



Hubungan Kecanduan Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur dan Kebugaran Jasmani Siswa

Mildan Thoriq Hamdani¹, Akhmad Sobarna², Rony M Rizal³

^{1,2,3}Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Pasundan Cimahi, Indonesia

E-mail: milthorikh@stkippasundan.ac.id, akhmadsobarna9@gmail.com, denronry@gmail.com

Article Info	Abstract
Article History Received: 2024-05-07 Revised: 2024-06-27 Published: 2024-07-01 Keywords: <i>Online Game Addiction; Sleep Quality; Physical Fitness.</i>	This study aims to examine the relationship between online game addiction and sleep quality and fitness of students at SDN 1 Jambudipa, West Bandung Regency. The research method used is quantitative with a correlational descriptive design. The research population consisted of all 5th grade students, with a sample of 30 students selected through a purposive sampling technique, namely students who played online games for more than 4 hours a day. Data collection techniques include the use of the Game Addiction Scale for Adolescent (GASA) to measure online game addiction, the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to assess sleep quality, and the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) to measure physical fitness. Data analysis was carried out using descriptive and inferential statistics, including Pearson correlation tests and path analysis. The research results show that online game addiction has a significant negative influence on sleep quality (regression coefficient of 1.109 with a p-value of 0.000) and physical fitness (regression coefficient of -0.843 with a p-value of 0.000). Apart from that, poor sleep quality also has a negative impact on physical fitness (regression coefficient of -0.604 with p-value 0.000). The Sobel test confirms that sleep quality mediates the relationship between online game addiction and physical fitness (test statistical value of -4.427 and p-value 0.000). The conclusion of this study is that online game addiction significantly affects students' sleep quality and physical fitness. Therefore, interventions aimed at reducing gaming time and increasing sleep quality and physical activity are highly recommended to improve students' overall health.

Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 2024-05-07 Direvisi: 2024-06-27 Dipublikasi: 2024-07-01 Kata kunci: <i>Kecanduan Game Online; Kualitas Tidur; Kebugaran Jasmani.</i>	Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara kecanduan game online dengan kualitas tidur dan kebugaran jasmani siswa di SDN 1 Jambudipa, Kabupaten Bandung Barat. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional. Populasi penelitian terdiri dari seluruh siswa kelas 5, dengan sampel sebanyak 30 siswa yang dipilih melalui teknik purposive sampling, yaitu siswa yang bermain game online lebih dari 4 jam sehari. Teknik pengumpulan data melibatkan penggunaan Game Addiction Scale for Adolescent (GASA) untuk mengukur kecanduan game online, Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk menilai kualitas tidur, dan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk mengukur kebugaran jasmani. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan inferensial, termasuk uji korelasi Pearson dan analisis jalur (path analysis). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecanduan game online memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap kualitas tidur (koefisien regresi sebesar 1.109 dengan p-value 0.000) dan kebugaran jasmani (koefisien regresi sebesar -0.843 dengan p-value 0.000). Selain itu, kualitas tidur yang buruk juga berdampak negative pada kebugaran jasmani (koefisien regresi sebesar -0.604 dengan p-value 0.000). Uji Sobel mengkonfirmasi bahwa kualitas tidur memediasi hubungan antara kecanduan game online dan kebugaran jasmani (nilai test statistic sebesar -4.427 dan p-value 0.000). Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa kecanduan game online secara signifikan mempengaruhi kualitas tidur dan kebugaran jasmani siswa. Oleh karena itu, intervensi yang bertujuan untuk mengurangi waktu bermain game dan meningkatkan kualitas tidur serta aktivitas fisik sangat dianjurkan untuk meningkatkan kesehatan siswa secara keseluruhan.

I. PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu dan teknologi yang semakin pesat pada zaman ini membawa perubahan dalam segala lapisan kehidupan. Salah satu hasil perkembangan yang sangat

menonjol adalah internet. Internet telah menjadi salah satu sarana utama dalam pemenuhan kebutuhan hidup manusia, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Salah satu manfaat internet yang cukup besar adalah dalam bidang

hiburan, khususnya melalui game online. Game online sering diidentikkan dengan permainan video game yang menggunakan jaringan internet (Desriyanti 2018).

