



# Hubungan Kebiasaan Main Game Online dan Pengawasan Orang Tua dengan Kebutuhan Istirahat dan Tidur pada Anak Umur 11-14 Tahun di SMP Tunas Bangsa Depok Tahun 2021

Yuni Hardiyanti<sup>1</sup>, Nurul Ainul Shifa<sup>2</sup>

1 Universitas Indonesia Maju; [Paneyuni221@gmail.com](mailto:Paneyuni221@gmail.com)

2 Universitas Indonesia Maju

**Abstrak:** Game online dimasa sekarang begitu populer di berbagai kalangan, salah satunya populer diantara anak sekolah. Anak usia sekolah memasuki perkembangan baru tentang bermain dan permainan. Istirahat dan tidur sama pentingnya dengan kebutuhan makan, aktivitas, maupun kebutuhan lain. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Hubungan Kebiasaan Main Game Online dan Pengawasan Orang tua dengan Kebutuhan Istirahat dan Tidur pada Anak Umur 11-14 tahun di SMP Tunas Bangsa Depok Tahun 2021. Metode penelitian ini bersifat korelasi kuantitatif menggunakan uji statistik yaitu uji rank spearman dengan program spss dengan pendekatan cross sectional dengan angket kuesioner berskala likert. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 240 siswa dan sampel pada penelitian ini berjumlah 71 siswa. Berdasarkan hasil uji statistik yaitu uji rank spearman nilai signifikansi sig 0,041 < 0,1 maka terdapat korelasi atau hubungan kebiasaan main game online dengan kebutuhan istirahat dan tidur di SMP Tunas Bangsa Depok Tahun 2021 dan nilai signifikansi ,032, jika nilai sig 0,032 < 0,1 maka terdapat korelasi atau hubungan pengawasan orang tua dengan kebutuhan istirahat dan tidur di SMP Tunas Bangsa Depok Tahun 2021.

**Kata Kunci:** Game Online, Pengawasan, kebutuhan istirahat

DOI: <https://doi.org/10.47134/phms.v1i1.145>

\*Correspondensi: Yuni Hardiyanti

Email: [Paneyuni221@gmail.com](mailto:Paneyuni221@gmail.com)

Received: 05-09-2023

Accepted: 14-10-2023

Published: 27-11-2023



**Copyright:** © 2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

2021.

**Keywords:** Online Games, Supervision, the need for rest

## Pendahuluan

**Abstract:** Game online are very popular in various circles, one of which is popular among school children. School-age children enter new developments about play and games. Rest and sleep are as important as the need for food, activity, and other needs. The purpose of this study was to find out the relationship between playing online game habits and parental supervision with the need for rest and sleep in children aged 11-14 years at SMP Tunas Bangsa Depok in 2021. This research method is quantitative correlation using a statistical test, namely the Spearman rank test with the SPSS program with a cross-sectional approach using a Likert-scale questionnaire. The population in this study amounted to 240 students and the sample in this study amounted to 71 students. Based on the statistical test results, namely the Spearman rank test, the significance value is sig 0.041 < 0,1, so there is a correlation or relationship between the habit of playing online games and the need for rest and sleep at SMP Tunas Bangsa Depok in 2021 and a significance value of .032, if the sig value is 0.032 < 0,1, there is a correlation or relationship between parental supervision and the need for rest and sleep at SMP Tunas Bangsa Depok in 2021.

Istirahat dan tidur sama pentingnya dengan makan, olahraga, dan kebutuhan lainnya. Tidur adalah kondisi ketenangan sempurna dan tidak adanya aktivitas yang sebagian besar tidak disadari yang terdiri dari serangkaian siklus berulang, masing-masing mewakili tahap otak dan fungsi tubuh yang berbeda (Hawi, 2018).

