

PENGARUH KECANDUAN GAME ONLINE TERHADAP KUALITAS TIDUR MAHASISWA

Nur Indah Ramadanti

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
2111102433185@umkt.ac.id

Rahmawati Pratiwi

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Alfiza Fakhriya Haq

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of online game addiction on students' sleep quality. The method used was a quantitative approach with a simple linear regression analysis design. The sample consisted of 200 students selected using a purposive sampling technique. The research instruments included an online game addiction scale and a sleep quality scale. Based on the results of the regression analysis, a significance value of 0.000 ($p < 0.05$) was obtained, indicating a significant effect of online game addiction on students' sleep quality. The coefficient of determination (R^2) value of 0.488 indicates that 48.8% of the variance in sleep quality can be explained by online game addiction, while the remaining variance is influenced by other factors. These findings suggest that the higher the level of online game addiction, the poorer the students' sleep quality.

Keywords : online game addiction, sleep quality, students

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kecanduan game online terhadap kualitas tidur mahasiswa. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain analisis regresi linier sederhana. Sampel terdiri dari 200 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian berupa skala kecanduan game online dan skala kualitas tidur. Berdasarkan hasil analisis regresi, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara kecanduan game online terhadap kualitas tidur mahasiswa. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,488 mengindikasikan bahwa hanya 48,8% variasi kualitas tidur dapat dijelaskan oleh kecanduan game online, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan game online, semakin buruk kualitas tidur siswa.

Kata Kunci : kecanduan game online, kualitas tidur, mahasiswa

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah individu yang berada pada tahap perkembangan menuju masa dewasa, umumnya berusia antara 18 hingga 25 tahun, yang ditandai dengan meningkatnya tanggung jawab terhadap kehidupan pribadi dan akademik (Hulukati & Djibrin, 2018). Dalam kehidupan perkuliahan, mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan yang dapat memengaruhi kesejahteraannya, termasuk kualitas tidur. Kualitas tidur yang baik berperan penting dalam menjaga kesehatan fisik, mental, serta mendukung kinerja akademik (Lisiswanti dkk., 2019). Sayangnya, sebagian besar mahasiswa di Indonesia dilaporkan mengalami gangguan tidur. Studi menggunakan Sleep Disturbances Scale for Children menunjukkan bahwa 73,4% mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk (Bruni dkk., 1996; Haryono dkk., 2016), yang menandakan adanya masalah serius terkait pemenuhan tidur yang optimal.

Kualitas tidur mencerminkan kondisi tidur yang memberikan kesegaran dan kebugaran saat bangun, serta melibatkan aspek durasi, latensi, efisiensi, dan persepsi subjektif tidur (Dewi, 2021). Selama tidur, otak tetap aktif menjalankan fungsi penting seperti pengaturan sistem kekebalan tubuh, pencernaan, serta proses kognitif seperti penyimpanan dan pengolahan informasi (Ariani, 2013). Namun, kualitas tidur mahasiswa dapat terganggu oleh banyak faktor, seperti stres akademik, konsumsi kafein, kurang olahraga, serta paparan teknologi menjelang tidur (Hirshkowitz dkk., 2015). Salah satu faktor yang paling menonjol saat ini adalah penggunaan perangkat elektronik, terutama untuk bermain game online. Paparan cahaya biru dari layar gadget sebelum tidur menekan produksi melatonin, menyebabkan keterlambatan tidur (Chang dkk., 2015). Konten digital, terutama game online, bersifat adiktif dan merangsang, yang dapat meningkatkan aktivitas otak dan menghambat proses relaksasi.

