

Hubungan Adiksi Bermain *Game Online Mobile* dengan Kualitas Tidur Malam pada Siswa Remaja Putra di SMA Negeri 4 Denpasar

I Komang Gede Alex Mahayasa¹, I Gede Juanamasta², Ni Luh Putu Dewi Puspawati³

¹Program Studi Keperawatan Program Sarjana, STIKES Wira Medika Bali

^{2,3}Program Studi Keperawatan Program Sarjana, STIKES Wira Medika Bali

E-mail: komangalex660@gmail.com

Article Info

Article history:

Received January 28, 2026

Revised January 31, 2026

Accepted February 02, 2026

Keywords:

Online Game Addiction, Sleep Quality, Male Adolescents

ABSTRACT

Adolescence is a crucial transition phase from childhood to adulthood, involving the maturation of both cognitive and social aspects. Amidst the rapid advancement of information technology today, smartphone usage has become a primary necessity, particularly as a source of entertainment through online gaming. However, uncontrolled gaming intensity risks triggering addictive behaviors that impact health, specifically sleep patterns. This study aims to analyze the correlation between mobile online game addiction and nocturnal sleep quality among male adolescent students at SMA Negeri 4 Denpasar. The research method employed a quantitative analytic correlation design with a cross-sectional approach. A total of 130 respondents were involved in this study, selected through a Non-Probability Sampling technique using Purposive Sampling based on specific inclusion criteria. Data analysis was conducted using the Spearman Rank statistical test. The results indicated that the majority of respondents were 17 years old, totaling 51 students (39.2%). Regarding the research variables, most students experienced a moderate level of game addiction, totaling 56 students (43.1%), and had sleep quality in the fair category, totaling 47 students (36.2%). The bivariate test results showed a p-value of 0.000 (< 0.05) with a correlation coefficient (r_s) of 0.726. This indicates a significant correlation with strong strength and a positive direction; the higher the level of online game addiction, the lower the student's sleep quality. The implications of this study suggest the need for synergy between the school and health services to provide preventive education regarding the impact of excessive gadget use.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Article Info

Article history:

Received January 28, 2026

Revised January 31, 2026

Accepted February 02, 2026

ABSTRAK

Masa remaja merupakan fase transisi krusial dari kanak-kanak menuju dewasa yang melibatkan pematangan aspek kognitif maupun sosial. Di tengah pesatnya kemajuan teknologi informasi saat ini, penggunaan *smartphone* telah menjadi kebutuhan utama, salah satunya sebagai

Kata Kunci:

Adiksi Game Online, Kualitas Tidur, Remaja Putra

sarana hiburan melalui permainan daring (*game online*). Namun, intensitas bermain yang tidak terkendali berisiko memicu perilaku adiksi yang berdampak pada kesehatan, terutama gangguan pola tidur. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara adiksi bermain *game online mobile* dengan kualitas tidur malam pada siswa remaja putra di SMA Negeri 4 Denpasar. Metode penelitian menggunakan desain kuantitatif analitik korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Sebanyak 130 responden dilibatkan dalam penelitian ini, yang dipilih melalui teknik *Non-Probability Sampling* jenis *Purposive Sampling* berdasarkan kriteria inklusi tertentu. Analisis data dilakukan menggunakan uji statistik *Spearman Rank*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada rentang usia 17 tahun sebanyak 51 orang (39,2%). Dari segi variabel penelitian, sebagian besar siswa mengalami tingkat adiksi *game* kategori sedang sebanyak 56 orang (43,1%) dan memiliki kualitas tidur dalam kategori cukup baik sebanyak 47 orang (36,2%). Hasil uji bivariat menunjukkan nilai *p-value* 0,000 ($< 0,05$) dengan koefisien korelasi (r) sebesar 0,726. Hal ini mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan dengan keeratan kuat dan arah positif; semakin tinggi tingkat kecanduan *game online*, maka semakin menurun kualitas tidur siswa. Implikasi dari penelitian ini menyarankan perlunya sinergi antara pihak sekolah dan layanan kesehatan untuk memberikan edukasi preventif terkait dampak penggunaan gawai berlebih.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.

