

Hubungan Durasi Bermain Game *Online* terhadap Gangguan Tidur dan Perilaku Emosional

Jubir^{1*}, Tia Hardiyanti Rukmana¹, Iskandar¹

¹Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Abulyatama, Aceh

*Corresponding Author E-mail: jubir_d3kep@abulyatama.ac.id

tiahardiyantirukmana@gmail.com, iskandar_psik@abulyatama.ac.id

Article History: Received: July 21, 2026; Accepted: September 10, 2026

ABSTRACT

Online gaming duration is the span of time or the length of time a person spends playing digital games. This factor is a critical determinant in assessing whether the activity serves as healthy entertainment or has the potential to trigger addiction. Excessive online gaming duration is closely linked to decreased sleep quality and emotional instability. Prolonged screen time late into the night suppresses melatonin production due to blue light exposure, triggering insomnia, chronic fatigue, as well as increased aggressiveness and reactivity in players, which can trigger emotional behavior. The purpose of this research is to determine the effect of online game playing duration on sleep disturbances and emotional behavior in adolescents. The purpose of this study was to determine the relationship between the duration of playing online games and sleep disorders and emotional behavior in adolescents. The type of research is analytic correlation with a cross-sectional study design. The population in this study consisted of all 84 students, with a simple random sampling technique using the Slovin formula, resulting in a sample size of 50 people. The data collection instrument uses a questionnaire sheet. This research was conducted at SMP Negeri 1 Kuta Baro, Aceh Besar Regency, from May 25 to 28, 2026. Analisis data yaitu univariat dan bivariat menggunakan uji regresi linear sederhana. Based on the statistical test results, the relationship between playing duration and sleep disorders obtained a p-value of 0.002, and emotional behavior obtained a p-value of 0.000. The conclusion of this study is that there is a relationship between the duration of playing online games and sleep disturbances and emotional behavior among adolescents at SMP Negeri 1 Kuta Baro, Aceh Besar Regency.

Keyword: Play Duration, Online Games, Sleep Disturbance, Emotional Behavior

ABSTRAK

Durasi bermain *game online* merupakan rentang waktu atau lamanya seseorang menghabiskan waktu untuk memainkan permainan digital. Faktor ini menjadi penentu penting dalam melihat apakah aktivitas tersebut berfungsi sebagai hiburan yang sehat atau berpotensi memicu kecanduan. Durasi bermain *game online* yang berlebihan berkaitan erat dengan penurunan kualitas tidur dan ketidakstabilan emosi. Waktu layar yang panjang hingga larut malam menekan produksi melatonin akibat paparan cahaya biru, yang memicu insomnia, kelelahan kronis, serta peningkatan sifat agresif dan reaktif pada pemain yang dapat memicu perilaku emosional. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan durasi bermain *game online* terhadap gangguan tidur dan perilaku emosional pada remaja. Jenis penelitian yaitu analitik korelasi dengan desain *cross sectional study*. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa-siswi sebanyak 84 orang dengan teknik pengambilan sampel *simple random sampling* menggunakan rumus Slovin sehingga jumlah sampel sebanyak 50 orang. Instrumen pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner. Penelitian ini telah dilakukan di SMP Negeri 1 Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar pada tanggal 25 s/d 28 Mei 2026. Analisis data yaitu univariat dan bivariat menggunakan uji regresi linear sederhana. Berdasarkan hasil uji statistik hubungan durasi bermain terhadap gangguan tidur didapatkan p value 0,002 dan perilaku emosional didapatkan p value 0,000. Kesimpulan penelitian ini yaitu ada hubungan durasi bermain *game online* terhadap gangguan tidur dan perilaku emosional pada remaja di SMP Negeri 1 Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar.

Kata Kunci: Durasi Bermain, *Game Online*, Gangguan Tidur, Perilaku Emosional

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa rentan terhadap permasalahan karena periode waktu ini mewakili transisi dari masa kanak-kanak menuju perkembangan (Gurusinga, 2021). Kesehatan remaja menjadi hal yang sangat penting diperhatikan karena pada masa usia remaja mengalami perubahan fisik, psikologis dan sosial yang signifikan (Haerani & Daulay, 2022). Kesehatan remaja bertujuan untuk mempersiapkan remaja menjadi orang dewasa yang sehat, berkualitas dan produktif serta berperan serta dalam menjaga, mempertahankan dan meningkatkan kesehatan dirinya (Yusuf, 2021).

Perubahan psikologis pada remaja dapat dipengaruhi oleh masa era digital yang terus berkembang seperti hiburan *game online* yang tidak terpisahkan dari kehidupan remaja. Di antara produk digital yang kini banyak digunakan ialah *game online*, yakni permainan berbasis jaringan internet yang mempertemukan pemain dari beragam daerah, termasuk antar negara. Fungsinya pun tidak lagi terbatas pada rekreasi namun bagi masyarakat khususnya remaja, aktivitas tersebut telah menyatu dengan pola keseharian (Yasmin, 2024).