Dalam beberapa tahun terakhir, prevalensi kecanduan game online di kalangan mahasiswa meningkat pesat. Game online menawarkan akses tanpa batas, mendorong pengguna bermain berjam-jam, dan sering kali mengabaikan aktivitas penting seperti tidur dan belajar (Nurdilla, 2018). Penelitian terbaru oleh Firdos dkk. (2024) menunjukkan bahwa mahasiswa yang bermain game lebih dari 4 jam per hari mengalami peningkatan risiko gangguan tidur, seperti insomnia dan kelelahan di pagi hari. Selain itu, King dkk. (2020) mengidentifikasi bahwa indikator kecanduan game meliputi durasi bermain yang berlebihan (lebih dari 30 jam per minggu), kesulitan mengendalikan keinginan bermain, dan terganggunya aktivitas sehari-hari. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2023) juga telah mengakui kecanduan game online sebagai gangguan mental dalam klasifikasi ICD-11, menekankan

urgensi isu ini secara global.

Beberapa peneliti telah menyoroti pengaruh game online terhadap prestasi belajar (Nurwahyuni & Supriadi, 2022) dan perilaku sosial (Surbakti dkk., 2017), namun kajian yang secara spesifik mengulas hubungan antara kecanduan game online dan kualitas tidur mahasiswa masih terbatas. Beberapa studi yang ada masih bersifat deskriptif atau belum mengaitkan kecanduan game sebagai variabel utama yang memengaruhi kualitas tidur. Selain itu, data prevalensi di Indonesia masih terbatas pada kelompok atau fakultas tertentu, sehingga belum mencerminkan gambaran umum yang lebih luas.

Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada pengaruh kecanduan game online terhadap kualitas tidur mahasiswa, dengan mempertimbangkan durasi bermain, frekuensi, serta dampaknya terhadap pola tidur. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis sejauh mana kecanduan game online memengaruhi kualitas tidur mahasiswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional. Pendekatan kuantitatif digunakan karena penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antarvariabel secara objektif melalui analisis statistik (Creswell & Creswell, 2018). Desain deskriptif korelasional dipilih untuk mengidentifikasi ada tidaknya hubungan serta besarnya pengaruh antara variabel independen dan variabel dependen tanpa melakukan manipulasi variabel penelitian (Sugiyono, 2019).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh tingkat kecanduan game online terhadap kualitas tidur mahasiswa. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linear sederhana, karena penelitian ini hanya melibatkan satu variabel bebas (kecanduan game online) dan satu variabel terikat (kualitas tidur). Regresi linear sederhana digunakan untuk menguji seberapa besar kontribusi variabel independen dalam memprediksi variabel dependen (Ghozali, 2018).

Penelitian ini mengusung dugaan atau hipotesis bahwa terdapat pengaruh antara kecanduan game online terhadap kualitas tidur mahasiswa. Semakin tinggi tingkat kecanduan game online, maka semakin buruk kualitas tidur mahasiswa, dan sebaliknya.

Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa di wilayah Samarinda yang aktif bermain game online. Penentuan sampel dilakukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan berdasarkan kriteria tertentu. Jumlah

sampel ditentukan berdasarkan tabel Isaac & Michael, dengan asumsi populasi tidak diketahui dan tingkat kesalahan 5%, maka jumlah minimum sampel yang dibutuhkan adalah 349 responden. Penelitian ini menggunakan sampel mahasiswa yang bermain game online dengan durasi minimal 3 jam per hari atau setara 30 jam per minggu (King, dkk, 2020).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini diadaptasi dari Jap dkk. (2013) dan teori Griffiths (2005), yaitu skala kecanduan game online. Terdiri dari enam aspek: salience, mood modification, tolerance, withdrawal, conflict, dan relapse. Validitas skala ini telah diuji sebelumnya dengan menggunakan CFA dengan faktor loading $> 0,4$. Reliabilitas Cronbach's Alpha = 0,91. Kemudian, instrumen penelitian kedua penelitian menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dari Buysse dkk. (1989) untuk mengukur kualitas tidur mahasiswa. Instrumen ini terdiri dari tujuh dimensi: kualitas tidur subyektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi siang hari. PSQI memiliki reliabilitas Cronbach's Alpha 0,7–0,9.

Untuk mengumpulkan data penelitian dilakukan melalui penyebaran kuesioner secara daring kepada subjek yang memenuhi kriteria, yang mencakup dua skala: Skala Kecanduan Game Online dan Skala PSQI untuk Kualitas Tidur.