Menurut hasil WHO (2010) bekerjasama dengan perusahaan game online sedunia Mobile Legend 2019, seseorang yang bermain game online selama 7 jam berisiko mengalami gangguan tidur jika memiliki pola tidur yang tidak teratur (Goh, 2019). Seseorang yang tidur kurang dari 5 jam per hari memiliki risiko 39% lebih tinggi untuk mengalami insomnia dan kurangnya perkembangan fungsi otak pada balita dibandingkan dengan seseorang yang memiliki pola tidur normal, sedangkan mereka yang tidur 9 jam atau lebih per hari memiliki 37 % risiko lebih tinggi terkena penyakit pertumbuhan (Riset & Asahan, 2020).

Game online adalah bentuk permainan komputer yang dimainkan melalui internet. Menurut (Surbakti, 2017), game online adalah salah satu bentuk permainan komputer yang memanfaatkan jaringan komputer. Dengan perluasan dan penyempurnaan teknologi, game berkembang pesat di ranah hiburan, seperti halnya perkembangan game online populer (Utami, 2019).

Ketika game Nexian mulai populer pada pertengahan tahun 1990-an, game internet mulai bermunculan di Indonesia. Saat itu, Ragnarok merupakan salah satu game online yang paling populer di kalangan masyarakat umum. Terlihat dari menjamurnya game online seperti *Counter-Strike*, *Point Blank*, *Three Kingdom online*, dan MOBA, popularitas game online berkembang pesat (Utami, 2019).

(Anggraini, 2017) mengungkapkan pengguna game online tidak hanya remaja, tetapi banyak anak muda yang ikut bermain game online dengan tujuan mencari pemenang dan menjalin pertemanan bagi para pecinta game online. Bagi para penggila game online yang sebagian besar adalah anak-anak, tidak jarang ditemukan siswa sekolah dasar kini sudah bisa menggunakan perangkat seperti PC dan handphone dengan kemampuan jaringan internet agar lebih gesit dan lancar dalam aplikasinya (Chan, 2022; Khoshsaligheh, 2020). Komputer/laptop dan smartphone dengan akses internet dulunya masih asing bagi anak di bawah usia 12 tahun, namun anak usia 5 tahun pun kini sudah familiar dengan barang elektronik seperti komputer/laptop dan handphone dengan akses internet (Supriyadi, 2019).

Tidak diragukan lagi sulit bagi orang tua untuk mencegah anak-anak mereka bermain game online. Orang tua harus mendukung dan mengawasi penggunaan internet anak-anak mereka. Keterlibatan orang tua yang intens dengan anak-anak mereka dapat berdampak pada manajemen waktu mereka ketika belajar dan bermain di internet (Indriani, 2013). Banyak perhatian anak-anak tertuju pada besarnya pengaruh game online. Tentu saja ada perbedaan yang signifikan antara anak-anak dulu yang hanya bermain permainan tradisional seperti kelereng, layang-layang, yo-yo, gasing, bola, dan sebagainya, dengan anak-anak zaman sekarang yang hampir semua anak sudah mengenal komputer/laptop dan ponsel dengan kapasitas internet yang digunakan untuk bermain game online (Ofly, 2021). Hal ini terlihat dari pemberitaan media yang berkembang tentang banyaknya anak-anak yang bermain game online.

Kecanduan game didefinisikan sebagai kecanduan bermain game online. Ini berarti bahwa seorang anak muda tampaknya tidak melakukan apa-apa selain bermain video game, seolah-olah video game adalah seluruh keberadaannya. Ini sangat berbahaya bagi pertumbuhan anak, karena pengalaman hidupnya masih jauh dari selesai (Marlianti, 2015).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan penulis pada hari senin, 25 Oktober 2021 dengan 10 orang siswa SMP Tunas Bangsa Depok. Peneliti mendapatkan informasi bahwa dari 10 responden diantaranya umur 11 tahun berjumlah 2 (20%) respondens, 12 tahun berjumlah 3 (30%) respondens, 13 tahun berjumlah 3 (30%) respondens dan 14 tahun berjumlah 2 (20%) respondens, 7 diantaranya memiliki kebutuhan istirahat dan tidur yang kurang, karna kebiasaannya bermain game hingga larut malam sehingga mengganggu aktifitasnya di esok hari. 5 respondens juga terdapat kurangnya pengawasan orang tua sehingga responden merasa bebas bermain game online sehari selama 24 jam dan tidak dilarang oleh orang tuanya (Liao, 2020). Dari 10 di temukan 3 responden yang terkadang kesulitan untuk fokus saat mengerjakan sesuatu yang belum terselesaikan saat bermain game online, karna disebabkan bermain game online yang terlalu lama.