**Corresponding Author:**

I Komang Gede Alex Mahayasa

STIKES Wira Medika Bali

E-mail: komangalex660@gmail.com

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi internet yang sangat pesat telah mengubah pola kehidupan masyarakat, khususnya dalam cara individu mengakses informasi dan hiburan. Internet tidak lagi sekadar berfungsi sebagai media komunikasi, tetapi juga menjadi ruang hiburan digital yang sangat dominan melalui berbagai platform, salah satunya adalah game online. Kemudahan akses terhadap game online, terutama melalui perangkat mobile, menjadikannya aktivitas yang semakin populer di kalangan remaja (Efendi et al., 2022). Kondisi ini sangat relevan dengan konteks lokal di Indonesia, khususnya di Provinsi Bali yang menunjukkan tingkat penetrasi teknologi digital yang tinggi. Berdasarkan data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, tingkat penetrasi internet di Provinsi Bali mencapai 80,88% pada tahun 2023, menunjukkan peningkatan signifikan dibandingkan tahun-tahun sebelumnya (APJII, 2023). Selain itu, data Badan Pusat Statistik Kota Denpasar menunjukkan bahwa 99,15% rumah tangga telah memiliki atau menguasai telepon seluler (BPS Kota Denpasar, 2023). Angka ini menegaskan bahwa akses terhadap perangkat digital,

hususnya smartphone sebagai media utama game online mobile, telah menjadi bagian yang hampir tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari remaja di Denpasar.

Remaja merupakan kelompok usia yang tumbuh dan berkembang di tengah arus digitalisasi yang sangat cepat. Kemudahan akses terhadap teknologi memberikan manfaat dalam mendukung proses belajar dan perluasan wawasan, namun di sisi lain juga membawa berbagai tantangan perilaku (Ingkiriwang et al., 2021). Masa remaja sendiri merupakan fase transisi yang kompleks, ditandai dengan ketidakstabilan emosional dan proses pencarian identitas diri yang belum sepenuhnya matang, sehingga remaja menjadi lebih rentan terhadap pengaruh eksternal yang bersifat adiktif (Karlina, 2020). Salah satu bentuk pengaruh tersebut adalah keterlibatan intensif dalam aktivitas bermain game online mobile.

Secara global, populasi pemain game mencapai 3,42 miliar orang pada tahun 2024, dengan pertumbuhan terbesar berasal dari platform mobile (Newzoo, 2024). Di Indonesia, jumlah pengguna internet tercatat mencapai 215,63 juta orang dengan durasi penggunaan rata-rata harian sebesar 7 jam 38 menit (APJII, 2023; We Are Social & Meltwater, 2024). Indonesia juga dilaporkan sebagai salah satu negara dengan jumlah pemain game mobile terbanyak di dunia, yang mencerminkan tingginya intensitas interaksi masyarakat, termasuk remaja, dengan game online berbasis smartphone. Bermain game online mobile telah menjadi aktivitas yang sangat intensif di kalangan remaja, terutama remaja putra. Game seperti *Mobile Legends*, *Garena Free Fire*, dan *PUBG Mobile* dikenal memiliki mekanisme permainan kompetitif yang mendorong pemain untuk bermain secara berulang dan dalam durasi yang panjang (Matur et al., 2021). Gurusinga (2020) melaporkan bahwa 54,1% remaja di Indonesia mengalami kecanduan game online mobile, dengan proporsi tertinggi pada remaja putra sebesar 77,5%. Durasi bermain yang tinggi tersebut berkorelasi dengan peningkatan risiko adiksi, sebagaimana diperkuat oleh penelitian Alhamoud et al. (2022) dalam Maulina et al. (2024) yang menunjukkan bahwa pelajar SMA dapat menghabiskan waktu bermain game lebih dari 4 jam per hari pada hari sekolah dan lebih dari 6 jam per hari pada hari libur.

Salah satu dampak negatif yang paling menonjol dari adiksi game online mobile adalah gangguan kualitas tidur. World Health Organization melaporkan bahwa prevalensi gangguan kualitas tidur secara global berkisar antara 15,3% hingga 39,2% (Athiutama et al., 2023). Di Indonesia, permasalahan ini tergolong serius, di mana sebanyak 63% remaja dilaporkan memiliki kualitas tidur yang buruk, bahkan sebagian di antaranya menggunakan obat tidur secara rutin (Athiutama et al., 2023). Kualitas tidur yang tidak memadai berdampak langsung pada fungsi kognitif, termasuk penurunan konsentrasi dan daya ingat, yang pada akhirnya memengaruhi performa akademik remaja (Putri et al., 2022). Hubungan antara gaya hidup digital dan gangguan tidur semakin diperkuat oleh berbagai temuan empiris. Matur et al. (2021) menyatakan bahwa penggunaan game online smartphone dalam durasi yang panjang dapat memicu kecanduan, sehingga remaja cenderung mengorbankan waktu istirahat malam demi melanjutkan aktivitas bermain. Kondisi ini berdampak pada penurunan kualitas tidur yang selanjutnya memicu berbagai masalah fisik dan psikologis, seperti kelelahan, penurunan daya tahan tubuh, stres, kecemasan, depresi, serta kesulitan berkonsentrasi (Lubis et al., 2022). Keswara et al. (2019) juga mengungkapkan bahwa