Validitas diuji menggunakan validitas konstruk melalui korelasi Pearson Product Moment. Item dikatakan valid jika $r\text{-hitung} > r\text{-tabel}$. Reliabilitas diuji menggunakan Cronbach's Alpha. Nilai $> 0,70$ menunjukkan bahwa instrumen reliabel dan memiliki konsistensi internal yang baik. Data dianalisis menggunakan regresi linear sederhana untuk melihat seberapa besar pengaruh kecanduan game online terhadap kualitas tidur mahasiswa. Analisis dilakukan dengan SPSS, meliputi uji asumsi klasik, uji koefisien regresi, dan interpretasi koefisien determinasi (R^2).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada tahap pengumpulan data, penelitian mempersiapkan instrumen atau alat ukur yang akan digunakan. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah skala yang terdiri dari skala kecanduan game online dan skala kualitas tidur. Penelitian ini berlangsung selama 23 hari dimulai pada 2 juni hingga 27 juni 2025. Kemudian peneliti menyebarkan skala di berbagai media dan komunitas sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini sebanyak 200 subjek, 28 subjek dalam penelitian tidak digunakan dalam analisis data dikarenakan tidak memenuhi karakteristik dalam penelitian.

Dalam penelitian ini menggunakan try out terpakai, karena peneliti tidak dapat memperkirakan seberapa banyak jumlah populasi, sehingga peneliti khawatir jika dilakukan try out terlebih dahulu kemudian dilakukan penelitian, maka subjek penelitian tidak mencapai jumlah representatif atau bahkan jumlah subjek sudah tidak ada lagi. Menurut Hadi (2000) bahwa try out terpakai merupakan hasil uji coba langsung yang digunakan untuk menguji validitas dan reliabilitas dengan cara pengambilan datanya hanya sekali dan hasil uji cobanya dapat langsung digunakan untuk menguji hipotesis.

Tabel 1. Hasil uji validitas dan reabilitas

No	Variabel	Reliabilitas	Validitas
	Kecanduan game Online (X)	0,807	0,362-0,620

Berdasarkan data pada tabel di atas, pada variabel kecanduan game online (X) terdapat hasil dengan rentan validitas 0,362 – 0,620 yang Kemudian pada variabel kualitas tidur (Y) alat ukur Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) telah melalui proses pengujian validitas yang dilakukan oleh Busyee di University of Pittsburgh, Amerika, dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0.831. PSQI juga telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia dan diuji coba pada 30 responden dalam penelitian yang dilakukan oleh Rivhan (2014). Hasil dari uji validitas menunjukkan bahwa tujuh komponen pertanyaan pada skala kualitas tidur dinyatakan valid, dengan nilai r hitung yang lebih besar dari nilai r tabel, berkisar antara 0,361 hingga 0,733, di mana nilai r hitung yang diperoleh adalah 0,750. Oleh karena itu, tidak perlu dilakukan pengujian validitas tambahan, karena ketujuh komponen pada pertanyaan skala PSQI telah terbukti valid dan seluruhnya dapat diandalkan.

Subjek penelitian yang dilakukan adalah individu yang dikatakan dewasa awal yaitu rentang usia 18 hingga 25 tahun yang bermain game online minimal 3 jam sehari. Adapun karakteristik data dan data yang dapat mendukung pada penelitian dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 2. Karakteristik Subjek

No.	Usia	Jumlah	Presentase
1.	18 Tahun	5	2,5%
2.	19 Tahun	15	7,5 %
3.	20 Tahun	14	7 %
4	21 Tahun	15	7,5 %
5.	22 Tahun	75	37,5 %
6.	23 Tahun	45	22,5%