Berdasarkan uraian permasalahan diatas, penulis tertarik untuk melakukan terkait “Hubungan Kebiasaan Main Game Online Dan Pengawasan Orang Tua Dengan Kebutuhan Istirahat Dan Tidur Pada Anak Umur 11-14 Tahun di SMP Tunas Bangsa Depok Tahun 2021”.

## Metode

### Desain Penelitian

Jenis penelitian yang akan digunakan adalah jenis penelitian yang bersifat analitik korelasi dengan pendekatan cross sectional. Pendekatan cross sectional kolerasi adalah sesuatu rancangan atau pendekatan yang sifatnya sesaat pada satu waktu yang bersamaan dan bertujuan untuk mempelajari ada tidaknya hubungan antara faktor resiko (variable bebas) dengan efek (variable terikat) yang di observasi pada saat yang sama (Notoatmodjo, 2012).

### Populasi, Sampel, Sampling

Populasi adalah suatu kesatuan individu atau subyek pada wilayah dan waktu dengan kualitas tertentu yang akan diamati/diteliti. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 240 respondens.

Berdasarkan perhitungan data menggunakan Rumus Slovin, maka sampel yang dihasilkan sebanyak 70,58 dibulatkan ke bawah menjadi 71 orang siswa.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah Simple Random Sampling. Pengambilan sampel dengan cara acak sesuai kriteria inklusi dan eklusi Kriteria inklusi:

1. Siswa SMP Tunas Bansa umur 11-14 tahun
2. Siswa yang bermain game online
3. Siswa yang bersedia menjadi responden

### Kriteria Eklusi:

1. Siswa yang tidak bersedia menjadi responden

### Prosedur Penelitian

Pada tahap administrasi diawali dengan mengurus surat izin untuk melakukan studi pendahuluan ke sekolah SMP Tunas Bangsa Depok Tahun 2021. Pada tahap pengumpulan data, peneliti mengumpulkan beberapa artikel dari penelitian sebelumnya kemudian peneliti menyebarkan kuesioner kepada siswa yang memiliki kategori sesuai sampel. Alat ukur yang disebar oleh peneliti melalui google form sampai batas waktu yang ditentukan.

### Instrumen

Instrumen penelitian adalah alat-alat yang diperlukan atau dipergunakan untuk mengumpulkan data. Ini berarti, dengan menggunakan alat-alat tersebut data dikumpulkan. Ada perbedaan antara alat-alat penelitian dalam metode kualitatif dengan metode penelitian kuantitatif. Berikut alat ukur yang dipakai pada beberapa variabel dalam penelitian ini:

1. Kebutuhan Istirahat dan Tidur

Instrumen yang digunakan pada variabel ini yaitu menggunakan kuesioner The Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI). Indikator yang digunakan terdiri dari 7 komponen yang menggambarkan tentang kualitas tidur secara subjektif, waktu mulai tidur, lamanya tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, kebiasaan penggunaan obat-obatan dan aktivitas yang mengganggu tidur serta aktivitas sehari-hari terkait dengan tidur.

2. Pengawasan orang tua

Instrumen yang digunakan pada variabel ini yaitu Parenting Styles and Dimensions Questionnaire-Short Version (PSDQ) yang ditemukan oleh Robinson dkk (2001). Skala yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala baku yang berasal dari teori 3 faktor terbagi menjadi 3 kategori pola asuh orang tua yaitu demokratis, otoriter, dan permisif.