79,4% remaja mengalami kualitas tidur yang buruk akibat kebiasaan penggunaan gadget yang tidak sehat, terutama pada malam hari.

Fenomena tersebut juga teridentifikasi di SMA Negeri 4 Denpasar, yang dikenal memiliki komunitas siswa yang aktif dalam kegiatan *e-sport* dan kompetisi game online. Studi pendahuluan yang dilakukan pada 25 Agustus 2025 melalui wawancara singkat terhadap siswa remaja putra kelas XI menunjukkan bahwa seluruh responden bermain game online mobile, dan sebagian besar di antaranya mengaku sering bermain hingga larut malam. Kebiasaan ini berdampak pada munculnya keluhan fisik seperti rasa kantuk di kelas serta kesulitan dalam berkonsentrasi selama proses pembelajaran. Temuan ini mengindikasikan adanya keterkaitan antara intensitas bermain game online mobile dengan penurunan kualitas tidur malam pada siswa. Upaya pencegahan terhadap dampak negatif adiksi game online mobile memerlukan peran aktif dari keluarga dan sekolah. Edukasi mengenai manajemen waktu, pembatasan penggunaan perangkat elektronik menjelang waktu tidur, serta pemahaman tentang pentingnya kualitas tidur bagi kesehatan dan prestasi belajar remaja menjadi langkah strategis yang perlu diterapkan secara berkelanjutan (Djamalilleil et al., 2020). Namun demikian, penyusunan strategi intervensi yang efektif memerlukan dasar ilmiah yang kuat melalui penelitian empiris.

Berdasarkan fenomena di lapangan serta dukungan data global, nasional, dan lokal, dapat disimpulkan bahwa adiksi bermain game online mobile berpotensi menjadi faktor penting yang berhubungan dengan kualitas tidur malam pada remaja. Meskipun topik ini telah banyak diteliti, kajian yang secara spesifik meneliti hubungan antara adiksi game online mobile dan kualitas tidur malam pada siswa remaja putra di SMA Negeri 4 Denpasar masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki urgensi dan relevansi yang tinggi untuk dilakukan.

2. METODE PENELITIAN

2.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain analitik korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Desain ini dipilih untuk mengidentifikasi hubungan antara adiksi bermain game online mobile dan kualitas tidur malam pada remaja dalam satu waktu pengukuran. Pendekatan cross-sectional memungkinkan peneliti mengamati kondisi responden pada periode yang sama tanpa melakukan intervensi, sehingga hubungan antarvariabel dapat dianalisis secara objektif (Sugiyono, 2023). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah adiksi bermain game online mobile, sedangkan variabel terikat adalah kualitas tidur malam.

2.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 4 Denpasar, Kota Denpasar, Provinsi Bali. Pengambilan data dilakukan pada 15 Desember 2025. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada karakteristik sekolah yang memiliki aktivitas *e-sport* aktif serta keterlibatan siswa dalam kompetisi game online. Kondisi ini menjadikan SMA Negeri 4 Denpasar sebagai lokasi yang relevan untuk meneliti fenomena adiksi game online mobile pada remaja putra.

2.3 Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah seluruh siswa remaja putra kelas XI SMA Negeri 4 Denpasar yang berjumlah 191 orang. Siswa kelas XI dipilih karena berada pada fase remaja akhir dengan kecenderungan penggunaan gawai yang tinggi serta pola aktivitas harian yang relatif padat. Kondisi ini berpotensi meningkatkan risiko adiksi game online dan gangguan kualitas tidur. Jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%. Hasil perhitungan menunjukkan kebutuhan sampel sebanyak 130 responden. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan purposive sampling, yaitu memilih responden berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2023). Kriteria inklusi meliputi siswa putra kelas XI yang terdaftar aktif, bersedia menjadi responden, serta aktif bermain game online mobile dalam satu bulan terakhir.