7.	24 Tahun	15	7,5%
8.	25 Tahun	16	8 %
Total		200	100%
No.	Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
1.	Laki-laki	129	65%
2.	Perempuan	71	36%
Total		200	100%
No.	Durasi Bermain Dalam Sehari	Jumlah	Presentasi
1.	1-2 Jam	54	27%
2.	3-4 jam	114	57%
3.	Lebih dari 5 jam	32	16%
Total		200	100%
No	Alasan Utama Bermain Game	Jumlah	Presentase
1.	Gabut	71	35,5 %
2.	Hiburan	54	27%
3.	Pelarian	42	21%
4.	Sosialisasi	3	1,5%
5.	Coping Stres	4	2%
6.	Hobi	26	13%
Total		200	100%
No	Jenis Game	Jumlah	Presentase
1.	PUBG	27	13,5%
2.	ML	105	52,5%
3.	Free Fire	9	4,5%
4.	Roblox	12	6%
5.	Valorant	7	3,5%
6.	Game Lainnya	40	20%
Total		200	100%

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa sebagian responden dengan jumlah terbanyak berada pada usia 22 tahun dengan jumlah 75 (37,5%) dan pada usia 23 tahun dengan jumlah 45 (22,5%) dan pada usia 24 dengan jumlah 15 (7,5%) dan usia 25 dengan jumlah 16 (8%) dan usia 21 tahun dengan jumlah 15 (7,5%) dan usia 20 tahun dengan jumlah 14 (7%) dan usia 19 dengan jumlah 15(7,5%) dan usia 18 dengan jumlah 5 (2,5%). Kemudian responden paling banyak didominasi oleh laki-laki dengan jumlah responden sebanyak 129 (65%) dan perempuan sebanyak 71(36%). Dengan sebagian responden bermain dalam sehari 3-4 jam sebanyak 114 (57%),dan 1-2 jam sebanyak 54 (27%), kemudian lebih dari 5 jam sebanyak 32 (16%). Kemudian pada kteristik alasan utama bermain game online paling banyak gabut dengan jumlah responden 71 (35,5%), dan hiburan dengan jumlah responden 54 (27%), pelarian dengan jumlah responden 42 (21%), hobi dengan responden sebanyak 26 (13%), dan kemudian coping stres 4 (2%), dan sosialisasi 3 (1,5%). Selanjutnya, pada karakteristik jenis game paling banyak ML(Mobile Legends) dengan jumlah responden 105 (52,5%), dan PUBG dengan jumlah responden 27(13,5%), dan roblox dengan jumlah 12(6%), valorant 7(3,5%),dan

game lainnya dengan jumlah reponden 40(20%).

Kemudian melakukan kategorisasi subjek berdasarkan kedua variabel. Adapun uraian masing-masing variabel sebagai berikut.

Tabel 3. Kategorisasi skala kecanduan game online

Kriteria Interval	Skor	Frekuensi	Presentase
Rendah	$X < 48$	32	16%
Sedang	$48 \leq X < 73$	125	62,5%
Tinggi	$73 \leq X$	43	21,5%
Total		200	100%

Berdasarkan tabel di atas, sehingga dapat disimpulkan sebagian besar subjek masuk dalam kategori sedang sebesar 125% sebanyak 125 individu, kategori tinggi 21,5% sebanyak 43 individu, kategori rendah 16% sebanyak 32 individu.

Tabel 4. Kategorisasi Skala Kualitas Tidur

Kriteria Interval	Skor	Frekuensi	Presentase
Baik	≤ 5	40	20%
Buruk	> 5	160	80%
Total		200	100%

Berdasarkan tabel tersebut dapat disimpulkan bahwasannya subjek dalam kategori baik 20% sebanyak 40 individu, kategori buruk 80% sebanyak 160 individu. Kategorisasi ini mengacu pada hasil skoring kuesioner kualitas tidur yang menyatakan bahwa skor kurang dari 5 menunjukkan kualitas tidur yang baik, sedangkan skor lebih dari 5 menunjukkan kualitas tidur yang buruk.