Game online merupakan situs permainan dunia maya yang terhubung melalui jaringan internet. Industri game online yang semakin berkembang menjadikan fitur dan teknologinya semakin canggih dan mudah diakses, sehingga game online dapat dimainkan di mana saja dan kapan saja (Nurdilla 2018). Game online adalah permainan video yang dimainkan melalui internet atau jaringan komputer lainnya. Game ini memungkinkan para pemain dari berbagai lokasi untuk berinteraksi dan berkompetisi satu sama lain dalam waktu nyata. Definisi game online mencakup berbagai jenis permainan, mulai dari permainan sederhana berbasis teks hingga permainan dengan grafis tiga dimensi yang kompleks dan canggih. Seiring dengan perkembangan teknologi, game online telah menjadi salah satu bentuk hiburan digital yang paling populer di seluruh dunia (Anderson, C. A., & Dill 2010). Beberapa jenis game online yang populer di Indonesia adalah Massively Multiplayer Online Role-playing Games (MMORPG) seperti Mobile Legends, Garena Free-Fire, dan Playerunknown's Battlegrounds Mobile, yang membuat remaja menjadi kecanduan (Nurdilla 2018).

Kecanduan game online adalah kesenangan dalam bermain yang memberikan rasa kepuasan tersendiri, sehingga ada perasaan untuk terus mengulanginya (Nurdilla 2018). Kecanduan game online dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk faktor psikologis, sosial, dan lingkungan. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan game online antara lain kurangnya perhatian dari orang-orang terdekat, depresi, kurangnya kontrol diri, dan lingkungan pergaulan (Azizah 2018). Fenomena kecanduan game online tidak hanya mempengaruhi waktu tidur, tetapi juga dapat mempengaruhi kebugaran jasmani. Kualitas tidur yang buruk akibat kecanduan game online dapat menyebabkan stres dan pada akhirnya depresi (Lam, 2014 dalam (Nurdilla 2018). Remaja yang kecanduan game online sering mengorbankan waktu tidur mereka untuk bermain, yang mengakibatkan penurunan kebugaran jasmani. Kondisi fisik yang tidak bugar dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari, termasuk kemampuan akademik dan sosial remaja (Novrialdy 2019).

Tidur merupakan kebutuhan dasar yang dibutuhkan pada setiap orang. Istirahat dan tidur harus cukup agar tubuh dapat berfungsi secara

normal. Selama istirahat dan tidur, tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan daya tahan tubuh dan menjadikannya dalam kondisi terbaik. Pada saat seseorang tidur di malam hari, otak akan mengintegrasikan pengetahuan baru dan membentuk asosiasi baru, sehingga membuat pikiran lebih segar ketika bangun. Tidur juga merupakan periode di mana seluruh atau sebagian dari kehendak dan kesadaran berada dalam keadaan istirahat. Selama periode ini, fungsi tubuh dihambat atau dilemahkan, dan juga digambarkan sebagai karakteristik perilaku, yaitu karakteristik motoriknya. menjadi lemah, tetapi secara reversibel dipersiapkan menjadi rangsangan eksternal (Susilawati. 2017). Apabila kualitas tidur kurang baik maka akan mempengaruhi aktivitas manusia.

Manusia menghabiskan waktu tidur lebih banyak dari sebuah aktivitas tunggal. Sekitar 8 jam per hari atau 2.688 jam per tahun, atau sepertiga dari hidup kita habiskan untuk tidur. Sebagian orang merasa segar setelah tidur siang selama 15-20 menit, sebagian lainnya merasa letih ketika bangun, bahkan ada yang tidak dapat tidur siang sama sekali. Selain dari individu masing-masing, perbedaan pola dan kebutuhan tidur pada setiap kelompok umur memiliki karakteristik masing-masing (Wilkinson, 2016).