Besarnya rasa penasaran, dorongan mengeksplorasi pengalaman baru, serta kebutuhan memperoleh penerimaan dari teman sebaya menjadikan fase remaja sangat responsif terhadap teknologi digital. Daya tarik permainan seperti *Mobile Legends*, kemudian *PUBG Mobile*, *Free Fire*, serta judul-judul *multiplayer* lainnya terletak pada hadirnya tantangan, persaingan, hubungan sosial dan pengalaman bermain yang atraktif (Safitri & Ambarwati, 2024).

Kehadiran ponsel cerdas juga memungkinkan kegiatan tersebut dilakukan hampir di setiap tempat dan waktu, tanpa pengaturan durasi yang tegas. Pertumbuhan pesat industri *game* telah mengubah lanskap hiburan dan perilaku pengguna secara signifikan. Hal ini telah mempengaruhi perilaku konsumen, memperluas demografis pemain, termasuk meningkatnya partisipasi remaja terhadap *game online* (Putri dkk, 2023).

Berdasarkan hasil statistik *The Recovery Village*, pada tahun 2022 lebih dari 2 miliar orang bermain *game online* di dunia. Data statistik lainnya mengenai kecanduan *game online* menunjukkan bahwa 1–10% gamer memiliki masalah kecanduan kompulsif. Filipina berada pada urutan pertama di dunia dengan persentase pengguna internet bermain *game online* sebesar 96,4% atau 964.000.000 orang. Thailand berada pada 94,7%, Indonesia menyentuh 94,5%, Vietnam mencatat 93,4%, sedangkan India sebesar 92%. Indonesia menjadi urutan ke-tiga didunia dengan persentase pengguna internet bermain *game online* sebanyak 263.420.981 orang. Posisi tersebut menempatkan Indonesia dalam jajaran negara dengan tingkat penggunaan yang sangat besar (The Recovery Village, 2022).

Data pemain *game online* di Indonesia tahun 2021 khususnya pada remaja yang berusia 15-18 tahun sebesar 77,5% atau 887.003 remaja putra dan 22,5% atau 241.989 remaja putri.

Keseluruhan dari data tersebut menyebabkan remaja mengalami kecanduan terhadap *game online* (Gurusinga, 2021). Hal ini diperkuat lagi dari data Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2022 mencatat anak usia 15-18 tahun mendominasi pasar *game online* dengan persentase 39,7% dan meningkat pada tahun 2023 sebesar 46,2%. Data diatas membuktikan bahwa banyak anak-anak di Indonesia sudah masuk dalam kategori kecanduan *game online* (BPS, 2023). Berdasarkan penelitian Rahman dkk (2022), kecenderungan *kecanduan game online* dialami oleh sekitar 54,1% remaja berusia 15–18 tahun. Komposisi lainnya menunjukkan bahwa 77,5% pemain remaja laki-laki serta 22,5% remaja perempuan menggunakan waktu sekitar 2 hingga 10 jam per hari untuk bermain

Game online termasuk hiburan yang populer di Provinsi Aceh di ana penggemarnya sangat banyak mulai anak-anak, remaja bahkan kalangan dewasa. Prediksi MPU pada tahun 2022 sekitar 70,3% remaja sudah bermain *game online* dan terus meningkat pada tahun 2023 sebesar 82,5%. *Game online* tersebut telah diharamkan oleh MPU (Majelis Permusyawaratan Ulama) Aceh, karena mengandung unsur kekerasan dan kebrutalan serta gangguan kesehatan mental namun masih banyak remaja yang tidak menghiraukannya (MPU Aceh, 2023). Penelitian.

Berdasarkan penelitian Mustaqim (2023), menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara kecanduan *game online* remaja di Banda Aceh dan Aceh Besar. Nilai kecanduan *game online* remaja di Banda Aceh (*mean* =118,1) dan remaja yang tinggal di Aceh Besar (*mean* =89,8). Perbedaan tersebut mengindikasikan bahwa kecanduan *game online* pada remaja Banda Aceh cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang tinggal di Aceh Besar. Hal ini menunjukkan bahwa kecenderungan kecanduan *game online* pada remaja yang tinggal di kota lebih tinggi dibandingkan remaja yang tinggal didesa. Data dari hasil penelitian Bahagia & Satria (2019) menunjukkan bahwa remaja yang mengalami adiksi *game online* sebanyak 27 responden (40,3%). Kecanduan *game online* yaitu yang mengalaminya 55,2%, *tolerance* 46,3%, *mood modification* 64,2%, *relapse* 44,8%, *withdrawal* 32,8%, *conflict* 56,7% dan *problem* sebesar 73,1%.

Dampak *game online* secara menyeluruh dapat mempengaruhi kesehatan mental. Fenomena ini sangat menimbulkan keprihatinan karena adanya kecenderungan perilaku yang mengarah pada ketergantungan. Aspek yang menjadi dampak durasi *game online* yaitu menimbulkan masalah gangguan tidur, penurunan kinerja sekolah, hingga masalah perilaku negatif akibat kecemasan dan depresi seperti kurangnya kemampuan untuk mengatasi stres secara efektif yang dapat menimbulkan perilaku emosional pada remaja (Mulyani & Fitriani, 2022). *Game online* yang menarik dengan karakter interaktifnya secara langsung mempengaruhi fungsi kognitif serta memicu perubahan perilaku yang berpotensi merugikan kesehatan mental penggunanya (Putri dkk, 2023).