Selanjut melakukan uji asumsi sebelum melakukan pengujian hipotesis, pengujian asumsi ini mencakup uji normalitas dan uji linearitas yang merupakan persyaratan dalam melaksanakan analisis regresi linier sederhana. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data dalam penelitian memiliki distribusi yang normal. Pengujian dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas kolmogorov-smirnov. Distribusi dapat dikatakan normal apabila $p > 0,05$.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

Normalitas	Asymp	Keterangan
	0,200	Normal

Pada hasil di atas nilai sig pada variabel kecanduan game online (X) dan variabel kualitas tidur (Y) dapat disimpulkan bahwa berdistribusi normal karena nilai asymp yang dihasilkan 0,200 dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal karena lebih besar dari

0,05. Peneliti menggunakan nilai test asymp dalam menentukan normalitas. Kemudian

melakukan uji linearitas yang bertujuan untuk menentukan apakah penelitian ini memiliki hubungan linear antara dua variabel bebas dan terikat. Adapun penelitian dapat dikatakan linear apabila nilai linearity lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$).

Tabel 6. Hasil Uji Linearitas

Linearity	Nilai Signifikansi	Keterangann
	0,000	linear

Setelah melakukan uji asumsi peneliti melakukan uji hipotesis, uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui ada atau tidak ada pengaruh kecanduan game online terhadap pembelian impulsif. Analisis yang digunakan untuk mengetahui hipotesis dalam penelitian ini adalah analisis regresi linier sederhana. Uji linier sederhana dapat digunakan karena telah memenuhi uji asumsi yang telah dilakukan.

Tabel 7. Uji Determinasi

Determinasi	R	R Square
	0,394	0,488

Tabel di atas menjelaskan besarnya nilai korelasi atau hubungan (R) yaitu sebesar 0,394 kemudian diperoleh koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,488 yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel independen (kecanduan game online) terhadap variabel dependent (kualitas tidur) adalah sebesar 48%.

Tabel 8. Uji Regresi Linier Sederhana

Regresi Linier Sederhana	Sig
	0,000

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa nilai sig $0,000 < 0,05$, maka model regresi dapat digunakan untuk memprediksi bahwa variabel kecanduan game online atau dapat dikatakan terdapat pengaruh pada variabel kecanduan game online (X) terhadap variabel kualitas tidur (Y).

Tabel 9. Uji Persamaan Regresi

Persamaan Regresi	Constant	Coeffecients Regression	Sig
	24,141	0,626	0,000

Pada tabel di atas, hasil dari persamaan ini dapat diinterpretasikan sebagai berikut:

konstanta sebesar 24,141 (a) menunjukkan bahwa jika ada variabel kecanduan game online, maka nilai variabel kualitas tidur adalah 24,141. Koefisien regresi sebesar 0,626 (b) menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu nilai kecanduan game online akan meningkatkan nilai kualitas tidur sebesar 0,626. Koefisien regresi sebesar 0,626 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu skor kecanduan game online akan meningkatkan skor PSQI sebesar 0,626. Karena skor PSQI yang lebih tinggi menunjukkan kualitas tidur yang lebih buruk, maka hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi kecanduan game online, maka semakin buruk kualitas tidur seseorang. Dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa kecanduan game online berpengaruh signifikan terhadap kualitas tidur.

Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh kecanduan game online terhadap kualitas tidur mahasiswa. Hasil analisis regresi menunjukkan adanya pengaruh signifikan dengan koefisien regresi 0,626 dan R^2 sebesar 0,488, yang berarti 48,8% variasi kualitas tidur dapat dijelaskan oleh kecanduan game online. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kecanduan game online, semakin buruk kualitas tidur mahasiswa, baik dari segi durasi maupun kualitas subjektifnya.

Interpretasi ilmiah dari hasil ini menjelaskan bahwa kecanduan game online berkontribusi pada penurunan kualitas tidur melalui mekanisme penundaan tidur (*bedtime procrastination*), berkurangnya durasi tidur, serta terganggunya ritme tidur akibat aktivitas bermain game yang merangsang sistem saraf dan menghasilkan dorongan dopamin. Hal ini menyebabkan mahasiswa sulit mengendalikan diri dan lebih memilih bermain daripada memenuhi kebutuhan tidur, sehingga berisiko menimbulkan dampak jangka panjang seperti kelelahan, gangguan kognitif, dan masalah emosional.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecanduan game online berpengaruh signifikan terhadap penurunan kualitas tidur mahasiswa. Secara ilmiah, temuan ini dapat dijelaskan melalui mekanisme *bedtime procrastination*, yaitu kecenderungan individu menunda waktu tidur tanpa alasan eksternal yang mendesak (Kroese et al., 2014). Dalam konteks kecanduan game online, mahasiswa secara sadar menunda waktu tidur untuk melanjutkan aktivitas bermain, meskipun menyadari konsekuensi negatifnya terhadap kondisi fisik dan akademik.

