



Hubungan Intensitas Bermain *Game Online* dengan Kualitas Tidur dan Perilaku Agresif pada Remaja

Yudi Yulyanto^{1*}, Solehudin², Sancka Stella³

¹⁻³ Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Indonesia Maju, Indonesia

Email : yudiyulyanto7@gmail.com¹, solehsolehudin412@gmail.com²

*Penulis Korespondensi: yudiyulyanto7@gmail.com

Abstract. *The development of digital technology has increased the popularity of online games among adolescents. Excessive intensity of online gaming may have negative effects on health, particularly sleep quality and aggressive behavior. This study aimed to determine the relationship between the intensity of online gaming and sleep quality as well as aggressive behavior among tenth-grade students at SMAN 38 South Jakarta in 2025. This research is quantitative associative method with a correlational analytic design using a cross-sectional approach. The population in the study was 145 students, with a sample of 117 respondents selected using random sampling. Data analysis was conducted using the Chi-Square test. The results showed a significant relationship between the intensity of online gaming and sleep quality with a p-value of 0.001 ($p < 0.05$), as well as a significant relationship between the intensity of online gaming and aggressive behavior with a p-value of 0.001 ($p < 0.05$). Therefore, the null hypothesis (H_0) was rejected and (H_a) was accepted. In conclusion, higher intensity of online gaming is associated with poorer sleep quality and increased aggressive behavior among adolescents. It is expected that adolescents can manage and limit their online gaming time wisely to reduce its negative impact on health and behavior.*

Keywords: *Adolescents, Aggressive Behavior, Online Gaming Intensity, Random Sampling, Sleep Quality,*

Abstrak. Perkembangan teknologi digital telah meningkatkan popularitas game online di kalangan remaja. Intensitas bermain game online yang berlebihan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan, khususnya kualitas tidur dan perilaku agresif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan intensitas bermain game online dengan kualitas tidur dan perilaku agresif pada remaja di SMA Negeri 38 Jakarta Selatan kelas X tahun 2025. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif asosiatif dengan desain analitik korelasional dan pendekatan cross-sectional. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 145 siswa, dengan jumlah sampel 117 responden diambil dengan teknik *random sampling*. Uji analisa menggunakan uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan intensitas bermain game online dengan kualitas tidur siswa remaja dengan nilai signifikan *P-Value* sebesar $0,001 < 0,05$ dan hasil intensitas bermain game online dengan kualitas tidur siswa remaja dengan nilai signifikan *P-Value* sebesar $0,001 < 0,05$ dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima, yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas bermain game online dengan kualitas tidur dan perilaku agresif pada siswa remaja kelas X SMA Negeri 38 Jakarta Selatan. Kesimpulannya adalah semakin tinggi intensitas bermain game online, semakin besar kemungkinan remaja mengalami kualitas tidur yang buruk dan peningkatan perilaku agresif. Sehingga diharapkan dengan adanya penelitian ini remaja dapat mengatur dan membatasi waktu bermain game online secara bijak.

Kata Kunci: Game Online, Kualitas Tidur, Perilaku Agresif, *Random Sampling*, Remaja.

1. LATAR BELAKANG

Perkembangan teknologi komunikasi dan informasi menjadikan internet tidak hanya berfungsi sebagai sarana informasi, tetapi juga hiburan, salah satunya melalui game online. Pengguna game online di wilayah Asia Pasifik mencapai 1,2 miliar atau sekitar 50% dari total pengguna global, sedangkan di Indonesia tercatat sekitar 82 juta pengguna dan berada pada peringkat ke-17 dunia dalam pendapatan game online (Riyadi, 2021). Data APJII (2024) menunjukkan bahwa pengguna internet aktif di Indonesia mencapai sekitar 10,7 juta orang,

dengan mayoritas pemain game online bermain lebih dari 4 jam per hari dan didominasi oleh kelompok remaja, khususnya di wilayah DKI Jakarta (apjii.or.id, 2024).

Bermain game online secara berlebihan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan, terutama gangguan tidur. Hal ini terjadi karena waktu istirahat tergantikan oleh aktivitas bermain game online yang semakin mudah diakses seiring perkembangan teknologi (Habibi et al., 2021). Data Newzoo (2021) dalam Manita et al (2023) menunjukkan terdapat 2,3 miliar pemain game online di dunia, di mana sebagian di antaranya mengorbankan waktu tidur untuk bermain. Gangguan tidur seperti insomnia dan penurunan kualitas tidur dapat terjadi meskipun waktu tidur terlihat cukup. Intensitas bermain game online pada remaja seharusnya sekitar 3 jam per hari, sedangkan durasi lebih dari 3 jam dikategorikan berlebihan dan berisiko mengganggu aktivitas belajar serta kualitas tidur (Manita et al., 2023).

