaya berlebihan dari layar komputer dan *smartphone* juga mengganggu ritme alami otak dan membuat sulit tidur. Penggunaan *smartphone* berlebihan menyebabkan remaja menunda waktu tidur, mengakibatkan kekurangan dan kualitas tidur buruk.

Beberapa penelitian terdahulu telah mengkaji hubungan serupa. Penelitian yang dilakukan kepada 75 mahasiswa anggota UKM Untag Esport menunjukkan korelasi negatif signifikan ($r = -0,048$, $p < 0.05$) antara intensitas penggunaan *game online* dengan kualitas tidur (Lestari, Meiyuntariningsih, & Ramadhani, 2023). Selain itu, penelitian lainnya yang dilakukan pada anak usia sekolah di SD Inpres 2 Lambunu menemukan hubungan signifikan ($p\text{-value} = 0.039$) dengan 87.5% responden yang kecanduan *game online* mengalami kualitas tidur buruk (Rezkika, Doko, & A'naabawati, 2023).

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasi dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh siswa laki-laki kelas 10, 11, dan 12 di SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta. Sampel penelitian berjumlah 85 siswa yang dipilih menggunakan teknik total sampling dengan kriteria inklusi: remaja laki-laki berusia 14-20 tahun dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah *Indonesian Online Game Addiction Questionnaire (IOGAQ)* untuk mengukur tingkat kecanduan *game online* dan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* untuk mengukur kualitas tidur. IOGAQ terdiri dari 7 pertanyaan dengan skala Likert 1-5, sedangkan PSQI terdiri dari 18 pertanyaan yang mencakup tujuh komponen kualitas tidur.

Pengumpulan data dilakukan dengan memberikan kuesioner kepada responden setelah mendapat persetujuan *informed consent*. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan analisis univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan analisis bivariat dengan uji *Kendall's Tau* untuk menguji hubungan antara variabel independen dan dependen.

Penelitian ini telah mendapat persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta pada tanggal 3 September 2025 dengan nomor 4805/KEP-UNISA/IX/2025.

Muhamad Bagus*, Suryani, Zubaida Rohmawati

Universitas Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Muhamad Bagus. *Email: torodipo1708@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i1.1954>

HASIL**Tabel 1. Karakteristik Responden**

	Hasil	Hasil
Umur (n/%)		
14 – 15		26/30.6
16 – 17		56/65.9
18 – 20		3/3.5
Kelas (n/%)		
X		31/36.5
XI		22/25.9
XII		32/37.6
Kecanduan Bermain Game Online (n/%)		
Normal		20/23.5
Sedang		53/62.4
Berat		15/14.1
Kualitas Tidur (n/%)		
Baik		29/34.1
Buruk		56/65.9

Penelitian dilakukan terhadap 85 responden siswa dengan gambaran karakteristik responden meliputi usia dan kelas. Berdasarkan tabel diketahui bahwa lebih dari setengah responden berusia 16-17 tahun sebanyak 56 responden (65.9%) dengan mayoritas merupakan kelas XII yaitu sebanyak 32 (37.6%). Selain itu, sebagian besar responden mengalami kecanduan bermain *game online* dalam kategori sedang dengan 53 responden (62.4%) dan kriteria kualitas tidur buruk sebanyak sebanyak 56 responden (65.9%).

Tabel 2. Analisis Tabulasi Silang Kecanduan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja

Kecanduan Bermain Game Online	Kualitas Tidur				Nilai Koefisien Korelasi	Nilai Sig.
	Baik		Buruk			
	n	%	n	%		
Normal	10	11.8	10	11.8	0.268	0.001
Sedang	18	21.2	35	41.2		
Berat	1	1.2	11	12.9		

Berdasarkan Tabel 2. sebagian besar responden memiliki kecanduan bermain *game online* sedang dengan 35 responden (41.2%) yang di tandai dengan kualitas tidur yang buruk. Hasil uji statistik menggunakan korelasi Kendall Tau diperoleh nilai *p-value* = 0.001 yang berarti $p < 0.05$ dan untuk nilai koefisien korelasinya = 0.268 berada di rentang (0.40-0.599). Hal ini berarti ada hubungan positif yang signifikan antara kecanduan bermain *game online* dengan kualitas tidur pada remaja.