Menurut (Irianto 2014) kebugaran adalah fisik (physical fitness), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan efisien tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih memiliki cadangan energi untuk melakukan kegiatan lain (Warahmatillah dalam Astuti, 2018). Sedangkan menurut (Sobarna et al. 2022) Aktivitas jasmani merupakan suatu bentuk rangsangan yang diciptakan untuk mempengaruhi potensi-potensi yang dimiliki siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah mulai dari pendidikan anak usia dini hingga pendidikan menengah. Melalui aktivitas jasmani ini diharapkan tujuan pendidikan yang meliputi bidang kognitif, afektif, fisik, dan psikomotorik dapat terwujud. Bentuk aktivitas jasmani yang disajikan dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat berupa olah raga maupun non olah raga. Olah raga seperti atletik, senam, permainan, pencak silat, dan akuatik, merupakan non olah raga yang berbentuk permainan, olah raga modifikasi, dan aktivitas jasmani lainnya. Faktor-

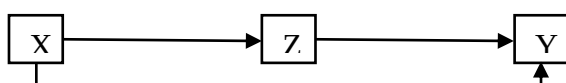
faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani meliputi usia, aktivitas fisik, dan pola tidur. Kecanduan game online dapat mengurangi waktu untuk aktivitas fisik, yang pada gilirannya menurunkan kebugaran jasmani (Guyton & Hall dalam Putri et al., 2017).

Menurut World Health Organization (WHO, 2018), data kecanduan game online pada remaja meningkat tajam dari 12,4% menjadi 20,7%. Di Indonesia, terdapat 54,1% remaja usia 15-18 tahun yang mengalami kecanduan game online, dengan waktu bermain 2-10 jam per minggu (Gurusinga, 2021). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Yee 2016), sebanyak 64,45% remaja laki-laki dan 47,85% remaja perempuan yang bermain game online menyatakan bahwa mereka kecanduan terhadap game online (Khasanah, 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SDN 1 Jambudipa Kabupaten Bandung Barat, ditemukan bahwa banyak siswa yang menghabiskan waktu luang mereka untuk bermain game online. Akibatnya, mereka mengalami kualitas tidur yang buruk dan penurunan kebugaran jasmani. Dari penjelasan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti "Hubungan Tingkat Kecanduan Game Online dengan Kualitas Tidur dan Kebugaran Jasmani pada Siswa di SDN 1 Jambudipa Kabupaten Bandung Barat" dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana kecanduan game online mempengaruhi kualitas tidur dan kebugaran jasmani siswa.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di SDN 1 Jambudipa, Kabupaten Bandung Barat. Waktu penelitian berlangsung dari Februari - Maret 2024, dengan rincian kegiatan meliputi persiapan, pengumpulan data, analisis data, dan pelaporan hasil penelitian. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional. Menurut (Fraenkel, Jack. R. 2012), penelitian deskriptif korelasional adalah metode penelitian yang digunakan untuk menggambarkan kondisi yang sudah terjadi. Dalam penelitian ini, peneliti berupaya menggambarkan kondisi sekarang dalam konteks penelitian kuantitatif yang direfleksikan dalam variabel.



Gambar 1. Konstelasi Penelitian

Keterangan:

- X = Kecanduan Bermain Game
- Y = Kebugaran Jasmani Siswa
- Z = Kualitas Tidur

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 5 di SDN 1 Jambudipa Kabupaten Bandung Barat yang berjumlah 93 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling. Creswell (2014) menjelaskan bahwa purposive sampling adalah teknik di mana peneliti memilih individu dan tempat yang akan memberikan pemahaman yang paling mendalam tentang masalah yang sedang dipelajari. Berdasarkan kriteria inklusi, maka jumlah sampel yang diambil adalah 30 siswa, yang dianggap cukup untuk mewakili populasi dan memberikan hasil yang valid.