3. Kebiasaan main game online

Instrumen yang digunakan pada variabel ini yaitu skala intensitas bermain game online yang disusun berdasarkan aspek-aspek untuk mengukur intensitas. Skala intensitas bermain game online berjumlah 23 item favorable dan 7 item unfavorable.

### Persetujuan Etik

Keterangan Layak Etik dengan No.1097/Sket/Ka-Dept/RE/UIMA/VII/2022 dengan nama peneliti Yuni Hardiyanti judul penelitian Hubungan Kebiasaan Main Game Online Dan Pengawasan Orang Tua Dengan Kebutuhan Istirahat Dan Tidur Pada Anak Umur 11-14 Tahun Di Smp Tunas Bangsa Depok Tahun 2021 dinyatakan telah melalui prosedur kaji etik dan dinyatakan layak untuk dilaksanakan.

### Hasil dan Pembahasan

1. Analisis Univariat

Tujuan dari analisa ini adalah untuk mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel yang diteliti diantaranya : usia, kebiasaan main game online, pengawasan orang

tua, dan kebutuhan istirahat dan tidur pada anak umur 11-14 tahun di SMP Tunas Bangsa Depok Tahun 2021.

a. Data Demografi

**Tabel 1** Data Demografi

Usia Siswa		
Usia	Frekuensi	Persentase
11 tahun	3	4,2%
12 tahun	23	32,3%
13 tahun	23	32,3%
14 tahun	22	31%
Total	71	100%
Jenis Kelamin		
Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	36	50,7%
Perempuan	35	49,3
Total	71	100%

Sumber: SPSS

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan umur 12 tahun ada 23 responden (32,3%) dan umur 13 tahun ada 23 responden (32,3%). Dan berdasarkan tabel di atas dapat di simpulkan bahwa mayoritas responden adalah laki-laki ada 36 responden (50,7%).

b. Kebiasaan Main Game Online

**Tabel 2** Kebiasaan main game online

Kebiasaan main game	Frekuensi	Persentase
Tinggi	12	16,9%
Sedang	42	59,2%
Rendah	17	23,9%
Total	71	100%

Sumber: SPSS

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa bahwa mayoritas responden dengan kebiasaan main game online sedang ada 42 responden (59,2%).

c. Pengawasan Orang tua

**Tabel 3** Pengawasan Orangtua

Pengawasan Orangtua	Frekuensi	Persentase
Demokratis	53	74,6%
Otoriter	13	18,3%
Permisif	5	7%
Total	71	100%

Sumber: SPSS

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa ahwa mayoritas responden dengan pengawasan orang tua demokratis ada 53 responden (74,6%).

d. Kebutuhan Istirahat dan tidur

**Tabel 4** kebutuhan Istirahat dan tidur

Kebutuhan Istirahat dan tidur	Frekuensi	Persentase
Baik	35	49,3%
Buruk	36	50,7%
Total	71	100%

Sumber: SPSS

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa bahwa mayoritas responden dengan kebutuhan istirahat dan tidur buruk ada 36 responden (50,7%).

## 2. Analisis Bivariat

Analisa bivariat pada penelitian ini untuk mengetahui hubungan kebiasaan main game online, pengawasan orang tua dengan kebutuhan istirahat dan tidur pada anak umur 11-14 tahun di SMP Tunas Bangsa Depok Tahun 2021. Selanjutnya dilakukan uji statistik menggunakan uji *Rank Spearman*.

a. Hubungan Kebiasaan Main Game Online dengan Kebutuhan Istirahat dan Tidur pada Anak Umur 11-14 Tahun di SMP Tunas Bangsa Depok Tahun 2021

**Tabel 5** uji *rank spearman*

Variabel	N	Correlation Coefficient	Sig (2-tailed)
Kebiasaan main game online	71	0,244	0,041
Kebutuhan istirahat dan tidur	71	0,244	0,041