Teori *bedtime procrastination* berakar pada konsep kegagalan regulasi diri (*self-regulation failure*), di mana individu mengalami kesulitan mengendalikan dorongan jangka

pendek demi kepentingan jangka panjang. Kecanduan game online memperkuat kegagalan regulasi diri tersebut karena aktivitas bermain memicu sistem reward otak melalui pelepasan dopamin, yang meningkatkan rasa senang dan keterlibatan berulang (Kuss & Griffiths, 2012). Aktivasi ini menyebabkan pemain mengalami kesulitan menghentikan permainan, terutama ketika permainan bersifat kompetitif atau berbasis pencapaian.

Selain itu, bermain game sebelum tidur juga meningkatkan aktivasi fisiologis, khususnya sistem saraf simpatik, sehingga tubuh berada dalam kondisi terjaga (*hyperarousal*) yang tidak kondusif untuk proses inisiasi tidur (Weaver et al., 2010). Kondisi ini menyebabkan mahasiswa mengalami keterlambatan tidur, berkurangnya durasi tidur, serta gangguan pada ritme sirkadian. Studi Chang et al. (2020) turut mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa tingkat kecanduan game yang lebih tinggi berkorelasi dengan kualitas tidur yang lebih buruk pada mahasiswa.

Dengan demikian, keterkaitan antara kecanduan game online dan kualitas tidur dapat dijelaskan melalui dua jalur utama: **Jalur perilaku**, yaitu penundaan waktu tidur akibat kegagalan regulasi diri (*bedtime procrastination*). **Jalur fisiologis**, yaitu peningkatan aktivasi saraf dan stimulasi dopamin yang menghambat proses tidur.

Temuan ini memperkuat argumen bahwa kecanduan game online merupakan faktor risiko signifikan terhadap penurunan kualitas tidur mahasiswa, yang dalam jangka panjang dapat berdampak pada kelelahan kronis, penurunan fungsi kognitif, serta gangguan emosional.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kecanduan game online berpengaruh signifikan terhadap penurunan kualitas tidur pada mahasiswa. Semakin tinggi tingkat kecanduan yang ditunjukkan melalui intensitas dan durasi bermain yang berlebihan, semakin rendah kualitas tidur yang dialami. Temuan ini menegaskan bahwa keterlibatan berlebihan dalam aktivitas game tidak hanya berdampak pada berkurangnya durasi tidur, tetapi juga pada gangguan pola tidur dan kualitas istirahat secara keseluruhan.

Secara lebih luas, penurunan kualitas tidur tersebut berimplikasi pada aspek fisik dan psikologis mahasiswa. Dampak fisik yang muncul antara lain kelelahan berkepanjangan, tubuh