Game Addiction Scale for Adolescent (GASA), adalah alat yang digunakan untuk mengukur tingkat kecanduan game pada remaja. Skala ini terdiri dari beberapa item yang menilai berbagai aspek dari kecanduan game, seperti dominasi game dalam kehidupan sehari-hari, gejala penarikan, dan konflik yang diakibatkan oleh bermain game. (Lemmens et.al:2009). *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*, adalah kuesioner yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur seseorang selama satu bulan terakhir. Kuesioner ini terdiri dari 19 item yang dikelompokkan menjadi tujuh komponen: kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur habitual, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi siang hari. Skor total PSQI digunakan untuk menentukan kualitas tidur keseluruhan. (Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer 2009). TKJI adalah serangkaian tes yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani siswa sekolah di Indonesia. Setiap komponen memiliki standar penilaian yang digunakan untuk menghitung skor total kebugaran jasmani (Prawira, D., & Hidayat 2015). Analisis data dilakukan dengan menggunakan metode statistik deskriptif dan inferensial.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Sebelum melakukan pembahasan hasil penelitian, penulis akan menampilkan data-data hasil penelitian sesuai dengan teknik analisis data yang telah dituliskan pada bab sebelumnya. Adapun data-data hasil penelitiannya adalah sebagai berikut:

1. Uji Korelasi antar Variabel Penelitian

Tabel 1. Hasil Uji Korelasi Pearson

		Kecanduan Game	Kualitas Tidur	Kebugaran Jasmani
Kecanduan Game	Pearson Correlation	1	.986**	-.979**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000
	N	30	30	30
Kualitas Tidur	Pearson Correlation	.986**	1	-.988**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000
	N	30	30	30
Kebugaran Jasmani	Pearson Correlation	-.979**	-.988**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	
	N	30	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan table 1 hasil uji korelasi Pearson, dapat diinterpretasikan hasil uji korelasi antara variabel-variabel penelitian tersebut:

a) Korelasi antara Kecanduan Game dan Kualitas Tidur

Nilai korelasi 0.986 menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat kuat antara kecanduan game dan kualitas tidur. Nilai signifikansi 0.000 lebih kecil dari 0.01, yang berarti hubungan ini sangat signifikan secara statistik. Kecanduan game yang lebih tinggi berkorelasi dengan kualitas tidur yang lebih buruk. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan game, semakin buruk kualitas tidur siswa.

b) Korelasi antara Kecanduan Game dan Kebugaran Jasmani

Nilai korelasi -0.979 menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat kuat antara kecanduan game dan kebugaran jasmani. Nilai signifikansi 0.000 lebih kecil dari 0.01, yang berarti hubungan ini sangat signifikan secara statistik. Kecanduan game yang lebih tinggi berkorelasi dengan kebugaran jasmani yang lebih buruk. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan game, semakin buruk kebugaran jasmani siswa.

c) Korelasi antara Kualitas Tidur dan Kebugaran Jasmani

Nilai korelasi -0.988 menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat kuat antara kualitas tidur dan kebugaran jasmani. Nilai signifikansi 0.000 lebih kecil dari 0.01, yang berarti hubungan ini sangat signifikan secara statistik. Kualitas tidur yang lebih buruk berkorelasi dengan kebugaran jasmani yang lebih buruk. Hal ini menunjukkan bahwa semakin buruk kualitas tidur,

semakin buruk kebugaran jasmani siswa.

Dari hasil uji korelasi Pearson ini, dapat disimpulkan bahwa, terdapat hubungan positif yang sangat kuat dan signifikan antara kecanduan game dan kualitas tidur. Terdapat hubungan negatif yang sangat kuat dan signifikan antara kecanduan game dan kebugaran jasmani. Terdapat hubungan negatif yang sangat kuat dan signifikan antara kualitas tidur dan kebugaran jasmani.

2. Analisis Jalur (Path Analysis)

a) Hubungan Kecanduan Game Online dengan Kualitas Tidur

Tabel 2. Hubungan Kecanduan Game Online dengan Kualitas Tidur

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	1.716	.883		1.943	.062
Kecanduan Game	1.109	.036	.986	31.170	.000

a. Dependent Variable: Kualitas Tidur

Berdasarkan Tabel 2 hasil path analysis yang disajikan, berikut adalah interpretasi dari hubungan antara variabel kecanduan game (X) dan kualitas tidur (Z). Nilai intercept, yang menunjukkan kualitas tidur saat kecanduan game adalah 0. Koefisien regresi yang menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu unit dalam kecanduan game akan meningkatkan kualitas tidur sebesar 1.109 unit.