Sumber: SPSS

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan nilai uji statistik yaitu uji Rank Spearman di dapatkan hasil menunjukkan dari 71 responden, kebiasaan main game online dengan kebutuhan istirahat dan tidur di dapatkan nilai correlation coefficient ,244 yang artinya interpretasi kekuatan korelasi adalah positif rendah (Abbasi, 2021). Adapun nilai signifikansi ,041 jika nilai sig 0,041 < 0,1 maka terdapat korelasi atau hubungan kebiasaan main game online dengan kebutuhan istirahat dan tidur di SMP Tunas Bangsa Depok Tahun 2021. Nilai correlation coefficient ,244 maka arah hubungan penelitian ini adalah positif, Sehingga interpretasinya semakin tinggi kebiasaan main game online maka semakin tinggi kebutuhan istirahat dan tidur (Choi, 2020).

b. Hubungan Pengawasan Orang tua dengan Kebutuhan Istirahat dan Tidur pada Anak Umur 11-14 Tahun di SMP Tunas Bangsa Depok Tahun 2021

**Tabel 6** Uji *Rank Spearman*

Variabel	N	Correlation Coefficient	Sig (2-tailed)
Pengawasan orangtua	71	0,255	0,032
Kebutuhan istirahat dan tidur	71	0,255	0,032

Sumber: SPSS

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan nilai uji statistik yaitu uji Rank Spearman di dapatkan hasil menunjukkan dari 71 responden, pengawasan orang tua dengan kebutuhan istirahat dan tidur di dapatkan nilai correlation coefficient ,225 yang artinya interpretasi kekuatan korelasi adalah positif rendah. Adapun nilai signifikansi ,032, jika nilai sig 0,032 < 0,1 maka terdapat korelasi atau hubungan pengawasan orang tua dengan kebutuhan istirahat dan tidur di SMP Tunas Bangsa Depok Tahun 2021. Nilai correlation coefficient

,255 maka arah hubungan penelitian ini adalah positif, Sehingga interpretasinya semakin tinggi pengawasan orang tua maka semakin tinggi kebutuhan istirahat dan tidur.

## Pembahasan

### 1. Hubungan Kebiasaan Main Game Online dengan Kebutuhan Istirahat dan Tidur Pada Anak umur 11-14 tahun di SMP Tunas Bangsa Depok Tahun 2021

Nilai signifikansi ,041, jika nilai sig  $0,041 < 0,1$  maka terdapat korelasi atau hubungan kebiasaan main game online dengan kebutuhan istirahat dan tidur di SMP Tunas Bangsa Depok Tahun 2021. Nilai correlation coefficient ,244 maka arah hubungan penelitian ini adalah positif, Sehingga interpretasinya semakin tinggi kebiasaan main game online maka semakin tinggi kebutuhan istirahat dan tidur (Cocchiara, 2020).

Kelompok usia remaja pada umumnya lebih tertarik bermain game online dan ketika rasa tertarik tersebut berkembang, remaja akan menghabiskan waktu yang banyak untuk bermain, hal ini menjadikan seseorang menjadi rentan untuk bermain game online (Wu, 2022). Bermain game online membuat remaja penasaran akan game dan akan terus mencoba permainan game online yang akhirnya bermain tanpa mengenal waktu, sehingga waktu untuk istirahat digunakan untuk bermain game online.

Bermain game online yang terlalu lama merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kurangnya pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur pada remaja (Keum, 2022). Permainan ini sangatlah menarik karena dalam permainan ini seseorang tidak hanya bermain dengan orang yang berada disebelahnya, namun dapat bermain dengan beberapa pemain di lokasi lain sampai di seluruh dunia.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Alem Habibi yang menyatakan hasil uji statistik rank spearman diperoleh angka signifikan atau nilai probabilitas (0,000) jauh lebih rendah dari standar signifikan ( $p < \ominus$ ). H1 diterima yang berarti ada hubungan kebiasaan bermain game online dengan kualitas tidur remaja pada kelas XI di SMKN 1 Seruyan Tengah. Menurut (Latifatul, 2018), 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 (de Gortari, 2023). Hal tersebut akan mempengaruhi kualitas tidur, mengakibatkan wajah pucat, mata lelah, dan kurang konsentrasi selama belajar sehingga berakibat pada penurunan prestasi akademik (Habibi, 2020).

