

ABSTRAK

Game online dimasa sekarang ini begitu populer di berbagai kalangan, salah satunya populer diantara anak sekolah, Popularitas game online berdampak besar pada anak muda, karena game online bisa membuat seseorang ketagihan. Bermain games online dalam waktu yang lama merupakan salah satu variable yang mempengaruhi tidak terpenuhinya kebutuhan tidur remaja. Remaja atau anak usia sekolah dianggap lebih berkelanjutan dan tidak berdaya terhadap penggunaan games online.

Penelitian yang digunakan yaitu analitik kolerasi dengan pendekatan bersifat *cross sectional* sampel penelitian 109 responden dari 150 populasi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* dengan variabel independen kebiasaan bermain game online dan variabel dependen adalah kualitas tidur. Instrument penelitian ini menggunakan kuesioner analisis data dengan uji-square dan tingkat $\alpha=0,05$.

Berdasarkan hasil terdapat sebagian besar (38,5%) kebiasaan bermain game online dengan waktu sedang dan kualitas tidur (43,1%) mengalami kualitas tidur yang normal dari hasil analisa dengan uji *chi square* terdapat $p = 0,001$ maka $p < \alpha$ maka H1 diterima maka dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan kebiasaan bermain game online dengan kualitas tidur remaja SMP Negeri 2 Beji

Dalam penelitian ini diharapkan siswa dapat mengurangi bermain game online yang terlalu lama dan menjaga kualitas tidur dengan baik sehingga tidak menimbulkan terjadinya kualitas tidur yang buruk.

Kata Kunci : bermain, game online, kualitas tidur