

BERMAIN GAME ONLINE MEMPENGARUHI KUALITAS TIDUR PADA REMAJA

Rizka Desti Wahyuningrum¹ , Deby Zulkarnain Rahadian Syah²

Email : destiriskaawsm@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang : . Remaja adalah kelompok paling berisiko mengalami gangguan tidur. Dampak yang timbul dari gangguan tidur pada remaja diantaranya dapat mengurangi motivasi belajar karena kelelahan dalam bermain *game online*. Faktor kualitas tidur yang buruk yaitu kebiasaan durasi tidur yang pendek yang diakibatkan karena bermain *game online* hingga larut malam.

Tujuan Penelitian : Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh bermain *game online* dengan Kualitas tidur pada remaja .

Metode Penelitian: Artikel diambil dari *google.com*. Pada proses penyortiran, ada empat artikel yang sesuai topik. Kemudian artikel dipilih berdasarkan kata kunci *game online*, Kualitas tidur, remaja dan kriteria yang ditentukan oleh penulis. Kriteria tersebut meliputi : *Game online* dan kualitas tidur . Artikel yang memiliki tahun terbit lebih dari 10 tahun yang lalu tidak terpilih dikarenakan artikel tersebut sudah tidak relevan untuk dijadikan bahan acuan. Artikel yang sesuai topik berjumlah empat artikel dari tahun 2015-2020.

Hasil : *Game online* mempengaruhi kualitas tidur remaja yang menimbulkan banyak masalah kesehatan remaja selain masalah kesehatan mata, mental juga masalah kualitas tidurnya . Dari empat jurnal mengungkapkan hasil bahwa ada hubungan bermain *game online* dengan kualitas tidur pada remaja.

Kesimpulan: Bermain *game online* mempengaruhi kualitas tidur pada remaja. Remaja laki-laki adalah kelompok yang rentan mengalami kecanduan game online pada rentang usia 16-20 tahun.

Kata Kunci: *Game online. Kualitas Tidur, Remaja*

PLAY ONLINE GAMES AFFECTING SLEEP QUALITY IN TEENS

Rizka Desti Wahyuningrum¹ , Deby Zulkarnain Rahadian Syah²

ABSTRACT

Background: *Adolescents are the group most at risk of sleep disturbances. The impact of sleep disturbances on adolescents can reduce learning motivation due to fatigue in playing online games. Poor sleep quality factor is the habit of short sleep duration resulting from playing online games until late at night.*

Research Objectives: *The purpose of this study is to find out the relationship of intensity of playing online games with sleep quality in adolescents.*

Research Method: *Articles taken from google.com. In the sorting process, there are four articles that fit the topic. Then the article is selected based on the kriteria specified by the author. The criteria include: Online games and sleep quality. Articles that were published more than 10 years ago were not selected because they were not relevant for reference material. Articles that match the topic totaled five articles from 2015-2020.*

Result : *There is a relationship between playing online games with sleep quality in teenagers. Playing online games can cause a lot of health problems that can annoy teenagers in addition to eye health problems, mental and sleep quality problems. Of the five journals revealed results that there was a relationship of playing online games with sleep quality in adolescents.*

Conclusion: *There is a relationship with online gaming with sleep quality in adolescents. It is expected that parents, guardians and schools can control their students to reduce the intensity of online gaming because based on research that has been done by some students experiencing poor sleep quality disorder.*

Keywords: *Online games. Sleep Quality, Teen*