

## **PENGARUH BERMAIN *GAME ONLINE* TERHADAP POLA TIDUR REMAJA DI MA AL-ISTIQOMAH PADA MASA PANDEMI COVID 19**

**Ade Ayu Sinar M<sup>1</sup>, Ima sukmawati<sup>2</sup>, Heni marliany<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Mahasiswa STIKes Muhammadiyah Ciamis

<sup>2</sup>Dosen STIKes Muhammadiyah Ciamis

<sup>3</sup>Dosen STIKes Muhammadiyah Ciamis

\*E-mail : [Ayusinar98@gmail.com](mailto:Ayusinar98@gmail.com)

### **INTISARI**

**Latar Belakang :** *Game online* merupakan hasil dari kemajuan teknologi yang dapat diakses oleh banyak pemain yang dihubungkan oleh jaringan internet, para pemain memainkan permainan ini dimana saja dan kapan saja, serta memerlukan durasi bermain yang cukup lama yang berdampak mempengaruhi pola tidur mereka. Di Indonesia jumlah gamer sebanyak 1,3 milyar dengan jumlah populasi dunia sebanyak 7,1 milyar dengan usia terbanyak mulai dari remaja 12-19 tahun.

**Tujuan :** Mengetahui gambaran bermain *game online* pada remaja MA Al-Istiqomah di masa pandemi covid 19, Mengetahui gambaran pola tidur remaja MA Al-Istiqomah pada masa pandemi covid 19, Mengetahui pengaruh penggunaan *game online* terhadap pola tidur remaja MA Al-Istiqomah pada masa pandemi covid 19. **Metode :** Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *survey analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Jumlah sampel 50 responden. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh bermain *game online* terhadap pola tidur remaja di MA Al-Istiqomah pada masa pandemi covid 19. Proses pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner yang diisi oleh responden. **Hasil :** Menunjukkan 11 orang dengan pola tidur teratur, 8 orang tidak bermain *game online* (72,7%) dan sebanyak 3 orang kecanduan sedang (27,3%). Sebanyak 39 orang dengan pola tidur tidak teratur, 2 orang tidak bermain *game online* (5,1%), 7 orang kecanduan ringan (17,9%), 16 orang kecanduan sedang (41,0%) dan 14 orang kecanduan berat (35,9%) sehingga diperoleh nilai *p value* 0,000, jika dibandingkan dengan  $\alpha$  (0,05) maka nilai *p value* lebih kecil daripada nilai  $\alpha$  ( $0,000 < 0,05$ ) maka  $H_0$  gagal ditolak..

**Kesimpulan :** Terdapat pengaruh bermain *game online* terhadap pola tidur remaja pada MA Al-Istiqomah di masa pandemi covid 19, dengan intensitas bermain *game online* dalam kategori sedang dan mengalami pola tidur tidak teratur.

Kata kunci : *Game Online*, Remaja, Pola Tidur

## PENGARUH BERMAIN *GAME ONLINE* TERHADAP POLA TIDUR REMAJADI MA AL-ISTIQOMAH PADA MASA PANDEMI COVID 19

Ade Ayu Sinar M<sup>1</sup>, Ima sukmawati<sup>2</sup>, Heni marliany<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa STIKes Muhammadiyah Ciamis

<sup>2</sup>Dosen STIKes Muhammadiyah Ciamis

<sup>3</sup>Dosen STIKes Muhammadiyah Ciamis

\*E-mail : [Ayusinar98@gmail.com](mailto:Ayusinar98@gmail.com)

### ABSTRACT

**Background:** Online games are the result of technological advances that can be accessed by many players who are connected by the internet network, players play this game anywhere and anytime, and require a fairly long playing duration which affects their sleep patterns. In Indonesia, the number of gamers is 1.3 billion with a world population of 7.1 billion with the most ages ranging from teenagers 12-19 years. **Objectives:** To find out the description of playing online games for MA Al-Istiqomah teenagers during the covid 19 pandemic, Knowing the description of the sleep patterns of MA Al-Istiqomah teenagers during the covid 19 pandemic, Knowing the effect of using online games on the sleep patterns of MA Al-Istiqomah teenagers during the pandemic. covid 19. **Method:** The design used in this study is an analytical survey with a cross sectional approach. The number of samples was 50 respondents. The purpose of this study was to determine the effect of playing online games on adolescent sleep patterns at MA Al-Istiqomah during the covid 19 pandemic. The data collection process used a questionnaire sheet filled out by respondents. **Results:** Shows 11 people with regular sleep patterns, 8 people do not play online games (72.7%) and as many as 3 people are moderately addicted (27.3%). A total of 39 people with irregular sleep patterns, 2 people who don't play online games (5.1%), 7 people with mild addiction (17.9%), 16 people with moderate addiction (41.0%) and 14 people with severe addiction (35 people). ,9%) so that the p value is 0.000, when compared with (0.05) then the p value is smaller than the value (0.000 < 0.05) then Ha fails to be rejected. **Conclusion:** There is an influence playing online games on adolescent sleep patterns at MA Al-Istiqomah during the covid 19 pandemic, with the intensity of playing online games in the moderate category and experiencing irregular sleep patterns.

Keywords: Online Games, Teenagers, Sleep Patterns