2.4 Instrumen dan Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner daring berbasis Google Form. Tingkat adiksi bermain game online mobile diukur menggunakan Game Addiction Scale (GAS) yang dikembangkan oleh Lemmens et al. (2009). Instrumen ini mengukur perilaku adiktif berdasarkan tujuh aspek utama dan menggunakan skala Likert lima poin. Skor GAS diklasifikasikan ke dalam kategori adiksi ringan, sedang, dan berat. Kualitas tidur malam diukur menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Instrumen ini menilai kualitas tidur secara subjektif melalui beberapa komponen utama yang menggambarkan durasi, kenyamanan, dan gangguan tidur. Skor PSQI kemudian diklasifikasikan ke dalam kategori kualitas tidur sangat baik, cukup baik, kurang baik, dan sangat buruk (Wicaksono et al., 2013). Pengumpulan data dilakukan setelah responden menerima penjelasan mengenai tujuan penelitian serta jaminan kerahasiaan data. Responden mengisi kuesioner secara mandiri dan hanya satu kali pengisian diperbolehkan untuk menjaga validitas data.

2.5 Analisis Data dan Etika Penelitian

Data yang terkumpul diolah menggunakan perangkat lunak statistik. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden serta distribusi tingkat adiksi game online dan kualitas tidur malam. Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji korelasi Rank Spearman untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel dengan tingkat signifikansi 0,05. Interpretasi kekuatan hubungan didasarkan pada nilai koefisien korelasi sesuai kriteria Sugiyono (2023). Penelitian ini dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian. Setiap responden memberikan persetujuan secara sukarela sebelum pengisian kuesioner. Identitas responden tidak dicantumkan dan seluruh data dijaga kerahasiaannya. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari komite etik yang berwenang sebelum pelaksanaan pengambilan data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Tingkat Adiksi Bermain Game Online Mobile pada Remaja Putra

Hasil analisis tingkat adiksi bermain game online mobile pada siswa remaja putra kelas XI di SMA Negeri 4 Denpasar diperoleh melalui pengisian kuesioner Game Addiction

Scale (GAS). Distribusi tingkat adiksi responden berdasarkan kategori adiksi ringan, sedang, dan sangat teradiksi disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik berdasarkan usia

No	Umur	Frekuensi	Persentase (%)
1	16	46	35,4
2	17	51	39,2
3	18	33	25,4
Total		130	100

Berdasarkan hasil pengolahan data, mayoritas responden berada pada kategori teradiksi sedang, yaitu sebanyak 56 orang (43,1%). Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki keterlibatan yang cukup intens dalam aktivitas bermain game online mobile, meskipun belum sepenuhnya berada pada tingkat adiksi yang paling berat. Responden dengan kategori teradiksi ringan berjumlah 43 orang (33,1%), yang mengindikasikan bahwa sepertiga responden masih berada pada tahap awal adiksi dan berpotensi untuk dikendalikan apabila dilakukan pembatasan waktu bermain yang tepat. Sementara itu, responden yang termasuk dalam kategori sangat teradiksi berjumlah 31 orang (23,8%), yang menunjukkan adanya kelompok siswa dengan pola bermain game yang sudah bersifat berlebihan dan berisiko menimbulkan dampak negatif terhadap aspek kesehatan dan fungsi sehari-hari.

Secara keseluruhan, temuan ini menggambarkan bahwa aktivitas bermain game online mobile telah menjadi bagian yang cukup dominan dalam kehidupan remaja putra di SMA Negeri 4 Denpasar. Tingginya proporsi responden pada kategori teradiksi sedang dan sangat teradiksi mengindikasikan perlunya perhatian khusus terhadap pola penggunaan game online mobile di kalangan siswa.

3.2 Kualitas Tidur Malam pada Remaja Putra

Kualitas tidur malam pada siswa remaja putra kelas XI di SMA Negeri 4 Denpasar diukur menggunakan instrumen Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Distribusi kualitas tidur responden yang meliputi kategori sangat baik, cukup baik, kurang baik, dan sangat buruk disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Identifikasi kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 4 Denpasar

No	Kualitas Tidur	Frekuensi	Persentase (%)
1	Kualitas Tidur	37	28,5
2	Sangat Baik	47	36,2
3	Kualitas Tidur	33	25,4
4	Cukup baik	13	10,0
	Kualitas Tidur		
	Kurang Baik		
	Kualitas Tidur		
	Sangat Buruk		

Total	130	100
--------------	------------	------------

Hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kualitas tidur cukup baik, yaitu sebanyak 47 orang (36,2%). Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian siswa masih mampu mempertahankan pola tidur yang relatif memadai meskipun memiliki aktivitas harian dan penggunaan gawai yang cukup tinggi. Responden dengan kualitas tidur sangat baik berjumlah 37 orang (28,5%), yang mengindikasikan bahwa hampir sepertiga responden masih memiliki kebiasaan tidur yang optimal dan tidak mengalami gangguan tidur yang berarti.