Tidur merupakan kebutuhan yang sangat penting bagi manusia, Tidur adalah salah satu faktor penting bagi kesehatan fisik maupun mental. Pola tidur yang baik dapat mengembalikan energi yang digunakan dalam kegiatan sehari-hari sebagai salah satu bentuk homeostasis tubuh, dan juga berperan dalam pertumbuhan dan perkembangan kognitif yang optimal (Donny et al., 2022). Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga orang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah. Kualitas tidur memiliki tujuh komponen yang terdiri atas kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, gangguan tidur, efisiensi tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi aktivitas siang hari. Tidur terbagi menjadi dua yaitu nonrapid eye movement (NREM) dan rapid eye movement (REM). Di tahap NREM seseorang terbagi menjadi empat tahap memerlukan waktu 90 menit selama siklus tidur. Sedangkan tahap REM adalah tahapan terakhir 90 menit sebelum tidur. Sepanjang tidur siklus NREM dan REM akan terus berulang-ulang dialami (Irman & Morika, 2022).

Selain berdampak pada kualitas tidur, kecanduan game online juga berhubungan dengan perilaku agresif. Kecanduan ditandai dengan frekuensi bermain 4–5 kali per minggu dengan durasi lebih dari 4 jam per hari, yang dapat memicu emosi tidak stabil, sulit konsentrasi, mudah marah, hingga meniru karakter dalam game (Widiarti et al., 2024). Paparan kekerasan dalam media game dapat memengaruhi perilaku maladaptif agresif, seperti penggunaan kata-kata kasar dan kecenderungan meniru kekerasan yang ditampilkan dalam game (Shiddiq, 2022). Remaja sebagai kelompok usia yang masih labil secara emosional sangat rentan terhadap pengaruh tersebut (Ardita et al., 2023).

Perilaku terbentuk dari ragam aktivitas manusia terbagi menjadi dua yaitu perilaku adaptif dan perilaku maladaptive, pembahasan terkait perilaku maladaptive anak merupakan tema penting untuk dipahami, dampak perilaku maladaptive tidak hanya dirasakan oleh orang

tua tapi juga bisa dirasakan oleh anak misalnya ketika anak kurang mampu mengontrol emosinya maka anak akan rentan mengalami depresi, cemas, stres, dan gangguan psikis lainnya (Daulay, 2021).

Perilaku agresif bisa disebabkan beberapa faktor seperti serangan serta frustrasi yang cenderung membuat orang marah, faktor lain yang mempengaruhi perilaku agresif yaitu imitasi kekerasan di media game serta kekerasan dalam video game (Shiddiq, 2022). Anak-anak serta remaja yang banyak melihat adegan kekerasan dari elektronik seperti gadget, televisi, komputer serta game atau permainan dengan tema kekerasan lainnya. Remaja yang sering menggunakan atau melihat hal-hal tersebut akan mudah kecanduan dan proses meniru akan sangat berpengaruh terhadap perilaku agresif seseorang. Game online dengan tema peperangan berpotensi besar menjadi penyebab munculnya emosi saat bermain dan mempengaruhi perilaku agresif seperti kata-kata kasar, serta hinaan yang memicu timbulnya kekesalan dan memicu terjadinya kekerasan (Aulia, 2022).

Beberapa penelitian terdahulu mendukung fenomena ini. Penelitian Yuni menunjukkan bahwa durasi bermain game online pada remaja berada pada tingkat sedang (3–7 jam/hari) dan sebagian besar responden mengalami gangguan kualitas tidur (Manita et al., 2023). Penelitian (Sekewael et al., 2025) menemukan adanya hubungan signifikan antara durasi bermain game online dengan kualitas tidur pada remaja. Penelitian lain oleh Aulia (2022) juga menunjukkan adanya hubungan positif antara kecanduan game online dengan perilaku agresif, di mana semakin tinggi tingkat kecanduan maka semakin tinggi perilaku agresif (Aulia, 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan di SMA Negeri 38 Jakarta Selatan pada 22 Juli 2025, ditemukan siswa yang bermain game online di sela waktu istirahat, menunjukkan perilaku agresif verbal, mudah emosi saat bermain, serta mengalami kelelahan dan mengantuk akibat kebiasaan begadang. Hasil observasi dan wawancara singkat menunjukkan adanya gangguan fokus belajar, kualitas tidur yang buruk, dan perilaku agresif yang berkaitan dengan intensitas bermain game online.

Pembaruan dari penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah penambahan pada variabel dependen dan berfokus pada hubungan antara durasi bermain game online dengan kualitas tidur dan perilaku agresif pada remaja di SMA Negeri 38 Jakarta Selatan kelas X.