Menurut asumsi peneliti pada umumnya kebiasaan bermain game online pada anak merupakan hal yang wajar jika masih dalam waktu yang dapat terkontrol namun disamping itu juga harus diperhatikan jenis game apa yang baik dan dapat merangsang kecerdasan otak atau dengan kata lain harus memilih game yang patut untuk dimainkan sehingga tidak merusak perkembangan pada anak yang berdampak pada kesehatan mental, menurunnya daya tahan tubuh, menurunkan prestasi belajar, mudah tersinggung, depresi, kurang konsentrasi, kelelahan, dan perkembangan otaknya (Syvertsen, 2022).

## 2. Hubungan Pengawasan Orangtua dengan Kebutuhan Istirahat dan Tidur Pada Anak umur 11-14 tahun di SMP Tunas Bangsa Depok Tahun 2021

Nilai signifikansi ,032, jika nilai sig  $0,032 < 0,1$  maka terdapat korelasi atau hubungan pengawasan orang tua dengan kebutuhan istirahat dan tidur di SMP Tunas Bangsa Depok Tahun 2021. Nilai correlation coefficient ,255 maka arah hubungan penelitian ini adalah positif, Sehingga interpretasinya semakin tinggi pengawasan orang tua maka semakin tinggi kebutuhan istirahat dan tidur (Naaj, 2021).

Orangtua mempunyai kewajiban untuk selalu berusaha mengarahkan anaknya kepada keberhasilan dan terhindar dari segala macam bentuk kesulitan sebab anak harus diajar dan dibiasakan agar segala yang dilakukan utamanya dalam kegiatan belajar dapat berhasil dengan baik (Hashem, 2023). Pengawasan dalam dilakukan dalam bentuk mengatur jadwal pelajaran secara tepat, memperhatikan anak pada saat ia belajar, mengecek serta mengoreksi dan hasil belajar yang dilakukan anak.

Pengawasan orangtua adalah gambaran interaksi orangtua dengan anak, dimana orangtua mengekspresikan sikap - sikap atau perilaku, nilai, minat dan harapannya dalam mengasuh dan memenuhi kebutuhan anak (Dutta, 2020). Hal ini sejalan dengan pandangan sejumlah teoretisi dan peneliti yang mengatakan bahwa hubungan orangtua dengan anak berfungsi sebagai landasan emosional yang digunakan anak untuk mengeksplorasi dan menikmati hubungan dengan teman sebaya tanpa memikirkan gadget (Balbina, 2021).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Meli Amelia yang menyatakan hasil penelitian menyebutkan bahwa hubungan antara peran orangtua terhadap pemenuhan kebutuhan anak dengan pola tidur selama hospitalisasi memiliki hubungan yang signifikan dengan nilai signifikan 0,003. Rudolph, menyatakan bahwa dukungan, pemulihan keyakinan dan pemberian semangat orangtua adalah penting untuk stikes jenderal a. yani yogyakarta perpustakaan 64 meredakan gangguan tidur pada anak, hal ini sesuai dengan pendapat Potter & Perry, yang menyatakan bahwa orangtua paling berhasil untuk membawa anak tidur dengan cara membina ritual yang konsisten yang mencakup aktivitas waktu tenang. Asmadi, juga berpendapat sama bahwa melakukan kebiasaan sebelum tidur dapat memenuhi kebutuhan istirahat dan tidur anak usia prasekolah.(Amelia et al., 2014)

