

**Nama** : Nadila Siti Nur Aisyah  
**NIM** : 1032201028  
**Judul** : Hubungan Lama Bermain *Game Online* dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di SMK Budhi Warman 1 Jakarta

### **ABSTRAK**

**Latar Belakang** : Kualitas tidur yang buruk pada remaja, sering dikaitkan dengan kecanduan bermain game online yang diakui WHO sebagai gangguan mental, berdampak negatif pada kesehatan dan prestasi akademik, seperti yang ditemukan pada mayoritas siswa SMK Budhi Warman 1 Jakarta yang bermain game sebelum tidur dan mengalami masalah tidur. **Tujuan** : Untuk mengetahui hubungan lama bermain game online dan kualitas tidur remaja di SMK Budhi Warman 1 Jakarta. **Metode** : Jenis penelitian deskriptif dengan desain cross-sectional digunakan dalam penelitian ini. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang diisi oleh remaja di SMK Budhi Warman 1 Jakarta, yang berjumlah 83 orang. Teknik random sampling digunakan untuk mengumpulkan data ini. **Hasil** : Dari 83 orang yang disurvei, mayoritas remaja di SMK Budhi Warman 1 Jakarta adalah perempuan, yaitu 50,6%. Selain itu, sebagian besar orang yang bermain game online selama lebih dari 3 jam setiap hari dan 3-8 kali seminggu memiliki kualitas tidur yang buruk, dengan nilai  $p = 0,014$  ( $\alpha < 0,05$ ). Ini menunjukkan hubungan yang signifikan antara bermain game online dengan kualitas tidur. **Kesimpulan** : Bermain game online selama waktu yang lama dan singkat memiliki dampak signifikan terhadap kualitas tidur remaja. Bermain game online selama waktu yang singkat juga akan mendorong remaja untuk membuat keputusan positif tentang kualitas tidur mereka.

**Kata kunci**: remaja; durasi bermain game online; kualitas tidur.

**Sumber referensi**: 72 buah (2014–2024)