Dari sisi analisis data, penelitian ini menggunakan uji Chi-Square untuk menguji hubungan antar variabel, berbeda dengan sebagian besar penelitian terdahulu yang dominan memakai Spearman Rank. Dengan populasi yang lebih spesifik yaitu remaja kelas X SMA Negeri 38 Jakarta Selatan pada tahun 2025, penelitian ini diharapkan memberikan gambaran

yang lebih aktual, komprehensif, dan kontekstual terkait dampak intensitas bermain game online pada remaja di era digital.

Berdasarkan fenomena tersebut serta didukung oleh penelitian terdahulu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Intensitas Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur dan Perilaku Agresif pada Remaja di SMA Negeri 38 Jakarta Selatan Kelas X Tahun 2025.”

2. KAJIAN TEORITIS

Intensitas merupakan waktu yang digunakan seseorang untuk bermain *game online*, batasan waktu normal untuk bermain *game online* secara maksimal biasanya 1-2 jam per hari. Jika remaja bermain *game online* untuk waktu yang terlalu lama, yaitu lebih dari 3 jam, itu bisa berdampak negatif, dengan penggunaan waktu mencapai sekitar 25% atau bahkan 50% dalam sehari. Lama waktu dibagi menjadi beberapa kategori, yaitu singkat, sedang, dan lama. Kategori singkat mencakup pemain yang bermain selama ≤ 2 jam/hari, sementara kategori sedang terdiri dari mereka yang bermain antara 3 jam hingga 5 jam/hari, dan yang bermain dalam kategori lama adalah mereka yang bermain ≥ 6 jam/hari. Pesatnya kemajuan teknologi dan jaringan internet menciptakan banyak inovasi sampai terbentuknya *game online* sebagai hiburan yang bisa dimainkan sendiri maupun berkelompok bisa di akses dengan bebas tanpa melihat tempat dan waktu (Tesalonika F, 2024).

Kualitas tidur adalah bentuk yang kompleks bagi manusia melibatkan domain antara lain penilaian lama waktu tidur, kualitas tidur, gangguan tidur, difungsi tidur di siang hari, masa laten tidur, kualitas tidur, serta penggunaan obat tidur. Sehingga jika dari ketujuh domain tersebut ada yang terganggu maka akan berakibat pada penurunan kualitas tidur. Penilaian terhadap lamanya waktu tidur yang di nilai adalah waktu dari tidur yang dialami pada malam hari, pada penilaian gangguan tidur dinilai apakah seseorang terbangun pada malam hari atau bangun pagi terlalu cepat, bangun karena sulit bernafas dengan nyaman, merasa kepanasan, merasa kedinginan, batuk atau mendengkur, mimpi buruk, dan alasan lain yang mempengaruhi tidur (Sonya, 2020).

Agresivitas merujuk pada hasrat keinginan untuk melukai orang lain dengan cara memperlihatkan emosi seperti kebencian demi mendapatkan apa yang di inginkan. Munculnya perilaku agresi terjadi akibat dari menghadapi situasi-situasi atau kondisi yang tidak nyaman di sekitar, agresivitas sering kali dipicu oleh kemarahan yang merupakan salah satu penghubung antara psikologis dengan perilaku agresivitas, agresi adalah suatu perilaku yang

dilakukan dengan tujuan untuk menyakiti seseorang atau sekelompok orang padahal orang tersebut tidak ingin disakiti (Sekar, 2021).

Penelitian oleh Aulia (2022) menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan *game online*, maka semakin tinggi pula perilaku agresif pada remaja dengan hasil penelitian menunjukkan ada hubungan positif kecanduan *game online* dengan perilaku agresif $r = (0,600)$ $p = (0,000) > 0,05$ artinya hipotesis ada hubungan positif kecanduan *game online* dengan perilaku agresif (Aulia, 2022). Penelitian Shiddiq (2022) menunjukkan bahwa semakin tinggi kualitas tidur maka perilaku agresif semakin rendah, hasil uji *multivariate correlation* pada hubungan kontrol diri dan kualitas tidur dengan perilaku agresif $p = (0,001) < (0,05)$ (Shiddiq, 2022). Penelitian oleh Haibanissa et al., (2022) yang berjudul dampak bermain game online terhadap kualitas tidur pada remaja SMA dengan hasil penelitian Hasil penelitian ini menggunakan *uji chi square dan uji fisher's exact* menunjukkan hasil *P value* (0,036) yang berarti terdapat perbedaan bermakna pada proporsi kualitas tidur antara intensitas bermain *game online* yang tinggi (Haibanissa et al., 2022).