Menurut asumsi peneliti pengawasan orangtua dapat mempengaruhi kebutuhan istirahat dan tidur anak. Pengawasan orangtua yang kurang baik mengakibatkan anak tidak memenuhi kebutuhan istirahat dan tidurnya karna adanya kegiatan yang tidak begitu penting dan tidak diperhatikan oleh orangtuanya seperti bermain melebihi waktu sehingga kebutuhan istirahat dan tidurnya terganggu (Sharma, 2021). Kemudian dalam hal ini juga pentingnya peran orang tua untuk selalu mengingatkan mengontrol waktu dalam bermain game sehingga tidak mengganggu waktu istirahat dan tidur remaja. Hal tersebut bisa disebabkan karna pola asuh demokratis yang kurang baik yang merupakan suatu bentuk pola asuh yang memperhatikan dan menghargai kebebasan

anak, namun kebebasan itu tidak mutlak dan dengan bimbingan yang penuh pengertian antara orang tua dan anak (Bao, 2020).

## Simpulan

1. Gambaran kebutuhan istirahat dan tidur pada anak umur 11-14 tahun di SMP Tunas Bangsa Depok Tahun 2021 sebagian besar kebutuhan istirahat dan tidur buruk ada 36 responden (50,7%).
2. Gambaran pengawasan orang tua pada anak umur 11-14 tahun di SMP Tunas Bangsa Depok Tahun 2021 mayoritas pengawasan orang tua adalah demokratis ada 53 responden (74,6%).
3. Gambaran kebiasaan main game online pada anak umur 11-14 tahun di SMP Tunas Bangsa Depok Tahun 2021 mayoritas kebiasaan main game online adalah sedang sedang ada 42 responden (59,2%).
4. Ada hubungan kebiasaan main game online dengan kebutuhan istirahat dan tidur di SMP Tunas Bangsa Depok Tahun 2021 didapatkan nilai sig p value ,041 < 0,1
5. Ada hubungan pengawasan orang tua dengan kebutuhan istirahat dan tidur di SMP Tunas Bangsa Depok Tahun 2021 didapatkan nilai sig p value ,032 < 0,1.

## Daftar Pustaka

- Abbasi, A. Z. (2021). The impact of advertising value of in-game pop-up ads in online gaming on gamers' inspiration: An empirical investigation. *Telematics and Informatics*, 62. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2021.101630>
- Anggraini, D. (2017). Dinamika Perilaku Agresif Anak yang Bermain Game pada Anak Kelompok B4 di TK Aba Wonocatur Banguntapan Bantul. *Jurnal Psikologi*, 1, 151–160.
- Balbina, W. M. A. (2021). Intensitas Menggunakan Gadget Mempengaruhi Kualitas Tidur Anak Sekolah. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*.
- Bao, X. (2020). The impact of temperature on gaming productivity: evidence from online games. *Empirical Economics*, 58(2), 835–867. <https://doi.org/10.1007/s00181-018-1523-7>
- Chan, G. (2022). The impact of eSports and online video gaming on lifestyle behaviours in youth: A systematic review. *Computers in Human Behavior*, 126. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106974>
- Choi, W. T. H. (2020). Habits and attitudes of video gaming and information technology use in people with Schizophrenia: Cross-sectional survey. *Journal of Medical Internet Research*, 22(7). <https://doi.org/10.2196/14865>
- Cocchiara, R. A. (2020). "giochiAMO," a Gaming Intervention to Prevent Smoking and Alcohol Habits among Children: A Single-Arm Field Trial. *Games for Health Journal*, 9(2), 113–120. <https://doi.org/10.1089/g4h.2019.0125>
- de Gortari, A. B. O. (2023). The interplay between executive function deficits, psychopathological traits and dysfunctional gaming habits in the context of Game