Namun demikian, proporsi responden dengan kualitas tidur kurang baik dan sangat buruk juga cukup signifikan. Sebanyak 33 orang (25,4%) berada pada kategori kualitas tidur kurang baik, sedangkan 13 orang (10,0%) mengalami kualitas tidur sangat buruk. Temuan ini menunjukkan bahwa lebih dari sepertiga responden mengalami gangguan kualitas tidur dalam berbagai tingkat keparahan. Kondisi tersebut berpotensi berdampak pada kesehatan fisik, konsentrasi belajar, serta performa akademik siswa apabila tidak ditangani dengan baik.

3.3 Hubungan Adiksi Bermain Game Online Mobile dengan Kualitas Tidur Malam

Analisis hubungan antara adiksi bermain game online mobile dengan kualitas tidur malam pada siswa remaja putra kelas XI di SMA Negeri 4 Denpasar dilakukan menggunakan uji Rank Spearman (ρ). Hasil tabulasi silang antara kedua variabel tersebut disajikan pada Tabel 3.

Tabel 1. Identifikasi tingkat adiksi game online pada remaja di SMA Negeri 4 Denpasar

No	Tingkat Adiksi	Frekuensi	Persentase (%)
1	Teradiksi	43	33,1
2	Ringan	56	43,1
3	Teradiksi Sedang Sangat Teradiksi	31	23,8
Total		130	100

Hasil analisis menunjukkan bahwa responden dengan kategori teradiksi ringan sebagian besar memiliki kualitas tidur sangat baik hingga cukup baik, yang mengindikasikan bahwa intensitas bermain game yang masih rendah cenderung tidak memberikan dampak signifikan terhadap pola tidur malam. Pada kelompok responden dengan kategori teradiksi sedang, kualitas tidur didominasi oleh kategori cukup baik hingga kurang baik, yang menunjukkan mulai munculnya gangguan tidur seiring meningkatnya intensitas bermain game online mobile.

Sementara itu, pada kelompok responden dengan kategori sangat teradiksi, sebagian besar memiliki kualitas tidur kurang baik hingga sangat buruk. Temuan ini memperlihatkan bahwa peningkatan tingkat adiksi bermain game online mobile berbanding lurus dengan

penurunan kualitas tidur malam. Pola tersebut menunjukkan adanya kecenderungan bahwa semakin tinggi keterlibatan remaja dalam aktivitas bermain game online mobile, semakin besar pula risiko terjadinya gangguan tidur.

Tabel 4. Hubungan Adiksi Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur pada Siswa Remaja Putra di SMA Negeri 4 Denpasar

Kualitas Tidur							
	SangatBaik		CukupBaik	KurangBaik	SangatBuruk	Total	
	Koefisien	Nilai					
	(f)	(f)	(f)	(f)	(f)	(f)	
	Korelasi	p					
			(r)				
GAS (GAME ADDICT ION SCALE)	Teradiksi	31	10	2	0	43	0,726
	Ringan	23,8%	7,7%	1,5%	0.0%	33,1%	
	Teradiksi	3	36	17	0	56	
	0,000						
	Sedang	2,3%	27,7%	13,1%	0,0%	43,1%	
	Sangat	3	1	14	13	31	
	Teradiksi	2,3%	0,8%	10,8%	10,0%	23,8%	
Total	37	47	33	13	130		
	28,5%	36,2%	25,4%	10,0%	100%		

Hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,000, yang berarti nilai tersebut lebih kecil dari tingkat signifikansi 0,05. Dengan demikian, H_a diterima dan H_o ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara adiksi bermain game online mobile dengan kualitas tidur malam pada siswa remaja putra kelas XI di SMA Negeri 4 Denpasar. Nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,726 menunjukkan bahwa hubungan yang terjadi berada pada kategori kuat dan memiliki arah positif. Artinya, semakin tinggi tingkat adiksi bermain game online mobile, maka semakin buruk kualitas tidur malam yang dialami oleh responden.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa remaja putra kelas XI di SMA Negeri 4 Denpasar berada pada rentang usia remaja pertengahan hingga akhir, dengan dominasi usia 16–17 tahun. Pada fase perkembangan ini, remaja mengalami peningkatan kebutuhan akan otonomi, eksplorasi diri, serta pencarian bentuk hiburan yang memberikan kepuasan instan. Kondisi tersebut menjadikan remaja, khususnya remaja putra, kelompok yang rentan terhadap perilaku adiktif berbasis teknologi, termasuk adiksi bermain game online mobile. Secara psikologis, kemampuan regulasi diri pada fase ini belum berkembang secara optimal, sehingga remaja cenderung kesulitan membatasi durasi dan intensitas aktivitas yang memberikan kesenangan tinggi.

Temuan penelitian memperlihatkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori adiksi sedang. Hasil ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang melaporkan tingginya prevalensi adiksi game online pada remaja sekolah menengah. Kondisi ini dapat dijelaskan melalui karakteristik generasi Z yang tumbuh bersama teknologi digital dan menjadikan internet serta game online sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Game online mobile menyediakan sistem reward yang cepat, tantangan berulang, serta interaksi sosial virtual yang memperkuat keterlibatan emosional pemain. Pada remaja putra, unsur kompetisi dan pencapaian dalam game semakin memperkuat keterikatan tersebut. Hal ini menjelaskan mengapa sebagian besar responden tidak lagi berada pada tahap adiksi ringan, tetapi telah berkembang ke tingkat sedang bahkan berat.

Dalam perspektif teori regulasi diri, individu dengan kontrol diri yang belum matang cenderung kesulitan mengendalikan dorongan untuk terus bermain meskipun menyadari adanya konsekuensi negatif. Pada remaja, keterbatasan regulasi diri ini membuat game online sering dijadikan sebagai mekanisme koping untuk mengatasi stres akademik, kejenuhan, atau tekanan sosial. Akibatnya, aktivitas bermain game tidak lagi sekadar hiburan, tetapi berubah menjadi perilaku kompulsif yang sulit dihentikan. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa kualitas tidur mayoritas responden berada pada kategori cukup baik, namun proporsi remaja dengan kualitas tidur kurang baik hingga sangat buruk tergolong signifikan. Kondisi ini menunjukkan adanya gangguan tidur yang mulai muncul pada sebagian siswa, terutama pada mereka yang memiliki intensitas bermain game online yang tinggi. Gangguan tersebut tidak selalu langsung menyebabkan kualitas tidur sangat buruk, tetapi terjadi secara bertahap, dimulai dari keterlambatan waktu tidur, berkurangnya durasi tidur, hingga munculnya keluhan mengantuk dan kelelahan pada siang hari.

Temuan ini dapat dijelaskan melalui mekanisme arousal-sleep, di mana aktivitas bermain game online meningkatkan tingkat kewaspadaan fisiologis dan psikologis. Bermain game online merangsang aktivitas korteks serebral dan memicu pelepasan neurotransmitter seperti dopamin dan norepinefrin yang berperan dalam meningkatkan arousal. Kondisi ini menyebabkan otak tetap berada dalam keadaan siaga meskipun tubuh seharusnya memasuki fase istirahat. Selain itu, paparan cahaya biru dari layar ponsel pada malam hari menghambat sekresi melatonin, hormon yang berperan penting dalam mengatur ritme tidur. Akibatnya, remaja mengalami kesulitan memulai tidur (sleep latency) dan kualitas tidur menjadi tidak optimal.

Hubungan antara adiksi bermain game online mobile dan kualitas tidur malam pada penelitian ini terbukti signifikan dengan kekuatan hubungan yang kuat dan arah positif. Artinya, semakin tinggi tingkat adiksi game online, semakin buruk kualitas tidur yang dialami remaja. Pola ini tampak jelas pada kelompok responden dengan kategori sangat teradiksi, yang didominasi oleh kualitas tidur kurang baik hingga sangat buruk. Temuan ini menguatkan asumsi bahwa perilaku adiktif terhadap game online memiliki dampak langsung terhadap pola tidur remaja. Secara teoritis, temuan ini konsisten dengan teori regulasi diri, di mana kegagalan individu dalam mengontrol perilaku adiktif menyebabkan terganggunya keseimbangan aktivitas harian, termasuk waktu tidur. Remaja yang teradiksi game online cenderung memprioritaskan aktivitas bermain dibandingkan kebutuhan biologis seperti

istirahat. Kondisi ini diperburuk oleh rendahnya kesadaran akan dampak jangka panjang serta kuatnya dorongan untuk memperoleh kepuasan instan dari permainan.