Penelitian ini meneliti intensitas bermain game online sebagai variabel independen dengan kualitas tidur dan perilaku agresif sebagai variabel dependen. Hipotesis menyatakan adanya atau tidaknya hubungan signifikan antara variabel independen intensitas bermain game online tersebut dengan kedua variabel dependen kualitas tidur dan perilaku agresif siswa remaja kelas X SMAN 38 Jakarta Selatan. Hipotesis nol (H_0) menegaskan tidak terdapat hubungan signifikan, sedangkan hipotesis alternatif (H_a) menegaskan terdapat hubungan yang signifikan.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif asosiatif dengan desain analitik *korelasional* menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Tempat Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 38 Jakarta Selatan. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada 1 Juli 2025 - 08 Desember 2025. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel *probability sampling* melalui teknik *Simple Random Sampling*. Sampel penelitian ini yaitu siswa kelas X SMA Negeri 38 Jakarta Selatan meliputi jumlah 117 responden. Dalam menentukan jumlah sampel pada penelitian ini, peneliti menggunakan rumus uji *Slovin* sebagai berikut.

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan:

N = jumlah populasi/besarnya populasi (145 siswa)

n = Jumlah sampel

e = Batas toleransi kesalahan (0,05)

$$n = \frac{145}{1 + 145(0,05^2)}$$

$$n = \frac{145}{1 + 145(0,0025)}$$

$$n = \frac{145}{1 + 0,3625}$$

$$n = \frac{145}{1,3625}$$

$$n = 106 + 10\%$$

$$n = 106 \times 10\% = 10,6$$

$$n = 106 \times 10,6 = 116,6$$

$$n = 117 \text{ responden}$$

Instrumen penelitian yang peneliti gunakan adalah kuesioner intensitas bermain game online, Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), Buss-Perry Aggression Questionnaire Scale (BPAQ) yang peneliti adaptasi dari penelitian sebelumnya yang telah melalui beberapa uji analisis dan uji validitas dan reabilitas. Pada variabel intensitas bermain game online (20 item) menunjukkan r hitung $>$ r tabel (df 132) sehingga 20 butir valid layak digunakan untuk penelitian. Variabel kualitas tidur (7 item) merujuk pada hasil dari hasil uji validitas dihasilkan bahwa instrumen Variabel yaitu Kualitas Tidur Remaja terdiri semua menghasilkan nilai r Hitung $>$ daripada r Tabel semua valid. Selain itu variabel dikatakan valid jika nilai signifikansi p value $<$ 0,05. Variabel perilaku agresif (25 item) menunjukkan Nilai cronbach's alpha untuk penelitian dasar direkomendasikan 0,7 atau 0,8. Adapun hasil cronbach's alpha untuk kuesioner perilaku agresif adalah 0,820.

Analisis data meliputi univariat untuk mendiskripsikan variabel dan bivariat untuk menguji hubungan variabel. Uji *chi-square* untuk menguji hipotesis. Kekuatan hubungan ditentukan koefisien korelasi, signifikan ditetapkan Sig. $<$ 0,05 dengan bantuan SPSS versi 2025. Penelitian ini telah mendapat persetujuan etik dari SIM-EPK: KEPK Univeritas Indonesia Maju dengan nomor protokol 0014213174111132025120300025.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Univariat

1. Gambaran Intensitas Bermain Game Online

Tabel 1. Intensitas Bermain Game Online Siswa Remaja Kelas X SMA Negeri 38 Jakarta Selatan.

Intensitas Bermain <i>Game Online</i>	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Rendah	73	62,4
Tinggi	44	37,6
Total	117	100,0

Sumber: Olah Data SPSS 25

Berdasarkan tabel 1. diketahui bahwa Intensitas Bermain *Game Online* Siswa Remaja Kelas X SMA Negeri 38 Jakarta Selatan, dapat dilihat bahwa dari 117 responden intensitas bermain *game online* lebih banyak yang rendah yaitu sebanyak 73 responden (62,4%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Manita et al., (2025) yang menyatakan bahwa sebagian besar remaja berada pada kategori intensitas bermain *game online* sedang yaitu antara 3-7 jam dalam sehari (Manita et al., 2023). Penelitian lain oleh Sekewael et al., (2025) juga menemukan bahwa remaja menunjukkan kecenderungan bermain game online kategori tinggi sebanyak 18 responden (60,0) dan 12 responden (40,0) kategori rendah, Selain berdampak buruk pada kualitas tidur, keterlibatan terus-menerus dalam *game online* mengakibatkan konsekuensi yang merugikan, termasuk pemborosan waktu dan pemborosan waktu luang. Ini menumbuhkan kecanduan di antara para pemain, yang menyebabkan beberapa orang mengabaikan tanggung jawab akademis demi *game online* (Sekewael et al., 2025).