- Transfer Phenomena. *Computers in Human Behavior*, 138. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107469>
- Dutta, A. (2020). Impact of electronic servicescape of online gaming on customer engagement. *Journal of Electronic Commerce in Organizations*, 18(2), 49–63. <https://doi.org/10.4018/JECO.2020040104>
- Goh, C. (2019). A Further Test of the Impact of Online Gaming on Psychological Wellbeing and the Role of Play Motivations and Problematic Use. *Psychiatric Quarterly*, 90(4), 747–760. <https://doi.org/10.1007/s11126-019-09656-x>
- Habibi, A. (2020). Kebiasaan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Kelas XI Di SMKN 1 Seruyan Tengah. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika*.
- Hashem, T. (2023). Employing Metaverse Marketing Through Gaming And Its Impact On Customer Experience: Evidence From Multiple Online Gaming Platforms. *Quality - Access to Success*, 24(196), 193–206. <https://doi.org/10.47750/QAS/24.196.25>
- Hawi, N. S. (2018). Internet gaming disorder in Lebanon: Relationships with age, sleep habits, and academic achievement. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(1), 70–78. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.16>
- Indriani, D. P. (2013). *Hubungan Intensitas Penggunaan Game Online, Pengawasan Orang Tua Terhadap Anak, Dengan Prestasi Belajar Anak*.
- Keum, B. T. (2022). Online Gaming and Racism: Impact on Psychological Distress Among Black, Asian, and Latinx Emerging Adults. *Games and Culture*, 17(3), 445–460. <https://doi.org/10.1177/15554120211039082>
- Khoshsaligheh, M. (2020). Video game localisation in Iran: a survey of users' profile, gaming habits and preferences. *Translator*, 26(2), 190–208. <https://doi.org/10.1080/13556509.2020.1724046>
- Latifatul, A. (2018). Hubungan Kebiasaan Bermain Games Dengan Kualitas Tidur Remaja Pada Kelas X. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika*.
- Liao, G. Y. (2020). Impact of gaming habits on motivation to attain gaming goals, perceived price fairness, and online gamer loyalty: Perspective of consistency principle. *Telematics and Informatics*, 49. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2020.101367>
- Marlianti, D. (2015). *Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Pola Tidur Dan Motivasi Belajar Anak Usia 10-12 Tahun Di SD Mattoangin 2 Kecamatan Mariso Kota Makassa*. 1–94.
- Naaj, M. A. (2021). Distance Education during the COVID-19 Pandemic: The Impact of Online Gaming Addiction on University Students' Performance. *International Journal of Advanced Computer Science and Applications*, 12(9), 365–372. <https://doi.org/10.14569/IJACSA.2021.0120941>
- Notoatmodjo. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Oflu, A. (2021). Comparison of screen time and digital gaming habits of turkish children before and during the coronavirus disease 2019 pandemic. *Turkish Archives of Pediatrics*, 56(1), 22–26. <https://doi.org/10.14744/TurkPediatriArs.2020.41017>

- 
- Riset, A., & Asahan, K. K. (2020). *The Relationship Between The Habit Of Playing Online Games In School Age Children With.* 3(3), 116–122.
- Sharma, P. (2021). Impact of the lockdown following COVID-19 on online interest for digital gaming in India: Findings from a google trend study. *Indian Journal of Social Psychiatry*, 37(3), 335–339. [https://doi.org/10.4103/ijsp.ijsp\\_266\\_20](https://doi.org/10.4103/ijsp.ijsp_266_20)
- Supriyadi, W. T. U. (2019). Hubungan Kebiasaan Bermain Game Online Dengan Perilaku Belajar Siswa Kelas V SD Al-Kautsar Bandar Lampung. *Pendidikan Dasar*, 6(1), 5–10.
- Surbakti, K. (2017). Pengaruh Game Online terhadap Remaja. *Jurnal Pesona Dasar. Curere*, 1(1).
- Syvertsen, A. (2022). Problem mobile gaming: The role of mobile gaming habits, context, and platform. *NAD Nordic Studies on Alcohol and Drugs*, 39(4), 362–378. <https://doi.org/10.1177/14550725221083189>
- Utami, W. T. (2019). Hubungan Kebiasaan Bermain Game Online Dengan Perilaku Belajar Siswa Kelas V SD Al-Kautsar Bandar Lampung. *Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung Bandar Lampung*, 6(1), 5–10.
- Wu, X. (2022). Impact of Intrinsic and Extrinsic Gaming Elements on Online Purchase Intention. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.885619>