Standardized Coefficients (Beta) = 0.986, menunjukkan bahwa kecanduan game memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap kualitas tidur. $t_{\text{value}} = 31.170$, nilai t yang sangat tinggi menunjukkan koefisien regresi untuk kecanduan game sangat signifikan. Significance (Sig.) = 0.000, menunjukkan bahwa koefisien regresi sangat signifikan secara statistik.

Hasil analisis jalur menunjukkan bahwa kecanduan game memiliki hubungan yang sangat kuat dan signifikan dengan kualitas tidur. Korelasi positif antara kecanduan game dan kualitas tidur menunjukkan bahwa semakin tinggi kecanduan game, semakin buruk kualitas tidur. Model ini menjelaskan 97.2% variasi dalam kualitas tidur, menunjukkan bahwa kecanduan game adalah prediktor yang sangat kuat untuk kualitas tidur.

b) Hubungan Kualitas Tidur dengan
Kebugaran Jasmani

Tabel 3. Hubungan Kualitas Tidur
dengan Kebugaran Jasmani

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	32.569	.819		39.775	.000
Kecanduan Game	-.843	.033	-.979	-25.558	.000

a. Dependent Variable: Kebugaran Jasmani

Berdasarkan Tabel 3 hasil path analysis yang disajikan, berikut adalah interpretasi dari hubungan antara variabel kecanduan game (X) dan kebugaran jasmani (Y). Nilai intercept, yang menunjukkan kebugaran jasmani saat kecanduan game adalah 0. Koefisien regresi yang menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu unit dalam kecanduan game akan mengurangi kebugaran jasmani sebesar 0.843 unit. Standardized Coefficients (Beta) = -0.979, menunjukkan bahwa kecanduan game memiliki pengaruh negatif yang sangat besar terhadap kebugaran jasmani. $t_{\text{value}} = -25.558$, nilai t yang sangat tinggi menunjukkan koefisien regresi untuk kecanduan game sangat signifikan. Significance (Sig.) = 0.000, menunjukkan bahwa koefisien regresi sangat signifikan secara statistik.

Hasil analisis jalur menunjukkan bahwa kecanduan game memiliki hubungan yang sangat kuat dan signifikan dengan kebugaran jasmani. Korelasi negatif antara kecanduan game dan kebugaran jasmani menunjukkan bahwa semakin tinggi kecanduan game, semakin buruk kebugaran jasmani. Model ini menjelaskan 95.9% variasi dalam kebugaran jasmani, menunjukkan bahwa kecanduan game adalah prediktor yang sangat kuat untuk kebugaran jasmani.

c) Hubungan Kecanduan Game Online
dengan Kebugaran Jasmani melalui
Kualitas Tidur

Tabel 4. Hubungan Kecanduan Game
Online dengan Kebugaran Jasmani
melalui Kualitas Tidur

Model	Unstandardize d Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	33.604	.674		49.848	.000
1 Kecanduan Game	-.174	.152	-.202	-1.139	.265
Kualitas Tidur	-.604	.135	-.789	-4.458	.000

a. Dependent Variable: Kebugaran Jasmani

Berdasarkan Tabel 4 hasil path analysis yang disajikan, berikut adalah interpretasi dari hubungan antara variabel kecanduan game (X), kualitas tidur (Z), dan kebugaran jasmani (Y). Nilai intercept, menunjukkan kebugaran jasmani saat kecanduan game dan kualitas tidur adalah 0. Koefisien regresi menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu unit dalam kecanduan game akan mengurangi kebugaran jasmani sebesar 0.174 unit. Koefisien regresi yang menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu unit dalam kualitas tidur akan mengurangi kebugaran jasmani sebesar 0.604 unit. Standardized Coefficients (Beta) Kecanduan Game = -0.202, menunjukkan bahwa kecanduan game memiliki pengaruh negatif terhadap kebugaran jasmani, meskipun pengaruhnya lebih kecil dibandingkan dengan kualitas tidur. Kualitas Tidur = -0.789, menunjukkan bahwa kualitas tidur memiliki pengaruh negatif yang sangat besar terhadap kebugaran jasmani.