Dampak lanjutan dari gangguan kualitas tidur ini tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga kognitif dan emosional. Remaja dengan kualitas tidur yang buruk cenderung mengalami kelelahan, penurunan konsentrasi, mudah mengantuk di kelas, serta menurunnya motivasi belajar. Dalam jangka panjang, kondisi ini berpotensi memengaruhi prestasi akademik dan kesejahteraan psikologis remaja. Oleh karena itu, temuan penelitian ini menegaskan bahwa adiksi bermain game online mobile merupakan masalah yang tidak dapat diabaikan, karena berkaitan erat dengan kualitas tidur dan kesehatan remaja secara keseluruhan.

Berdasarkan hasil penelitian dan kajian teoritis tersebut, dapat disimpulkan bahwa pengelolaan perilaku bermain game online pada remaja perlu difokuskan pada penguatan regulasi diri dan pengaturan waktu penggunaan gawai, khususnya pada malam hari. Peran keluarga dan sekolah menjadi sangat penting dalam memberikan edukasi, pengawasan, serta pembiasaan pola hidup sehat agar remaja mampu menyeimbangkan aktivitas digital dengan kebutuhan biologisnya, terutama tidur yang berkualitas.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa siswa remaja putra kelas XI di SMA Negeri 4 Denpasar didominasi oleh kelompok usia remaja pertengahan, dengan proporsi terbesar berada pada usia 17 tahun. Pada kelompok usia ini, aktivitas bermain game online mobile merupakan bagian yang cukup menonjol dalam kehidupan sehari-hari siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada tingkat adiksi bermain game online mobile kategori sedang, yang mengindikasikan adanya keterlibatan bermain game yang cukup intens dan berpotensi berkembang menjadi perilaku adiktif apabila tidak dikendalikan dengan baik. Kualitas tidur malam siswa remaja putra di SMA Negeri 4 Denpasar secara umum berada pada kategori cukup baik, namun masih ditemukan proporsi yang signifikan dari responden yang mengalami penurunan kualitas tidur. Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian siswa masih mampu mempertahankan pola tidur yang relatif memadai, aktivitas bermain game online mobile berpotensi mengganggu waktu dan kualitas istirahat, terutama pada siswa dengan tingkat adiksi yang lebih tinggi.

Hasil analisis statistik menggunakan uji Rank Spearman menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara adiksi bermain game online mobile dengan kualitas tidur malam pada siswa remaja putra di SMA Negeri 4 Denpasar. Hubungan tersebut memiliki kekuatan yang kuat dan arah positif, yang berarti bahwa semakin tinggi tingkat adiksi bermain game online mobile yang dialami siswa, maka semakin buruk kualitas tidur malam mereka. Temuan ini menegaskan bahwa adiksi game online mobile merupakan salah satu faktor penting yang berhubungan dengan gangguan kualitas tidur pada remaja putra.

DAFTAR PUSTAKA

- Carskadon, M. A. (2011). Sleep in Adolescents: The Perfect Storm. *Pediatric Clinics of North America*, 58(3), 637–647. <https://doi.org/10.1016/j.pcl.2011.03.003>