Penelitian lain oleh Riyadi (2021) menunjukkan hasil dengan sampel yang digunakan sebanyak 76 responden dengan teknik simple random sampling serta menggunakan uji Kendall tau. Hubungan intensitas penggunaan game online dengan kualitas tidur di SMA 1 Sedayu Bantul Yogyakarta dalam kategori intensitas game online buruk dan kualitas tidur buruk sebanyak 42 responden (55,3%). Hasil uji Kendall tau didapatkan adanya hubungan intensitas penggunaan game online dengan kualitas tidur di SMA 1 Sedayu dengan p value = 0,00 dan nilai koefisien korelasi sebesar 0,512 (Riyadi, 2021).

Peneliti berasumsi bahwa intensitas bermain game online yang tinggi pada remaja dapat memengaruhi perilaku dan kesehatan mereka secara negatif. Intensitas bermain yang berlebihan menyebabkan remaja kesulitan dalam mengatur waktu, sehingga berdampak pada

pola tidur yang tidak teratur, seperti kesulitan memulai tidur, sering terbangun di malam hari, serta persepsi yang kurang baik terhadap kualitas tidur. Oleh karena itu, diperlukan pemahaman yang baik mengenai pengelolaan intensitas bermain game online melalui edukasi yang tepat bagi remaja, serta dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitar untuk mencegah dampak negatif yang ditimbulkan.

2. Gambaran Kualitas Tidur

Tabel 2 Kualitas Tidur Pada Siswa Remaja Kelas X SMA Negeri 38 Jakarta Selatan.

Kualitas Tidur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	65	55,6
Buruk	52	44,4
Total	117	100,0

Sumber: Olah Data SPSS 25

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa Kualitas Tidur Pada Siswa Remaja Kelas X SMA Negeri 38 Jakarta Selatan, dapat dilihat bahwa dari 117 responden kualitas tidur lebih banyak yang baik yaitu sebanyak 65 responden (55,6%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Luntungan et al., (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan bermain game online dan kualitas tidur siswa ($p\text{-value } 0,002 < 0,05$) dengan kekuatan hubungan sedang dan arah yang positif ($r=0,401$) yang berarti semakin siswa kecanduan bermain game online maka semakin buruk kualitas tidur yang dialami (Luntungan et al., 2022). Penelitian lain oleh Habibi et al., (2021) didapatkan dari 55 responden dengan kebiasaan bermain *game online* dengan kriteria selalu sejumlah 27 orang (49,1%) dan hampir seluruhnya responden dengan kualitas tidur buruk sejumlah 36 orang (65,5%) (Habibi et al., 2021).

Menurut penelitian oleh Adiputra et al. (2021) menyatakan bahwa tidur berperan dalam menjaga keseimbangan fisiologis tubuh, termasuk pemulihan energi, fungsi kognitif, dan regulasi emosi. Kualitas tidur yang baik ditandai dengan kemudahan untuk memulai tidur, kontinuitas tidur tanpa sering terbangun, durasi tidur yang cukup, serta perasaan puas dan segar saat bangun. Sebaliknya, gangguan pada kualitas tidur dapat memengaruhi konsentrasi, stabilitas emosi, dan perilaku, terutama pada remaja yang sedang berada pada tahap perkembangan fisik dan psikososial yang pesat (Adiputra et al., 2021).

Menurut peneliti kualitas tidur yang baik pada sebagian besar siswa menunjukkan bahwa masih terdapat siswa yang mampu mengontrol waktu bermain *game online* serta menyeimbangkan aktivitas belajar dan istirahat dengan cukup baik. Namun, siswa dengan kualitas tidur buruk yang masih cukup tinggi mengindikasikan bahwa penggunaan *game online* yang tidak terkontrol dapat menjadi salah satu faktor risiko gangguan tidur pada remaja. Remaja cenderung menghabiskan waktu bermain *game* hingga larut malam, sehingga menyebabkan keterlambatan waktu tidur dan berkurangnya durasi tidur.

3. Gambaran Perilaku Agresif

Tabel 3 Perilaku Agresif Pada Siswa Remaja Kelas X SMA Negeri 38 Jakarta Selatan.

Perilaku Agresif	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Rendah	37	31,6
Sedang	56	47,9
Tinggi	24	20,5
Total	117	100.0

Sumber: Hasil Olahdata SPSS

Berdasarkan table 3 diketahui bahwa Perilaku Agresif Pada Siswa Remaja Kelas X SMA Negeri 38 Jakarta Selatan, dapat dilihat bahwa dari 117 responden perilaku agresif lebih banyak yang sedang yaitu sebanyak 56 responden (47,9%). Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Aulia (2022) yang berjudul hubungan antara intensitas kecanduan *game online* dengan perilaku agresif pada remaja di mabar hilir kota medan didapatkan hasil kecanduan *game online* berkontribusi terhadap perilaku agresif sebesar 36% dan masih terdapat 64% faktor lain yang mempengaruhi perilaku agresif (Aulia, 2022). Penelitian lain oleh Nu'man (2023) dengan judul hubungan intensitas *game online* terhadap perilaku agresif pada gamers remaja di kota makasar dari 180 responden terdapat 100 responden (55,6) dengan kategori perilaku agresif sedang dan 80 responden (44,4) dengan kategori perilaku agresif tinggi (Nu'man, 2023).