Muhamad Bagus*, Suryani, Zubaida Rohmawati

Universitas Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Muhamad Bagus. *Email: torodipo1708@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i1.1954>

PEMBAHASAN

Sebagian besar Remaja laki-laki memiliki tingkat kecanduan *game online* yang cukup signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa dengan adanya pengaruh kecanduan bermain *game online* dapat menjadi faktor buruk nya kualitas tidur pada remaja laki – laki.

Berdasarkan Tabel 1. kecanduan bermain *game online* terbanyak berada pada tingkat kecanduan yang sedang sebanyak (62.4%) responden, kecanduan normal sebanyak 20 responden (23.5%), dan kecanduan berat sebanyak 15 responden (14.1%). Data ini sejalan dengan prevalensi nasional yang menunjukkan 54.1% remaja usia 15-18 tahun mengalami kecanduan game online dengan persentase lebih tinggi pada remaja putra (77.5%) (Surbakti et al., 2023). Fenomena ketergantungan terhadap *game online* pada remaja menunjukkan korelasi dengan pesatnya revolusi teknologi digital serta meningkatnya kemudahan dalam mengakses berbagai platform permainan daring. Mengingat karakteristik masa remaja yang dicirikan oleh eksplorasi identitas dan pencarian pengakuan dari *peer group*, *game online* berfungsi sebagai wadah alternatif untuk memperoleh *achievement* dan *recognition* dalam ekosistem virtual (Waechter & Meschik, 2023).

Remaja dengan ketergantungan terhadap *game online* umumnya menghabiskan waktu dalam jumlah besar untuk bermain yang mengakibatkan terabaikannya berbagai aktivitas penting lainnya, termasuk durasi tidur yang optimal. Individu yang kecanduan game online cenderung menghabiskan waktu lebih dari 3 jam per hari untuk bermain (Giustiniani, Nicolier, Pascard, Masse, Vandel, Bennabi, Achab, Mauny, & Haffen, 2022). Beberapa faktor yang berkontribusi terhadap ketergantungan *game online* mencakup fitur permainan yang atraktif, mekanisme pemberian *reward*, dimensi interaksi dalam komunitas *virtual*, dan fungsi permainan sebagai sarana menghindari permasalahan di dunia nyata (Nursalam, Iswanti, Agustiningih, Rohmi, Permana, & Erwansyah, 2023).

Kecanduan *game online* sebagai gangguan mental ketika seseorang terus-menerus bermain dengan mengutamakan permainan di atas kebutuhan hidup lainnya (Guerada, 2021). Hal ini menunjukkan bahwa kecanduan *game online* merupakan masalah serius yang memerlukan perhatian khusus, terutama pada populasi remaja

yang masih dalam tahap perkembangan fisik, psikologis, dan sosial.

Selain itu, berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar responden mempunyai kriteria kualitas tidur buruk sebanyak 56 responden (65.9%) dan sisanya mengalami kualitas tidur baik sebanyak 29 responden (34.1%). Tingginya prevalensi kualitas tidur buruk pada remaja merupakan masalah yang perlu mendapat perhatian serius karena tidur merupakan kebutuhan primer yang sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal.

Remaja mengalami penurunan kualitas tidur yang disebabkan oleh berbagai faktor dengan penggunaan teknologi digital termasuk *smartphone* dan komputer untuk bermain *game online* di waktu malam menjadi salah satu penyebab utama. Emisi cahaya spektrum biru dari layar gadget tersebut memiliki efek mengganggu terhadap mekanisme produksi hormon. Melatonin yang berperan dalam mengatur siklus tidur-bangun, sehingga menyebabkan kesulitan untuk memulai tidur dan mengurangi kualitas tidur secara keseluruhan.