Penggunaan selama lebih dari 3-4 jam perhari secara rutin dapat berkaitan dengan gangguan psikologi, *muskuloskeletal*, dan penglihatan yang dapat merambah rutinitas harian, termasuk kualitas tidur (Widiastuti dkk, 2025). Kebutuhan tidur memiliki peranan mendasar selama masa remaja karena mendukung pertumbuhan, kematangan kognitif, pemulihan tubuh, dan kesehatan mental. Namun, kebiasaan memainkan *game online* sampai malam dapat memangkas alokasi istirahat, membuat seseorang tidur lebih lambat, sekaligus menurunkan mutu tidurnya. Durasi menatap layar gawai yang panjang berpotensi menghambat pelepasan hormon *melatonin*, yaitu pengatur *siklus tidur*. Remaja dapat mengalami kesulitan saat hendak terlelap dan menghadapi pola istirahat yang terganggu secara berulang (Nazhomiah dkk, 2021).

Penggunaan *game online* tanpa batas juga dapat berkaitan dengan perubahan keadaan afektif remaja yang dapat menimbulkan perilaku emosional (Apriliyani, 2020). Masa usia remaja masih berada dalam tahap perkembangan, sehingga pengaturan emosi masih berada dalam proses pematangan dan mudah dipengaruhi lingkungan maupun kebiasaan sehari-hari (Paremeswara & Lestari, 2021). Waktu bermain yang terlalu panjang dapat memicu kemarahan, rasa frustrasi, kecemasan, kesedihan, bahkan ketidakmampuan mengendalikan reaksi saat mengalami kekalahan. Jika pola tersebut terus berulang, konsekuensinya mungkin terlihat pada relasi sosial, prestasi akademik, serta kondisi kesehatan mental remaja secara menyeluruh (Putri dkk, 2023).

Sejumlah kajian terdahulu mengarah pada adanya keterkaitan antara keterlibatan dalam *game online* dan persoalan tidur serta emosi pada remaja. Temuan Rahmawati & Wijayanti (2023) didapatkan *p value* (0,004), nilai PR sebesar 6,4 menunjukkan bahwa pelajar dengan durasi bermain online games dua jam atau lebih memiliki risiko terkena gangguan tidur 6,4 kali lebih besar dari pada pelajar dengan durasi bermain online games kurang dari dua jam. Hasil penelitian ini juga terdapat hubungan antara durasi bermain *online games* dengan gangguan tidur pada pelajar. Hasil penelitian oleh Fadilah & Imamah (2026), menunjukkan mayoritas durasi bermain sedang (48,4%) hingga lama (33,7%) disertai regulasi emosi cukup (50,5%) hingga kurang (29,5%), mengkonfirmasi korelasi negatif sangat kuat dan signifikan ($r = -0,972$, $p = 0,000$), sehingga disimpulkan durasi bermain yang lebih lama sangat merusak kemampuan regulasi emosi pada remaja. Berdasarkan permasalahan tersebut, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “Hubungan Durasi Bermain *Game Online* terhadap Gangguan Tidur dan Perilaku Emosional pada Remaja”.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan suatu penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian analitik korelasi dan pendekatan *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa-siswi di SMP

Negeri 1 Kuta Baro sebanyak 84 orang dengan teknik pengambilan sampel *simple random sampling* menggunakan rumus Slovin sehingga jumlah sampel sebanyak 50 orang.

Teknik pengambilan data terdiri dari data sekunder yaitu jumlah siswa-siswi tahun 2026 dan data primer diambil dengan cara membagikan kuesioner kepada responden untuk mendapatkan hasil data penelitian. Lembar kuesioner terdiri dari identitas responden yaitu usia, jenis kelamin, kelas dan jenis *game online* yang digunakan. Kuesioner durasi *game online* diadopsi dari penelitian Tesalonika (2024), yang sudah dilakukan uji instrumen penelitian, terdiri dari 3 item pertanyaan untuk satu indikator durasi *game online*. Kuesioner gangguan tidur diadopsi dari penelitian Dwinata (2025) yang terdiri dari 17 item pertanyaan dengan skala penilaian yaitu jika “ya” bernilai 1 dan “tidak” bernilai 0. Seluruh nilai jawaban diakumulasikan untuk menetapkan keadaan gangguan tidur responden. Kuesioner perilaku emosional diadopsi dari penelitian Halisyah dkk (2022) yang sudah dilakukan uji instrument penelitian, terdiri dari 14 item pertanyaan dengan skala penilaian jika butir positif maka ya diberikan nilai 1 dan tidak diberikan nilai 0 serta jika butir negatif maka ya diberikan nilai 0 dan tidak diberikan nilai 1. Seluruh nilai jawaban diakumulasikan untuk menetapkan keadaan perilaku emosional responden.