Penelitian oleh Ali et al. (2024) menyatakan bahwa perilaku agresif adalah tindakan fisik, mental, maupun verbal yang ditujukan untuk menyakiti, merusak, atau memberikan kerugian kepada individu lain dengan niat untuk melukai objek yang menjadi target agresivitas (Ali et al., 2024). Menurut Buss dan Perry (1992) dalam (Sekar, 2021), terdapat empat komponen dari agresivitas yang mencakup agresi fisik, agresi verbal, kemarahan, dan permusuhan, sebagian besar permainan video daring hampir selalu memberikan efek negatif

baik terhadap aspek sosial, fisik, maupun psikologis. Temuan tersebut didukung oleh penelitian Komala (2021) dalam (Wahyuni et al., 2024), yang mencatat bahwa siswa dengan frekuensi bermain *game online* yang tinggi memiliki tingkat agresivitas di sekolah yang juga tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa permainan video daring dapat memberikan dampak buruk terhadap perilaku agresif remaja.

Peneliti berasumsi bahwa perilaku agresif dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah intensitas bermain *game online*. Dominannya perilaku agresif pada kategori sedang menunjukkan bahwa sebagian besar remaja masih berada pada tahap di mana agresivitas muncul sebagai respons terhadap rangsangan tertentu, seperti tekanan emosional, lingkungan sosial, dan paparan konten permainan *game online*. *Game online* yang mengandung unsur kekerasan dan kompetisi dapat memicu munculnya agresi fisik maupun verbal, kemarahan, serta permusuhan apabila dimainkan secara berlebihan. Namun, karena perilaku agresif tidak sepenuhnya ditentukan oleh *game online*, faktor lain seperti pola asuh orang tua, kontrol emosi, lingkungan pergaulan, dan kondisi psikologis juga berperan penting. Oleh karena itu, perilaku agresif pada remaja perlu dipahami sebagai hasil interaksi antara kebiasaan bermain *game online* dan faktor individu maupun lingkungan, sehingga diperlukan pengawasan dan pembinaan yang tepat agar agresivitas dapat dikendalikan secara positif.

Hasil Analisis Bivariat

Hubungan Antara Intensitas Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Remaja Kelas X SMA Negeri 38 Jakarta Selatan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hubungan antara intensitas bermain *game online* dengan kualitas tidur pada siswa remaja kelas X SMA Negeri 38 Jakarta Selatan, didapatkan intensitas bermain game online yang rendah lebih banyak kualitas tidur yang baik yaitu sebanyak 55 responden (75,3%), sedangkan intensitas bermain game online yang tinggi lebih banyak kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 34 responden (77,3%). Berdasarkan hasil uji chi square didapatkan nilai p-value = 0,000 ($\rho < 0.05$) yang berarti ada hubungan antara intensitas bermain *game online* dengan kualitas tidur pada siswa remaja kelas X SMA Negeri 38 Jakarta Selatan. Hasil *odds ratio* didapatkan nilai 10,389 yang berarti responden dengan intensitas bermain game online yang buruk maka berpeluang 10 kali kualitas tidurnya buruk dibandingkan dengan responden dengan intensitas bermain *game online* yang baik.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Adiputra et al., (2021) menyatakan bahwa kualitas tidur yang buruk karena sebagian besar pemain bermain *game online* terus menerus setiap hari. Remaja selalu mengabaikan masalah yang akan ditimbulkan, dan tidak mau mengatur waktu belajar dan bermain game online, sehingga dampaknya sangat

serius. Hal tersebut akan mempengaruhi kualitas tidur, mengakibatkan wajah pucat, mata lelah, dan kurang konsentrasi selama belajar sehingga berakibat pada penurunan prestasi akademik. Sementara menurut Young dalam (Adiputra et al., 2021), terlalu lama bermain game online merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kebutuhan tidur remaja yang belum terpenuhi. *Game online* ini sangat menarik karena di dalam game ini seseorang tidak hanya bisa bermain dengan orang yang ada di sebelahnya, tetapi juga dengan beberapa pemain dari belahan dunia lain (Adiputra et al., 2021).

Riyadi (2021) mengungkapkan bahwa remaja sering kali mengalami keterlambatan waktu tidur pada malam hari karena bermain game online terlebih dahulu. Awalnya, bermain game online hanya dilakukan sebentar sebelum memulai tidur. Namun, kebiasaan tersebut berkembang sehingga sebagian besar remaja menggunakan waktu tidurnya untuk terus bermain game online. Akibatnya, remaja sering melupakan waktu tidur yang seharusnya. Bahkan, aktivitas bermain game online dilakukan hampir di setiap waktu sehingga berdampak pada pola tidur mereka (Riyadi, 2021).