- Dahlan, M. S. (2020). *Statistik untuk kedokteran dan kesehatan* (Edisi 7). Epidemiologi Indonesia.
- Dewi, N. P. D. V. L. (2022). *Hubungan Kecanduan Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur Remaja di SMK TI Global Jimbaran*. Institut Teknologi dan Kesehatan Bali.
- Diananda, A. (2019). PSIKOLOGI REMAJA DAN PERMASALAHANNYA. *Journal ISTIGHNA*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Djamalilleil, S. F., Djamalilleil, F., Rosmaini, R., & Nadia Purnama Dewi, P. D. N. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Padang Angkatan 2018. *Health and Medical Journal*, 3(1).
- Efendi, Z., Christy, T., & Yuma, F. M. (2022). Penyuluhan Dampak Penggunaan Game Online kepada Siswa SMA Negeri 1 Buntu Pane. *Jurnal Pemberdayaan Sosial Dan Teknologi Masyarakat*, 1(2), 122. <https://doi.org/10.54314/jpstm.v1i2.739>
- Hutagalung, N., Marni, E., & Erianti, S. (2022). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA TINGKAT SATU PROGRAM STUDI KEPERAWATAN STIKes HANG TUAH PEKANBARU. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*, 2(1), 77–89. <https://doi.org/10.25311/jkh.Vol2.Iss1.535>
- Ingkiriwang, O., Kawengian, D. D. V., & Pasoreh, Y. (2021). Analisis Tentang Kecanduan Game Online PUBG Mobile Pada Remaja Di Desa Tounet Kecamatan Kakas. *Acta Diurna Komunikasi*, 3(2).
- Irman, V., & Morika, H. D. (2022). Hubungan Adiksi Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Smpn 1 Lubuk Alung. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 5(2), 77–86.
- Isman, M. H. (2022). *Kecanduan Game Online Dan Penanganannya (Studi Kasus Di Smp Negeri 2 Sungguminasa)*.
- Izzani, T. A., Selva Octaria, & Linda Linda. (2024). Perkembangan Masa Remaja. *JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora*, 3(2), 259–273. <https://doi.org/10.56910/jispendiora.v3i2.1578>
- Karlina, L. (2020). Fenomena terjadinya kenakalan remaja. *Jurnal Edukasi Nonformal*, 1(1), 147–158.
- Keswara, U. R., Syuhada, N., & Wahyudi, W. T. (2019). Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 233–239. <https://doi.org/10.33024/hjk.v13i3.1599>
- Kurniasih, E. (2022). Perilaku Bermain Game Online dengan Pola Tidur Remaja: Studi Korelasi. *JPKM: Jurnal Profesi Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 117–123. <https://doi.org/10.47575/jpkm.v3i2.316>
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Development and Validation of a Game Addiction Scale for Adolescents. *Media Psychology*, 12(1), 77–95. <https://doi.org/10.1080/15213260802669458>
- Lubis, A. H., Amvina, & Nasution, S. F. (2022). Pengaruh Smartphone Terhadap Kualitas Tidur pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Barumun Tengah. *Sehat Rakyat: Jurnal*

- Kesehatan Masyarakat*, 1(3), 251–259.
<https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v1i3.1094>
- Manuputty, J. C., Sekeon, S. A. S., & Kandou, G. D. (2019). Hubungan antara kecanduan bermain game online dengan kualitas tidur pada gamer online pengguna komputer di warung internet M2G Supernova Malalayang. *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 8(7).
- Matur, Y. P., Simon, M. G., & Ndorang, T. A. (2021). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja SMA Negeri Di Kota Ruteng. *Wawasan Kesehatan*, 6(2), 55–66.
- Maulina, C. E., Satria, B., & Ridwan, A. (2024). HUBUNGAN KECANDUAN GIM ONLINE TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI BANDA ACEH. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 8(4).
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (Ed. Rev.). Rineka Cipta.
- Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* (Edisi 4). Salemba Medika.
- Nursalam. (2020). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan: Pendekatan praktis*. Salemba Medika.
- Purnama, N. L. A. (2019). Sleep Hygiene Dengan Gangguan Tidur Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 30–36. <https://doi.org/10.47560/kep.v8i1.80>
- Putri, N., Luneto, S., & Oktari, V. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Indralaya Utara. *Sriwijaya Journal of Medicine*, 5(2).
- Sariy, A. F. (2020). *Hubungan Frekuensi Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Kelas Xi Teknik Bisnis Sepeda Motor Di Smkn 1 Bendo*.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (2nd ed.). ALFABETA.
- Suralaga, C., Misgiati, D. E., & Usman, A. M. (2023). Hubungan Lama Bermain Game Online dengan Tingkat Stres dan Kualitas Tidur pada Remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 269–280.
- Wicaksono, D. W., Yusuf, A., & Widyawati, I. Y. (2013). Faktor dominan yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga. *Critical Medical and Surgical Nursing Journal*, 1(2), 92–101.
- Wijoyo, H., Indrawan, I., Cahyono, Y., Handoko, A. L., & Santamoko, R. (2020). Generasi Z & Revolusi Industri 4.0 Penulis. In *Pena Persada Redaksi* (Issue July). CV. Pena Persada.
- Zetrial. (2021). *Hubungan antara kecanduan game online dengan kualitas tidur pada siswa kelas XI SMA N 1 Harau*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.