Penelitian ini telah dilakukan di SMP Negeri 1 Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar pada tanggal 25 s/d 28 Mei 2026. Proses pengolahan data yaitu *editing, coding, entry* dan *tabulating*. Analisis data yang digunakan yaitu analisa univariat untuk menggambarkan frekuensi data dan persentase serta analisis bivariat untuk melihat hubungan antar variabel menggunakan uji regresi linear sederhana.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Identitas Responden

No	Identitas Responden	Frekuensi (f)	Persen (%)
1.	Usia		
	12 tahun	3	6,0
	13 tahun	11	22,0
	14 tahun	17	34,0
	15 tahun	14	28,0
	16 tahun	5	10,0
	Total	50	100,0
2.	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	31	62,0
	Perempuan	19	38,0
	Total	50	100,0
3.	Kelas		
	VII	32	64,0
	VIII	10	20,0
	IX	8	16,0
	Total	50	100,0

4.	Jenis <i>Game Online</i>		
	PUBG	5	10,0
	<i>Free Fire</i>	21	42,0
	<i>Mobile Legends</i>	16	32,0
	<i>Roblox</i>	8	16,0
	Total	50	100,0

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 50 responden, sebagian besar usia remaja yaitu 14 tahun sebanyak 17 responden (34,0%) serta jenis kelamin laki-laki sebanyak 31 responden (62,0%). Kemudian sebagian besar remaja berada di kelas VII sebanyak 32 responden (64,0%) dengan jenis *game online* yang banyak diminati yaitu *Free Fire* sebanyak 21 responden (42,0%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Durasi *Game Online*

No	Durasi <i>Game Online</i>	Kategori	Frekuensi (f)	Persen (%)
1.	Durasi Pagi	1 jam	21	42,0
		2 jam	29	58,0
		3 jam	0	0,0
2.	Durasi Siang	1 jam	0	0,0
		2 jam	29	58,0
		3 jam	21	42,0
3.	Durasi Malam	1 jam	0	0,0
		2 jam	22	44,0
		3 jam	28	56,0
	Total		50	100,0

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 50 responden, sebagian besar durasi *game online* pagi hari yaitu selama 2 jam sebanyak 29 responden (58,0%), durasi *game online* siang hari juga selama 2 jam sebanyak 29 responden (58,0%) dan durasi *game online* malam hari selama 3 jam sebanyak 28 responden (56,0%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Gangguan Tidur

No	Gangguan Tidur	Frekuensi (f)	Persen (%)
1.	Terganggu	37	74,0
2.	Tidak terganggu	13	26,0
	Total	50	100,0

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari 50 responden, lebih banyak remaja yang memiliki gangguan tidur sebanyak 37 responden (74,0%) dibandingkan tidak terganggu sebanyak 13 responden (26,0%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Perilaku Emosional

No	Perilaku Emosional	Frekuensi (f)	Persen (%)
1.	Ada	38	76,0
2.	Tidak ada	12	24,0
	Total	50	100,0

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa dari 50 responden, lebih banyak remaja yang ada memiliki perilaku emosional sebanyak 38 responden (76,0%) dibandingkan tidak ada sebanyak 12 responden (24,0%).

Tabel 5. Pengaruh Durasi Bermain *Game Online* terhadap Gangguan Tidur dan Perilaku Emosional

No	Variabel	Sig (Kolmogorov-Smirnov)	β (Beta)	R ²	F	Sig-Linearitas
1.	Gangguan tidur	0,627	0,428	0,184	10,794	0,518
2.	Perilaku emosional	0,204	0,778	0,605	73,507	0,485

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan pengaruh durasi bermain *game online* terhadap gangguan tidur dan perilaku emosional didapatkan nilai *sig* (Kolmogorov-Smirnov) sebesar 0,627 dan 0,204 ($> 0,05$) sehingga kedua data penelitian ini dinyatakan berdistribusi normal. Kemudian pada variabel gangguan tidur didapatkan nilai β (Beta) sebesar 0,428 dan variabel perilaku emosional β (Beta) sebesar 0,778 sehingga adanya hubungan searah yang signifikan durasi bermain *game online* terhadap gangguan tidur dan perilaku emosional. Nilai R² pada variabel gangguan tidur 0,184 dan variabel perilaku emosional 0,605 sehingga durasi *game online* dapat mempengaruhi gangguan tidur sebesar 18,4% serta dapat mempengaruhi perilaku emosional sebesar 60,5%.

Hasil nilai F hitung 10,794 dan F tabel 3,285 dengan tingkat *sig* $F=0,000 < 0,5$ (signifikan), maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ada hubungan durasi bermain *game online* terhadap gangguan tidur. Nilai nilai F hitung 73,507 dan F tabel 8,574 dengan tingkat *sig* $F=0,000 < 0,5$ (signifikan), maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ada hubungan durasi bermain *game online* terhadap perilaku emosional. Nilai *sig-linearitas* pada variabel gangguan tidur 0,518 dan variabel perilaku emosional 0,485 sehingga asumsi linearitas terpenuhi serta ada hubungan durasi *game online* terhadap gangguan tidur dan perilaku emosional.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian peneliti, didapatkan ada hubungan durasi bermain *game online* terhadap gangguan tidur dan perilaku emosional pada remaja di SMP Negeri 1 Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar. Hasil identitas responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden

merupakan laki-laki, berada pada kelompok usia 14-15 tahun, dan berasal dari kelas VII. Dominasi responden pada kelompok usia remaja awal menunjukkan bahwa karakteristik perkembangan pada fase tersebut dapat mendorong ketertarikan siswa terhadap aktivitas digital termasuk *game online*.