t_{value} Kecanduan Game = -1.139, nilai t menunjukkan koefisien regresi untuk kecanduan game tidak signifikan. t_{value} Kualitas Tidur = -4.458, nilai t sangat tinggi menunjukkan koefisien regresi untuk kualitas tidur sangat signifikan. Significance (Sig.) Kecanduan Game = 0.265, menunjukkan bahwa koefisien regresi tidak signifikan secara statistik. Significance (Sig.) Kualitas Tidur = 0.000, menunjukkan bahwa koefisien regresi sangat signifikan secara statistik.

Hasil analisis jalur menunjukkan bahwa, kecanduan game memiliki hubungan negatif dengan kebugaran jasmani, namun pengaruhnya tidak signifikan secara statistik. Kualitas tidur memiliki hubungan negatif yang sangat kuat dan signifikan dengan kebugaran jasmani. Model ini menjelaskan 97.6% variasi dalam kebugaran jasmani, menunjukkan bahwa kualitas tidur adalah prediktor yang sangat kuat untuk kebugaran jasmani, sedangkan pengaruh kecanduan game kurang signifikan.

3. Sobel Test

Berdasarkan Tabel 4.5 hasil Uji Sobel yang diuji dengan website <https://quantpsy.org/sobel/sobel.htm>, dapat diinterpretasikan dari hasil uji mediasi antara variabel kecanduan bermain game (X), kualitas tidur (Z), dan kebugaran jasmani (Y).

Tabel 5. Hasil Sobel Test

Kecanduan Bermain Game	Test Statistic	P-value	Kesimpulan
a	1.109	-4.427 0.000	Signifikan
b	-0.604		
Sa	0.036		
Sb	0.135		

Nilai statistik uji Sobel menunjukkan bahwa mediasi melalui kualitas tidur (Z) signifikan. P-value yang sangat kecil (0.000) menunjukkan bahwa mediasi ini sangat signifikan secara statistik. Nilai p lebih kecil dari 0.05 (bahkan lebih kecil dari 0.01), menunjukkan bahwa efek mediasi sangat signifikan. Artinya, kecanduan bermain game berdampak pada kualitas tidur, dan kualitas tidur yang buruk berdampak pada kebugaran jasmani.

Kecanduan bermain game memiliki efek tidak langsung terhadap kebugaran jasmani melalui kualitas tidur. Dengan kata lain, salah satu cara kecanduan bermain game mempengaruhi kebugaran jasmani adalah dengan terlebih dahulu mempengaruhi kualitas tidur.

B. Pembahasan

1. Pengaruh Kecanduan Bermain Game Terhadap Kualitas Tidur

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecanduan bermain game memiliki pengaruh signifikan terhadap kualitas tidur. Hasil path analysis mengindikasikan koefisien positif sebesar 1.109 antara kecanduan bermain game (X) dan kualitas tidur (Z), dengan nilai t sebesar 31.170 dan p-value 0.000, menunjukkan signifikansi yang sangat tinggi. Artinya, semakin tinggi tingkat kecanduan bermain game, semakin buruk kualitas tidur yang dialami oleh subjek penelitian. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa aktivitas bermain game yang berlebihan, terutama pada malam hari, dapat mengganggu siklus tidur dan mengurangi durasi serta kualitas tidur (Lemola et al., 2012; King et al., 2013).

Penelitian ini mendukung teori bahwa paparan cahaya biru dari layar game dapat menghambat produksi melatonin, hormon yang mengatur tidur, sehingga menyebabkan gangguan tidur (Chang et al., 2015). Selain itu, keterlibatan emosional dan kognitif dalam bermain game juga dapat meningkatkan arousal dan membuat sulit bagi individu untuk bersantai dan tidur (Weinstein & Lejoyeux, 2015). Kualitas tidur yang buruk kemudian dapat berdampak negatif pada berbagai aspek kesehatan, termasuk konsentrasi, mood, dan kinerja harian (Walker, 2017).