Berdasarkan pembahasan di atas, peneliti berasumsi bahwa kebiasaan bermain *game online* dapat mempengaruhi kualitas tidur remaja. Sedangkan remaja yang terbiasa bermain *game online* masih menambah dan menghabiskan banyak waktunya hanya dengan bermain game online dan lupa istirahat atau tidur. Hal ini akan berdampak pada kesehatan mental, menurunnya daya tahan tubuh, menurunkan prestasi belajar, mudah tersinggung, depresi, kurang konsentrasi, dan kelelahan. Remaja bermain game online hanya untuk iseng dan menghilangkan rasa bosan dengan aktivitas yang mereka lakukan sebelumnya yang bisa menimbulkan kecanduan. Para remaja yang mengandalkan *game online* terutama karena gamer mendapatkan kepuasan dari game yang tidak mereka temukan di dunia nyata.

Hubungan Antara Intensitas Bermain Game Online Dengan Perilaku Agresif Pada Siswa Remaja Kelas X SMA Negeri 38 Jakarta Selatan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hubungan antara intensitas bermain *game online* dengan perilaku agresif pada siswa remaja Kelas X SMA Negeri 38 Jakarta Selatan, didapatkan intensitas bermain game online yang rendah lebih banyak perilaku agresif yang rendah yaitu sebanyak 33 responden (45,2%), sedangkan intensitas bermain game online yang tinggi lebih banyak perilaku agresif yang sedang yaitu sebanyak 26 responden (59,1%). Berdasarkan hasil uji chi square didapatkan nilai p-value = 0,000 ($p < 0.05$) yang berarti ada hubungan antara intensitas bermain *game online* dengan perilaku agresif pada siswa remaja kelas X SMA Negeri 38 Jakarta Selatan.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori Susantyo (2020) menyatakan bahwa Seringnya remaja terpapar dengan adegan kekerasan yang terdapat dalam sebuah arena *game* akan membentuk sebuah pola pikir remaja untuk meniru adegan yang terdapat dalam permainan tersebut. Pengaruh *game* yang dimainkan oleh remaja yang bertajuk kekerasan akan membentuk sebuah pola pikir yang agresif. Individu yang berperan aktif dalam bermain *game online* serta diberikan imbalan kemenangan dalam suatu pertandingan *game* (Susantyo, 2020).

Susantyo (2020) menyatakan bahwa perilaku agresif merupakan sesuatu yang dipelajari dan bukan perilaku yang dibawa individu sejak lahir. Perilaku agresif berkembang melalui proses belajar dari lingkungan sosial di sekitarnya. Lingkungan tersebut meliputi interaksi dengan keluarga, interaksi dengan rekan sebaya, serta paparan media massa. Proses pembelajaran perilaku agresif terjadi melalui mekanisme modelling, yaitu meniru perilaku yang diamati dari orang lain (Susantyo, 2020).

Menurut peneliti intensitas seorang individu dalam memainkan permainan *online* dengan adegan kekerasan dapat berdampak pada hadirnya perilaku agresi remaja. Individu yang dalam jangka waktu lama memainkan *game online* terlalu intens dapat membuat individu cenderung berperilaku agresif. Temuan studi membuktikan kalau ada kaitannya intensitas bermain *game online* kecenderungan perilaku agresif pada subjek penelitian. Artinya jika individu bermain *game* yang intens, maka akan berdampak pada kecenderungan perilaku agresif ataupun sebaliknya.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara intensitas bermain *game online* dengan kualitas tidur serta perilaku agresif, di mana siswa dengan intensitas bermain *game online* tinggi memiliki peluang lebih besar mengalami gangguan kualitas tidur dan cenderung menunjukkan perilaku agresif yang lebih tinggi dibandingkan siswa dengan intensitas bermain *game online* rendah. Penelitian ini terbatas cakupan responden pada siswa kelas X di satu sekolah sehingga hasilnya bersifat asosiatif dan belum dapat digeneralisasikan secara luas. Disarankan penelitian lanjutan melibatkan sampel lebih luas dan metode pengumpulan data lebih mendalam.

DAFTAR REFERENSI

Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., & Munthe, S. A. (2021). Metodologi Penelitian Kesehatan.