Remaja memerlukan durasi tidur 8-10 jam per malam untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal. Namun berdasarkan hasil penelitian sebelumnya pada remaja *high school* di Amerika, mayoritas responden sebanyak 68.4% memiliki kualitas tidur buruk. yang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental, prestasi akademik, serta fungsi kognitif (Sleep Wake Advisor Staff, 2025). Kekurangan tidur dapat menyebabkan penurunan ketahanan tubuh, gangguan fungsi otak, kehilangan fokus, gangguan ingatan, dan ketidakstabilan emosional seperti mudah marah, kecewa, sedih, dan kurang bersemangat (Palmer, Bower, Cho, Clementi, Lau, Oosterhoff, & Alfano, 2023).

Kemudian, hasil penelitian menggunakan *Kendall Tau test* menunjukkan bahwa ada korelasi yang signifikan antara kecanduan bermain *game online* dengan kualitas tidur pada remaja dengan nilai *p-value* = 0.001 yang berarti $p < 0.05$, artinya ada korelasi positif yang signifikan antara kecanduan bermain *game online* dengan kualitas tidur pada remaja. Hasil ini menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara kecanduan bermain *game online*.

Kualitas tidur dengan nilai koefisien korelasi 0.268 dan *p-value* 0.001 ($p < 0.05$). Kekuatan

Muhamad Bagus*, Suryani, Zubaida Rohmawati

Universitas Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Muhamad Bagus. *Email: torodipo1708@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i1.1954>

Hubungan kecanduan bermain *game online* dengan kualitas tidur pada remaja

hubungan termasuk dalam kategori rendah berdasarkan pedoman interpretasi koefisien korelasi (0.200-0.399) yang berarti semakin tinggi tingkat kecanduan *game online* maka semakin buruk kualitas tidur yang dialami responden.

Berdasarkan Tabel 2. tampak bahwa responden dengan kecanduan bermain *game online* sedang yang mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 35 responden (41.2%) lebih tinggi dibandingkan yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 18 responden (21.2%). Hubungan antara kecanduan *game online* dan kualitas tidur dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme. Pertama, dalam permainan game online, seseorang harus tetap waspada dan terjaga yang mengakibatkan peningkatan hormon adrenalin dan mengganggu kemampuan tidur karena keinginan terus bermain. Kedua, paparan cahaya berlebihan dari layar komputer dan *smartphone* mengganggu ritme sirkadian alami tubuh dan menghambat produksi melatonin, sehingga membuat sulit tidur. Ketiga, konten game yang menegangkan dan kompetitif dapat meningkatkan arousal kognitif dan emosional, sehingga sulit untuk rileks dan memulai tidur (Putra, Fithriyah, & Zahra, 2023).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan pada 75 mahasiswa anggota UKM Untag Esport yang menunjukkan korelasi negatif signifikan ($r = -0.048$, $p < 0.05$) antara intensitas penggunaan *game online* dengan kualitas tidur (Lestari et al., 2023). Penelitian lainnya juga mendukung temuan ini yang menyatakan hubungan signifikan ($p\text{-value} = 0.039$) dengan 87.5% responden yang kecanduan *game online* mengalami kualitas tidur buruk pada anak usia sekolah (Rezika et al., 2023). Hasil penelitian ini konsisten dengan studi-studi terdahulu mengindikasikan bahwa kecanduan *game online* merupakan faktor yang perlu mendapat perhatian serius dalam konteks kesehatan tidur remaja.

Penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa kecanduan *game online* merupakan faktor yang berkontribusi terhadap buruknya kualitas tidur pada remaja. Sehingga, diperlukan upaya pencegahan dan intervensi yang komprehensif untuk mengatasi masalah kecanduan *game online* dan meningkatkan kualitas tidur remaja, baik dari pihak keluarga, sekolah, maupun tenaga kesehatan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara kecanduan bermain *game online* dengan kualitas tidur pada remaja ($p\text{-value} = 0.001 < 0.05$) dengan nilai koefisien korelasi berada di tingkat rendah yaitu 0.268. Mayoritas responden (62.4%) mengalami kecanduan bermain *game online* tingkat sedang dan sebagian besar responden (65.9%) memiliki kualitas tidur buruk. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan *game online* pada remaja, semakin buruk kualitas tidur yang dialami. Temuan penelitian ini menekankan pentingnya intervensi untuk mengurangi kecanduan *game online* dan meningkatkan kualitas tidur remaja guna mendukung kesehatan fisik, mental, dan prestasi akademik mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, N. V., Ritanti, R., & Rifai, A. R. (2025). Hubungan sleep hygiene dengan kualitas tidur pada siswa SMA X di Kabupaten Bogor. *JPPNI (Jurnal Penelitian dan Pengembangan Keperawatan Indonesia)*, 10(1), 90–99.
- Badan Pusat Statistik. (2024). *Badan Pusat Statistik 2024 Jumlah Penduduk Usia 15 tahun ke Atas Menurut Golongan Umur, 2024*. Diakses dari: <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/NzE1Izl=/jumlah-penduduk-usia-15-tahun-ke-atas-menurut-golongan-umur.html>
- Best, O., & Ban, S. (2021). Adolescence: physical changes and neurological development. *British Journal of Nursing*, 30(5), 272–275.
- Coel, R. A., Pujalte, G. G., Applewhite, A. I., Zaslow, T., Cooper, G., Ton, A. N., & Benjamin, H. J. (2022). Sleep and the young athlete. *Sports Health a Multidisciplinary Approach*, 15(4), 537–546.
- Fitriana, A., & Prabowo, H. (2024). Insomnia Tendency among Adolescent Smartphone Users: Gender Difference and Prevalence. *Jurnal Ilmiah Global Education*, 5(2), 778–788.

Muhamad Bagus*, Suryani, Zubaida Rohmawati

Universitas Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Muhamad Bagus. *Email: torodipo1708@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i1.1954>

Hubungan kecanduan bermain *game online* dengan kualitas tidur pada remaja

- Giustiniani, J., Nicolier, M., Pascard, M., Masse, C., Vandel, P., Bennabi, D., Achab, S., Mauny, F., & Haffen, E. (2022). Do Individuals with Internet Gaming Disorder Share Personality Traits with Substance-Dependent Individuals? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(15), 9536.
- Guerada, K. (2021). Impact of online games on children's mental health. *Journal La Medihealtico*, 2(1), 13–19.
- Harkness, A., Perez-Ampan, E., Camacho, L., Fan, R., Kerr, E., Arra, N., Durley, I., Tager, L., Bland-Boyd, B., Müller-Oehring, E., Nagata, J., Baker, F., & Kiss, O. (2024). 0132 Effects of sleep behavior, obesity, and Sex on Well-Being and Mental Health Problems in Adolescents. *SLEEP*, 47(Supplement_1), A58.
- Ivana, I., Murniati, M., & Putri, N. R. I. (2021). The relationship between gadget usage and adolescent sleep quality. *Journal of Public Health for Tropical and Coastal Region*, 4(1), 23–27.
- Kaloth, S., Kim, H., Cho, A. M., & Aggarwal, B. (2025). Abstract P2147: Descriptive Analysis of the Reinforcing Essentials of Sleep for Teens Program: Findings from a Pilot Study. *Circulation*, 151(Suppl_1).
- Kaya, A., Türk, N., Batmaz, H., & Griffiths, M. D. (2023). Online gaming addiction and basic Psychological Needs among Adolescents: the mediating roles of meaning in life and responsibility. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 22(4), 2413–2437.
- Kurniasih, E. (2022). Perilaku bermain game online dengan pola tidur remaja: Studi korelasi. *JPKM: Jurnal Profesi Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 117–123.
- Kohyama, J. (2021). Which is more important for health: sleep quantity or sleep quality? *Children*, 8(7), 542.
- Lestari, D., Meiyuntariningsih, T., & Ramadhani, A. (2023). Kualitas Tidur Pada Anggota Komunitas Olahraga Elektronik: Bagaimana Peran Intensitas Penggunaan Game Online?. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 916–924.
- Lukman, M., Cahyaningsih, H., Shalahuddin, I., & Rostianti. (2025). Dampak gangguan tidur terhadap kesehatan pada remaja : A scoping review. *Malahayati Nursing Journal*, 7(7), 3045–3058.
- Matias, C. N., Cardoso, J., Cavaca, M. L., Cardoso, S., Giro, R., Vaz, J., Couto, P. A., Dores, A. R., Ferreira, T. B., Tinsley, G., & Teixeira, F. J. (2023). Game on: A cross-sectional study on gamers' mental health, Game patterns, physical activity, eating and sleeping habits. *Computers in Human Behavior*, 148, 107901. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107901>
- Nayak, R., Manoharan, M., Prasad, L., Gladston, S., Raghuram, M., Edwin, D., & Kanthi, E. (2022). Psychological issues in adolescents. *Indian Journal of Continuing Nursing Education*, 23(1), 29-39.
- Nursalam, N., Iswanti, D. I., Agustiningsih, N., Rohmi, F., Permana, B., & Erwansyah, R. A. (2023). Factors contributing to online game addiction in adolescents: a systematic review. *International Journal of Public Health Science (IJPHS)*, 12(4), 1763.
- Palmer, C. A., Bower, J. L., Cho, K. W., Clementi, M. A., Lau, S., Oosterhoff, B., & Alfano, C. A. (2023). Sleep loss and emotion: A systematic review and meta-analysis of over 50 years of experimental research. *Psychological Bulletin*, 150(4), 440–463.
- Pramesthi, J. B., & Susanti, E. (2024). Inovasi permainan digital dalam meningkatkan kepekaan remaja terhadap isu lingkungan. *Ideas: Jurnal Pendidikan, Sosial, dan Budaya*, 10(3), 657–666.
- Putra, P. Y., Fithriyah, I., & Zahra, Z. (2023). Internet Addiction and online gaming disorder in children and Adolescents during COVID-19 Pandemic: A Systematic review. *Psychiatry Investigation*, 20(3), 196–204.