2. Pengaruh Kecanduan Bermain Game Terhadap Kebugaran Jasmani

Analisis jalur juga menunjukkan bahwa kecanduan bermain game memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap kebugaran jasmani, dengan koefisien -0.843 dan nilai t sebesar -25.558, serta p-value 0.000. Ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan bermain game, semakin rendah kebugaran jasmani subjek penelitian. Temuan ini konsisten dengan penelitian yang menunjukkan bahwa waktu yang dihabiskan untuk bermain game sering kali menggantikan waktu yang seharusnya digunakan untuk aktivitas fisik (Rosenberg et al., 2010; Przybylski, 2014). Penurunan aktivitas fisik ini kemudian berdampak pada berbagai aspek kebugaran jasmani, seperti kekuatan otot, fleksibilitas, dan daya tahan kardiovaskular (Tremblay et al., 2011).

Penurunan kebugaran jasmani akibat kecanduan bermain game dapat dijelaskan melalui teori displacement, di mana waktu yang dihabiskan untuk aktivitas yang kurang sehat menggantikan waktu yang bisa dihabiskan untuk aktivitas yang lebih sehat (Cao et al., 2011). Selain itu, gaya hidup yang lebih sedentary terkait dengan kecanduan bermain game juga berkontribusi pada peningkatan risiko obesitas dan penyakit kardiovaskular (Bickham et al., 2013).

3. Pengaruh Kualitas Tidur Terhadap Kebugaran Jasmani

Penelitian ini juga menemukan bahwa kualitas tidur memiliki pengaruh negatif yang sangat signifikan terhadap kebugaran jasmani, dengan koefisien -0.604, nilai t sebesar -4.458, dan p-value 0.000. Hal ini

menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk berkorelasi dengan kebugaran jasmani yang lebih rendah. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa tidur yang tidak memadai dapat mengganggu proses pemulihan tubuh dan mempengaruhi performa fisik (Taheri et al., 2004; Dolezal et al., 2017). Kualitas tidur yang buruk juga dapat mempengaruhi metabolisme, hormon, dan sistem imun, yang semuanya berkontribusi pada penurunan kebugaran jasmani (Walker, 2017).

Keterkaitan antara kualitas tidur dan kebugaran jasmani juga didukung oleh teori restorative, yang menyatakan bahwa tidur adalah waktu di mana tubuh memperbaiki dan memulihkan diri dari kerusakan sehari-hari (Dinges et al., 1997). Kurangnya tidur dapat menghambat proses pemulihan ini dan menyebabkan akumulasi kerusakan, yang berdampak pada performa fisik dan kesehatan secara keseluruhan (Van Cauter et al., 2008).

4. Uji Mediasi Kualitas Tidur

Hasil Uji Sobel menunjukkan bahwa kualitas tidur secara signifikan memediasi hubungan antara kecanduan bermain game dan kebugaran jasmani. Nilai test statistic sebesar -4.427 dan p-value 0.000 menunjukkan bahwa mediasi ini sangat signifikan secara statistik. Ini berarti bahwa salah satu cara utama di mana kecanduan bermain game mempengaruhi kebugaran jasmani adalah melalui dampaknya pada kualitas tidur. Dengan kata lain, kecanduan bermain game memperburuk kualitas tidur, yang pada gilirannya berdampak negatif pada kebugaran jasmani.

Mediasi ini mendukung teori bahwa intervensi yang ditujukan untuk meningkatkan kualitas tidur dapat memiliki efek ganda dalam mengurangi dampak negatif kecanduan bermain game pada kebugaran jasmani (Taheri et al., 2004; Van Dongen et al., 2003). Intervensi semacam itu dapat mencakup pendidikan tentang kebiasaan tidur yang baik, pengurangan waktu layar sebelum tidur, dan promosi aktivitas fisik yang teratur (Owens et al., 2014). Temuan penelitian ini memiliki implikasi teoretis dan praktis yang penting. Secara teoretis, penelitian ini memperkuat pemahaman tentang hubungan antara kecanduan

bermain game, kualitas tidur, dan kebugaran jasmani, serta mekanisme mediasi di antara mereka. Ini menambah bukti empiris yang mendukung teori-teori yang telah ada, seperti teori displacement dan teori restorative.