- Ali, K., Dahlan, A., Info, A., & History, A. (2024). Hubungan Antara Intensitas Bermain Game Online dan Keterampilan Sosial dengan Agresivitas Pada Remaja. 7(September), 10583-10589.
<https://doi.org/10.54371/jiip.v7i9.5551>
- apjii.or.id. (2024). Internet Indonesia. Survei Penetrasi Internet Indonesia, 13.
<https://survei.apjii.or.id/survei/group/9>
- Ardita, Inna Sholihati Embrik, & Ayu Pratiwi. (2023). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMK Negeri 5 Kabupaten Tangerang. Jurnal Dunia Ilmu Kesehatan (JURDIKES), 1(2), 45-49.
<https://doi.org/10.59435/jurdikes.v1i2.156>
- Aulia, S. (2022). Hubungan Antara Kecanduan Game Online Hilir Kota Medan Oleh : Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Medan. 111.
- Daulay, N. (2021). Perilaku Maladaptive Anak dan Pengukurannya. Buletin Psikologi, 29(1), 45.
<https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.50581>
- Donny, Purwati, Y., & Ismarwati. (2022). Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Usia Sekolah Di Sdn 008 Lubuk Sakai Kabupaten Kampar.
- Habibi, A., Qorahman, W., Ningsih, R., & Syahleman, R. (2021). Hubungan Kebiasaan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Remaja Pada Kelas Xi Di Smkn 1 Seruyan Tengah. Jurnal Borneo Cendekia, 5(1), 16-30.
<https://doi.org/10.54411/jbc.v5i1.219>
- Haibanissa, S., Sulastri, T., & Ningsih, R. (2022). Dampak Bermain Game Online terhadap Kualitas Tidur pada Remaja SMA. Jkep, 7(2), 201-213.
<https://doi.org/10.32668/jkep.v7i2.968>
- Irman, V., & Morika, H. D. (2022). Hubungan Adiksi Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja DI SMPN 1 Lubuk Alung. Jurnal Kesehatan Sainatika Meditory, 4(4657), 78-84.
- Luntungan, M. M., Pitoy, F. F., & Lotulung, C. V. (2022). Game Online Dan Kualitas Tidur Siswa Sekolah Menengah Atas. Nutrix Journal, 6(2), 14.
<https://doi.org/10.37771/nj.vol6.iss2.837>
- Manita, Y. A., Rahayu, C. D., Setyawati, A., Alviana, F., & Purnamasari, I. (2023). Hubungan Durasi Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur pada Remaja dalam Tinjauan Q.S Arrum:23. Jurnal Ilmiah Kesehatan, 47-55.
- Nu'man, M. (2023). Pengaruh Kecanduan Game Online Terhadap Perilaku Agresif Pada Remaja Di Kota Makasar. Aleph, 87(1,2), 149-200.
<https://repositorio.ufsc.br/xmlui/bitstream/handle/123456789/167638/341506.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttps://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/8314/LOEBL/EIN%2C>
LUCINEIA CARLA.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttps://antigo.mdr.gov.br/saneamento/proces

- Riyadi, M. E. (2021). Hubungan Intensitas Penggunaan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Jakiyah: Jurnal Ilmiah Umum Dan Kesehatan Aisyiyah*, 6(1), 1-8. <https://doi.org/10.35721/jakiyah.v6i1.63>
- Sekar, P. R. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Agresivitas Remaja. *Psyche 165 Journal*, 14(1), 27-31. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v14i1.25>
- Sekewael, S. G., Rizal, ; Ahmad, & Agustina, M. (2025). the Relationship Between Duration of Playing Online Games and Sleep Quality in Grade 9 Adolescents At Al-Farabi Smp Depok in 2024. April, 7281-7290. <https://jicnusantara.com/index.php/jiic>
- Shiddiq, N. (2022). Hubungan Kontrol Diri dan Kualitas Tidur dengan Perilaku Agresif pada Siswa SMK X Tambun yang Kecenderungan Kecanduan Game Online. 4(3), 25-30. <https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v4i3.4158>
- Sonya, R. A. (2020). hubungan intensitas penggunaan smartphone dengan kualitas tidur remaja sma n 1 kawedanan. *Otonomi*, 20, 396-406. <https://doi.org/10.32503/otonomi.v20i2.1310>
- Susantyo, B. (2020). MEMAHAMI PERILAKU AGRESIF : Sebuah Tinjauan Konseptual. 16(03), 189-202. <https://doi.org/10.33007/inf.v16i3.48>
- Tesalonika F. (2024). Hubungan Durasi Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Sekolah. *Kemenkes Poltekkes Palangka Raya*.
- Wahyuni, L., Sarah Salsa Fitri, Agusri, & Nurlis. (2024). Perilaku Agresif Remaja Pemain Game Online. *Jurnal Assyifa Ilmu Keperawatan Islami*, 9(2), 59-66. <https://doi.org/10.54460/jifa.v9i2.108>
- Widiarti, T., Istiani, H. G., & Rokhmiati, E. (2024). Hubungan Kecanduan Game Online dengan Kualitas Tidur dan Motivasi Belajar. *Journal of Nursing Education and Practice*, 3(4), 127-134. <https://doi.org/10.53801/jnep.v3i3.211>