Karakteristik tersebut menggambarkan responden yang berada pada tahap remaja awal, yaitu masa peralihan dari kanak-kanak menuju remaja yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Remaja mulai memiliki ketertarikan yang lebih besar terhadap teknologi, internet, hiburan digital, serta interaksi dengan teman sebaya, sehingga *game online* menjadi salah satu bentuk aktivitas digital yang banyak diminati. Temuan ini sejalan dengan Hasibuan & Anggreni (2022) yang menemukan bahwa perilaku bermain *game online* secara berlebihan banyak dijumpai pada usia 12–18 tahun. Menurut Fitriani dkk (2023), penambahan usia biasanya diikuti dengan penurunan ketergantungan terhadap *game online* karena kematangan berpikir, pengendalian diri dan rasa tanggung jawab berkembang dengan lebih baik.

Jenis *game online* yang paling banyak dimainkan oleh responden adalah *Free Fire* dan *Mobile Legends*. Kedua permainan tersebut berbasis *multiplayer* yang memungkinkan pemain berinteraksi dan berkompetisi secara langsung dengan pemain lain. Sistem permainan berupa target kemenangan, tingkatan atau peringkat, misi, dan berbagai tantangan dapat meningkatkan keterlibatan pemain sehingga berpotensi mendorong waktu bermain yang lebih lama apabila tidak disertai pengendalian diri dan pembatasan waktu. Temuan ini sejalan dengan Putri dkk (2021) menemukan bahwa *Mobile Legends* cukup populer di kalangan remaja karena dapat memberikan kesenangan sekaligus mengurangi kejenuhan. Sementara itu, Azis & Hidayat (2022) menjelaskan bahwa daya tarik *Free Fire* berkaitan dengan keragaman strategi dan tersedianya berbagai senjata sehingga permainan terasa lebih seru dan menantang. Kondisi tersebut perlu diperhatikan karena aktivitas bermain *game online* secara berlebihan dapat mengurangi waktu yang seharusnya digunakan untuk tidur, belajar, berinteraksi dengan keluarga, maupun melakukan aktivitas lainnya.

Tingginya minat terhadap permainan yang bersifat kompetitif dan interaktif dapat menjadi salah satu faktor yang menyebabkan responden sulit membatasi waktu bermain, terutama ketika permainan memberikan dorongan untuk terus mencapai kemenangan atau menyelesaikan target tertentu. Oleh karena itu, pengaturan lama bermain dan pengawasan tetap diperlukan agar aktivitas *game online* tidak mengorbankan kesehatan dan proses perkembangan remaja (Isnani & Umam, 2023).

Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa durasi bermain *game online* berhubungan terhadap gangguan tidur pada remaja. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin lama waktu yang digunakan untuk bermain *game online*, semakin besar kecenderungan remaja mengalami gangguan pada pola dan kualitas tidurnya. Kondisi tersebut dapat terjadi karena waktu yang seharusnya digunakan untuk beristirahat dapat tergantikan oleh aktivitas bermain, terutama

apabila permainan dilakukan pada malam hari. Menurut Indra dkk (2025) cahaya biru dari layar gawai menipu otak untuk mengira hari masih siang sehingga produksi hormon tidur (melatonin) terhenti.

Keterlibatan yang tinggi dalam permainan dapat menyebabkan remaja menunda waktu tidur karena masih ingin melanjutkan permainan atau menyelesaikan suatu target dalam permainan. Secara teoritis, tidur yang cukup dan berkualitas merupakan bagian penting dalam menjaga fungsi fisik dan psikologis remaja, sedangkan aktivitas yang mengurangi waktu tidur dapat menyebabkan perubahan pada pola istirahat dan menimbulkan gangguan tidur. Remaja tetap memerlukan waktu tidur ideal sekitar 8-10 jam per hari untuk mendukung pertumbuhan fisik, kestabilan emosi, dan perkembangan otak (Kasingku & Lotulung, 2024).

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Dewi dkk (2024) yang menjelaskan bahwa perilaku kecanduan *game online*, apabila tidak memperoleh penanganan yang tepat, berpotensi menurunkan kualitas tidur. Hasil tersebut juga didukung oleh Pratiwi & Nafessa (2025) yang menemukan adanya hubungan signifikan antara kecanduan *game online* dan gangguan tidur pada remaja, dengan tingkat kecanduan yang semakin tinggi diikuti oleh meningkatnya risiko gangguan pola tidur. Arriz & Nio (2023) juga menyatakan bahwa individu yang memiliki ketergantungan terhadap *game online* dapat menghabiskan waktu bermain lebih dari 4–6 jam per hari, bahkan mencapai 30 jam dalam satu minggu, sehingga waktu yang tersedia untuk pemulihan tubuh menjadi berkurang. Penelitian Kharisma dkk (2020) menemukan bahwa siswa yang memiliki kebiasaan bermain rata-rata dua jam per hari menunjukkan kualitas tidur yang lebih rendah dan rasa kantuk pada siang hari yang lebih tinggi dibandingkan siswa yang tidak bermain atau bermain dalam waktu yang lebih singkat. Kesamaan hasil tersebut memperkuat temuan penelitian ini bahwa durasi bermain *game online* merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan kondisi tidur remaja.