Muhamad Bagus*, Suryani, Zubaida Rohmawati

Universitas Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Muhamad Bagus. *Email: torodipo1708@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i1.1954>

Hubungan kecanduan bermain *game online* dengan kualitas tidur pada remaja

- Rezkika, V., Doko, R., & A'naabawati, M.. (2023). Hubungan Kecanduan Game Online Terhadap Kualitas Tidur Pada Anak Usia Sekolah Di SD Inpres 2 Lambunu Kecamatan Bolano Kabupaten Parigi Moutong . *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 1(3), 283–287.
- Sachu, B., Joy, E., & Raj, M. (2022). Internet Gaming Obsession: An Explorative Study of Connotation between Massively Multiplayer Online Role-Playing Games and Social Health. 2022 *International Conference for Advancement in Technology (ICONAT)*, 9, 1–7.
- Sleep Wake Advisor Staff. (2025). *Adolescent sleep deprivation tied to mental health struggles, new study finds*. Sleep Wake Advisor. Diakses dari: <https://www.sleepwakeadvisor.com/news/adolescent-sleep-deprivation-mental-health/>
- Surbakti, T. P. D., Rafiyah, I., & Setiawan, S. (2023). Level of online game addiction on adolescents. *Majalah Keperawatan Unpad/Journal of Nursing Care*, 5(3).
- Waechter, N., & Meschik, M. (2023). Peer socialization of male adolescents in digital games: Achievement, competition, and harassment. *Communications*, 48(4), 457–481.
- Wang, X. (2024). Research on online games and social interaction. *International Journal of Education and Humanities*, 16(2), 383–387.
- World Health Organization. (2025). *Adolescent demographics*. WHO Int. Data Platform. Diakses dari: <https://platform.who.int/data/maternal-newborn-child-adolescent-ageing/adolescent-data/adolescent---demographics>

Muhamad Bagus*, Suryani, Zubaida Rohmawati

Universitas Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Muhamad Bagus. *Email: torodipo1708@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i1.1954>