terasa lemas, serta menurunnya energi untuk menjalani aktivitas akademik maupun nonakademik. Dari sisi psikologis, kurangnya kualitas tidur berpotensi meningkatkan kerentanan terhadap kecemasan, ketegangan, serta tekanan emosional. Dengan demikian, kecanduan game online dapat dipahami sebagai salah satu faktor risiko yang berkontribusi terhadap menurunnya kesejahteraan mahasiswa.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar tidak hanya memfokuskan pada hubungan langsung antara kecanduan game online dan kualitas tidur, tetapi juga mempertimbangkan variabel lain yang berpotensi memperkuat, memediasi, atau memoderasi hubungan tersebut. Beberapa faktor yang dapat dikaji lebih lanjut meliputi stres akademik, dukungan sosial, regulasi diri, serta kebiasaan penggunaan gawai lainnya sebelum tidur. Pendekatan yang lebih komprehensif diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai mekanisme yang mendasari hubungan antara kecanduan game online dan kualitas tidur pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Bruni, O., Ottaviano, S., Guidetti, V., Romoli, M., Innocenzi, M., Cortesi, F., & Giannotti, F. (1996). The Sleep Disturbance Scale for Children (SDSC): Construction and validation of an instrument to evaluate sleep disturbances in childhood and adolescence. *Journal of Sleep Research*, 5(4), 251–261. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.1996.00251.x>
- Buyse, D. J., Reynolds, C. F., III, Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193–213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Chang, A.-M., Aeschbach, D., Duffy, J. F., & Czeisler, C. A. (2015). Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112(4), 1232–1237. <https://doi.org/10.1073/pnas.1418490112>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Dewi, R. (2021). *Teknik relaksasi lima jari terhadap kualitas tidur, fatigue dan nyeri pada pasien kanker payudara* (1st ed.). Deepublish.
- Firdos, S., Al-Omar, S., Aldossary, F., Alshamrani, T., Alhussain, M., Al-Otaibi, T., & Alhusain, I. (2024). Exploring the impact of gaming habits on sleep patterns among young adults in Saudi Arabia: A cross-sectional study. *Cureus*, 16(3). <https://doi.org/10.7759/cureus.56224>

- Ghozali, I. (2018). Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25 (9th ed.). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Griffiths, M. D. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Hadi, S. (2000). Panduan manual program statistik (SPS) 2000. Universitas Gadjah Mada.
- Haryono, A., Rindiarti, A., Arianti, A., Pawitri, A., Ushuluddin, A., Setiawati, A., Reza, A., Wawolumaja, C. W., & Sekartini, R. (2016). Prevalensi gangguan tidur pada remaja usia 12–15 tahun di sekolah lanjutan tingkat pertama. *Sari Pediatri*, 11(3), 149–154. <http://dx.doi.org/10.14238/sp11.3.2009.149-54>
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Herman, J., Katz, E. S., & Kheirandish-Gozal, L. (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: Methodology and results summary. *Sleep Health*, 1(1), 40–43. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>
- Hulukati, W., & Djibrán, M. R. (2018). Analisis tugas perkembangan mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*, 2(1), 73–80. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>
- Jap, T., Tiatri, S., Jaya, E. S., & Suteja, M. S. (2013). The development of Indonesian online game addiction questionnaire. *PLoS ONE*, 8(4), e61098. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0061098>
- King, D. L., et al. (2020). Online gaming addiction in adolescence: A literature review of empirical research. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(1), 1–24.
- Kroese, F. M., de Ridder, D. T. D., Evers, C., & Adriaanse, M. A. (2014). Bedtime procrastination: Introducing a new area of procrastination. *Frontiers in Psychology*, 5, Article 611. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00611>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(2), 278–296. <https://doi.org/10.1007/s11469-011-9318-5>
- Lisiswanti, R., Saputra, O., Sari, M. I., & Zafirah, N. H. (2019). Hubungan antara kualitas tidur terhadap hasil belajar mahasiswa program studi pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Jurnal Agromedicine*, 6(1), 68–71.
- Surbakti, K. (2017). Pengaruh game online terhadap remaja. *Jurnal Curere*, 1(1).

DOI: <http://dx.doi.org/10.36764/jc.v1i1.20>

- Weaver, E., Gradisar, M., Dohnt, H., Lovato, N., & Douglas, P. (2010). The effect of presleep video-game playing on adolescent sleep. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 6(2), 184–189.
- Wong, M. Y. C., Yuan, G. F., Liu, C., Lam, S. K. K., & Fung, H. W. (2024). The relationship between internet gaming disorder, sleeping quality, self-compassion, physical activity participation and psychological distress: A path analysis. *Global Mental Health*, 11, e67. <https://doi.org/10.1017/gmh.2024.36>
- World Health Organization. (2023). International classification of diseases for mortality and morbidity statistics (11th Revision). <https://icd.who.int/>