Peneliti berasumsi bahwa hubungan durasi bermain *game online* terhadap gangguan tidur pada responden dapat terjadi karena semakin banyak waktu yang digunakan untuk bermain, semakin besar pula kemungkinan waktu istirahat berkurang. Kebiasaan bermain hingga malam hari juga dapat menyebabkan siswa tidur lebih larut dan mengurangi waktu tidur yang seharusnya digunakan untuk pemulihan tubuh.

Hasil analisis selanjutnya menunjukkan bahwa durasi bermain *game online* berhubungan terhadap perilaku emosional pada remaja. Temuan tersebut menunjukkan bahwa peningkatan waktu bermain *game online* diikuti dengan meningkatnya kecenderungan munculnya masalah dalam perilaku emosional. Menurut Mulyani & Fitriani (2022), durasi bermain yang panjang dapat membuat remaja menghabiskan lebih banyak waktu dalam lingkungan permainan dan mengurangi kesempatan untuk melakukan interaksi sosial secara langsung maupun menjalankan aktivitas lainnya. Selain itu, situasi kompetitif dalam permainan, seperti mengalami kekalahan, tekanan

untuk mencapai kemenangan, maupun konflik dengan pemain lain, dapat memunculkan respons emosional tertentu.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Paremawati & Lestari (2021) yang mengidentifikasi berbagai konsekuensi negatif penggunaan *game online*, terutama terhadap kematangan emosi dan hubungan sosial anak. Dampak tersebut antara lain dapat terlihat dalam bentuk meningkatnya kecenderungan mudah tersulut emosi, perilaku agresif, serta berkurangnya hubungan dengan lingkungan sekitar. Menurut Apriliani (2020) juga menemukan adanya kecenderungan memburuknya perilaku emosional seiring dengan bertambahnya waktu yang digunakan untuk bermain *game online*.

Penelitian Putri dkk (2021) menjelaskan bahwa *game online* menyediakan ruang imajinatif dan berbagai tantangan yang mendorong pemain untuk terus mengejar kemenangan, sehingga dapat meningkatkan keterlibatan perilaku emosional selama permainan berlangsung. Sementara itu, Rafilin dkk (2025) menjelaskan bahwa kecanduan *game online* merupakan keterikatan berlebihan terhadap aktivitas bermain yang menyebabkan frekuensi bermain meningkat secara terus-menerus dan dapat membuat siswa mengabaikan pembelajaran, mengalami kesulitan memusatkan perhatian, serta lebih rentan terhadap masalah emosional. Hasil penelitian terdahulu tersebut mendukung hasil penelitian ini bahwa penggunaan *game online* dengan durasi yang semakin panjang dapat berkaitan dengan munculnya permasalahan dalam pengelolaan emosi dan perilaku remaja.

Berdasarkan asumsi peneliti, hubungan durasi bermain *game online* terhadap perilaku emosional dapat disebabkan oleh tingginya keterlibatan remaja dalam aktivitas permainan. Ketika waktu bermain semakin panjang, remaja dapat menjadi lebih mudah terpengaruh oleh situasi yang terjadi selama permainan, seperti kemenangan, kekalahan, persaingan, maupun konflik dengan pemain lain. Apabila kemampuan mengendalikan emosi belum berkembang secara optimal, kondisi tersebut dapat terbawa ke dalam kehidupan sehari-hari dan terlihat melalui perilaku mudah marah, mudah tersinggung, perubahan suasana hati, atau kesulitan mengendalikan emosi. Hollenstein & Faulkner (2024) menjelaskan bahwa kemampuan regulasi emosi merupakan salah satu perkembangan penting pada masa remaja dan bahwa pengalaman digital dapat menjadi konteks munculnya maupun pengelolaan emosi. Oleh karena itu, pembatasan durasi bermain *game online* diperlukan agar aktivitas tersebut tetap berada dalam batas yang wajar dan tidak mengganggu perkembangan emosional remaja.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa durasi bermain *game online* memiliki hubungan terhadap gangguan tidur dan perilaku emosional remaja awal di SMP Negeri 1 Kuta Baro. Hasil tersebut menunjukkan bahwa dampak penggunaan *game online* pada remaja tidak hanya berkaitan dengan waktu yang dihabiskan untuk bermain, tetapi juga dapat berhubungan dengan aspek kesehatan dan psikologis. Temuan ini diperkuat oleh penelitian terdahulu yang

menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan *game online* secara berlebihan dengan gangguan tidur serta masalah emosional. Menurut asumsi peneliti, semakin lama durasi bermain *game online*, semakin besar pula peluang terganggunya keseimbangan antara aktivitas bermain, waktu istirahat, kegiatan belajar, interaksi sosial, dan pengelolaan emosi. Oleh sebab itu, diperlukan pengawasan dan pembatasan waktu bermain dari lingkungan keluarga maupun sekolah agar penggunaan *game online* tetap memberikan manfaat sebagai sarana hiburan tanpa menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan dan perkembangan remaja.

4. KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini yaitu ada hubungan durasi bermain *game online* terhadap gangguan tidur dan perilaku emosional pada remaja di SMP Negeri 1 Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar.

Diharapkan kepada remaja agar dapat mengurangi durasi bermain *game online* yang dapat mempengaruhi gangguan tidur dan perilaku emosional. Kepada peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian yang berbeda dengan penelitian ini seperti jenis penelitian lain, variabel serta kriteria sampel yang berbeda serta analisis lainnya. Selain itu, peneliti lain bisa mengambil permasalahan kesehatan serta data-data yang terdapat dalam penelitian ini untuk mendukung penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriliyani, A. (2020). Hubungan Intensitas Bermain Permainan Online Dengan Kecerdasan Emosional. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1), 40–47. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i1.4856>.
- Arriz, J. S., & Nio, S. R. (2023). Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur pada Siswa MTs Negeri 1 Kota Padang. *Jurnal Pendidikan Tambusa*, 7(2), 15409–15412. <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i2.8822>
- Azis, A. A., & Hidayat, S. (2022). Pengaruh Game Online Free Fire Terhadap Karakter Tanggung Jawab Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 9(2), 271–280. <https://doi.org/10.17509/pedadidaktika.v9i2.53123>
- Bahagia & Satria, B. (2019). Gambaran Tingkat Kecanduan Game Online pada Siswa Kelas XII di SMA Negeri 5 Banda Aceh. *JIM FKEP Vol 4 No 1*. <https://jim.usk.ac.id/FKEP/article/view/11207>
- Dewi, D. L., Pramana, Y., & Fauzan, S. (2024). Pengaruh Game Online Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa: Literature Review. *Malahayati Health Student Journal*, 4(1), 123–139. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i1.11999>

- Dwinata, D. P. (2025). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur pada Remaja (Studi di SMP Negeri 1 Diwek Jombang). *Insan Cendekia Medika Jombang* , 3 (2). <http://repository.itskesicme.ac.id/id/eprint/7878>
- Fadilah, R, N, F & Imamah, I, N. (2026). Hubungan Durasi Bermain Game Online dengan Regulasi Emosi pada Remaja di Warnet Furion Sragen. *Galen: Jurnal Ilmu Farmasi dan Kesehatan*, 2 (1).1061-1075. DOI: <https://doi.org/10.71417/galen.v2i1.198>
- Fitriani, F., Saputri, E. Dwi, Sari, M. P., Anugrah, R., & Apriyadi. (2023). Perbedaan Gender Terhadap Kecanduan Internet dan Game Online pada Remaja. *Journal of Communication and Social Sciences*, 1(2), 72–78. <https://doi.org/10.61994/jcss.v1i2.330>
- Gurusinga, F, M. (2021). Hubungan Kecanduan Game Online dengan Pola Tidur pada Remaja Usia 16-18 tahun di SMA Negri 1 Deli Tua Kecamatan Deli Tua Kabupaten Derli Serdang. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medika*, 2 (2). <http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPKM/article/view/194>
- Haerani, N & Dauly, N. (2022). *Dinamika Perkembangan Remaja: Problematika dan Solusi*. Kencana Prenada Media, Jakarta.
- Halisyah, L, N., Ike, H., Rahmawati, A. (2022). Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Gangguan Emosional Anak Sekolah Dasar. *Jurnal InsanMedia Cendikia Jombang*. <https://repository.itskesicme.ac.id/id/eprint/6172/>
- Hasibuan, J., & Anggreni, A. (2022). Fenomena Kecanduan Game Online pada Remaja di Desa Deli Tua Kecamatan Namorambe. *Jurnal Program Studi Pendidikan Masyarakat*, 3(1), 20–28. <https://www.academia.edu/8189701/>
- Hollenstein, T., & Faulkner, K. (2024). Adolescent Digital Emotion Regulation. *Journal of Research on Adolescence*, 34(4), 1341–1351. <https://doi.org/10.1111/Jora.13009>
- Indra Indra, Arif Al Hakim, & Alvino Dwi Putra. (2025). Hubungan Antara Penggunaan Gadget Terhadap Kualitas Tidur Siswa SMA Pertiwi. *Vitamin : Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 3(1), 268–276. <https://doi.org/10.61132/Vitamin.V3i1.1066>
- Isnani, F., & Umam, N. K. (2023). Pengaruh Game Online terhadap Minat Baca Siswa Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 5(1), 682–690. DOI: <https://doi.org/10.31004/edukatif.v5i1.4784>
- Kasingku, J. D., & Lotulung, M. S. D. (2024). Memahami Hubungan Kualitas Tidur terhadap Keberhasilan Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Indonesia (JPPI)*, 4(3), 1038–1050. <https://doi.org/10.53299/Jppi.V4i3.703>
- Kharisma, A. C., Fitryasari, R., & Rahmawati, P. D. (2020). Online Games Addiction And The Decline In Sleep Quality Of College Student Gamers In The Online Game Communities In Surabaya, Indonesia. *International Journal Of Psychosocial Rehabilitation*, 24(7), 8987–8993. DOI:10.37200/IJPR/V24I7/PR270886
- Majelis Permusyawaratan Ulama (MPU). (2023). *Fatwa MPU Aceh tentang Judi dan Game Online*. MPU Aceh, Aceh.

- Mulyani, U & Fitriani, W. (2022). Dampak Emosi Remaja Kecanduan Bermain Game Online Mobile Legends di Kecamatan Mandau. *JCOSE (Jurnal Bimbingan dan Konseling)* Vol 5, No 1. <https://jkp.upstegal.ac.id/index.php/jkpancaksakti/article/download/114/75/>
- Mustaqim, I, M. (2023). Perbedaan Kecanduan Game Online Berdasarkan Tempat Tinggal pada Remaja di Banda Aceh dan Aceh Besar. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh*, 4 (1). <https://repository.ar-raniry.ac.id/>
- Nazhomiah, S., Haskas, Y., & Khalid, N. (2021). Literatur Review : Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Remaja. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 1(3), 323–330. <https://garuda.kemdiktisaintek.go.id/documents/detail/5466082>
- Paremeswara, M. C., & Lestari, T. (2021). Pengaruh Game Online Terhadap Perkembangan Emosi dan Sosial Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 1473–1481. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/1122>
- Pratiwi, A. D., & Nafessa. (2025). Hubungan Kecanduan Game Dengan Gangguan Tidur pada Remaja si MTs Al-Washliyah 27 Sei Rampah. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 21–29. <https://doi.org/10.31289/Jsa.V4i1.5278>
- Putri, M, Y., Yuliana, Yulastri, A, Erianti, Z., Izzara, A, W. (2023). Artikel Review: Dampak Kecanduan Bermain Game Terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science*, 1 (5). <https://wnj.westscience-press.com/index.php/jpkws/article/view/827>
- Putri, R. C. S., Budiyo, & Kokotiasa, W. (2021). Dampak Game Online Mobile Legends Terhadap Perilaku Remaja. *Jurnal Penelitian Ilmu Humaniora*, 1(1), 1–7. DOI:10.56393/antropocene.v1i1.16
- Rafilin, M., Khoiri, A., & Albar, J. (2025). Analisis Tingkat Kecanduan Bermain Game Online Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas IV SD Negeri 01 Nanga Pinoh. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Sekolah Dasar*, 3(3), 30–38. <https://doi.org/10.46368/jppsd.v3i3.4612>
- Rahman, I. A., Ariani, D., Ulfah, N., & Ners, P. (2022). Tingkat Kecanduan Game Online pada Remaja. *Jurnal Mutiara Ners*, 5(2), 85–90. <https://doi.org/10.51544/jmn.v5i2.2438>
- Rahmawati, M., & Wijayanti, Y. (2023). Relationship between Duration of Playing Online Games and Sleep Disorders in Mardisiwa High School Students in the Era of the COVID-19 Pandemic. *Media Gizi Kemas*, 12(1), 374–378. <https://doi.org/10.20473/mgk.v12i1.2023.374-378>
- Safitri, D., & Ambarwati, K. D. (2024). The Relationship Between Addiction To Massively Multiplayer Online Role-Player Games And The Sleep Quality Of Students In Higher Education. *Bisma The Journal Of Counseling*, 8(1), 36–42. <https://doi.org/10.23887/bisma.v8i1.76866>
- Tesalonika, F, T. (2024). Hubungan Durasi Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur pada Remaja SMPN 8 Palangka Raya. *Vitamin : Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 4(2), 01–14. <https://doi.org/10.61132/vitamin.v4i2.2110>
- The Recovery Village. (2022). Video Game Addiction Statistics. <https://gamequitters.com/video-game-addiction-statistics/>

- Widiarti, T., Istiani, H., & Rokhhmiati, E. (2024). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur dan Motivasi Belajar. *Journal Of Nursing Eduucation & Practice*, 3(3), 127–134. DOI:10.53801/jnep.v3i3.211
- Widiastuti, S., Sudyasih, T., & Suratini. (2025). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur pada Remaja Kelas VIII SMP Ma'arif Gamping. *Jurnal Penelitian Medis Berkelanjutan*, 9(3), 18–25. <https://ojs.ubesco.com/index.php/jpmb/article/view/717>
- Yasmin, S. (2024). Pengaruh Perkembangan Teknologi Pendidikan Terhadap Prestasi Belajar Siswa di SMK Swasta Tunas Pelita Binjai. *Multatuli: Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 1(1), 32–51. <https://ejournal.ypayb.or.id/index.php/jumu/article/view/24>
- Yusuf, S. (2021). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. PT Remaja Rosdakarya, Jakarta.