Secara praktis, temuan ini menunjukkan pentingnya mengembangkan intervensi yang komprehensif untuk mengurangi dampak negatif kecanduan bermain game pada kesehatan anak-anak dan remaja. Intervensi semacam itu dapat mencakup program pendidikan untuk orang tua dan anak-anak tentang risiko kecanduan bermain game, pentingnya tidur yang cukup, dan manfaat aktivitas fisik yang teratur (Hale & Guan, 2015). Sekolah juga dapat memainkan peran penting dengan mengintegrasikan pendidikan kesehatan ke dalam kurikulum dan menyediakan lebih banyak kesempatan untuk aktivitas fisik selama hari sekolah (Strong et al., 2005).

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Penelitian ini menemukan bahwa kecanduan bermain game memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap kualitas tidur. Hasil analisis jalur menunjukkan koefisien positif sebesar 1.109 dengan p-value 0.000, mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan bermain game, semakin buruk kualitas tidur yang dialami oleh siswa.
2. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa kecanduan bermain game memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap kebugaran jasmani. Koefisien regresi sebesar -0.843 dengan p-value 0.000 menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan bermain game, semakin rendah kebugaran jasmani siswa.
3. Penelitian ini menemukan bahwa kualitas tidur memiliki pengaruh negatif yang sangat signifikan terhadap kebugaran jasmani. Koefisien regresi sebesar -0.604 dengan p-value 0.000 menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk berkorelasi dengan kebugaran jasmani yang lebih rendah.
4. Hasil Uji Sobel menunjukkan bahwa kualitas tidur secara signifikan memediasi hubungan antara kecanduan bermain game

dan kebugaran jasmani. Nilai test statistic sebesar -4.427 dan p-value 0.000 menunjukkan bahwa efek mediasi ini sangat signifikan secara statistik.

B. Saran

Pembahasan terkait penelitian ini masih sangat terbatas dan membutuhkan banyak masukan, saran untuk penulis selanjutnya adalah mengkaji lebih dalam dan secara komprehensif tentang Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur dan Kebugaran Jasmani Siswa.

DAFTAR RUJUKAN

- Anderson, C. A., & Dill, K. E. (. 2010. "Deo Games and Aggressive Thoughts, Feelings, and Behavior in the Laboratory and in Life." *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(4), 772.
- Azizah, R. 2018. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan Game Online." *Jurnal Psikologi*, 16(1), 34-.
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. 2009. "The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research." *Psychiatry Research*, 28(2), 193.
- Desriyanti, R. 2018. "Game Online Dan Perilaku Adiktif Pada Remaja." *urnal Psikologi Indonesia*, 7(2), 45-5.
- Fraenkel, Jack. R., and Norman E. Wallen. 2012. *How to Design and Evaluate Research in Education 8th Edition*. Boston: McGraw-Hill Higher Education.
- Irianto, Djoko Pekik. 2014. *Berolahraga Untuk Kebugaran Dan Kesehatan*. Yogyakarta.: AndiOffset.
- Novrialdy, D. 2019. "Ampak Negatif Kecanduan Game Online Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa." *urnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5(1), 12-2.
- Nurdilla, A. 2018. "Dampak Kecanduan Game Online Pada Kesehatan Mental Remaja." *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(2), 78-.
- Prawira, D., & Hidayat, T. 2015. "Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa SMP Negeri 28 Surabaya Dan Siswa SMP Negeri 1 Balongpanggang." *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3, 603-607.
- Sobarna, Akhmad, Mochamad Ishak, Asep Rahmat, and Ahmad Afandi Harja. 2022. "The Comparison of Shotput Techniques in Junior High School: O'Brien Style vs Spin Style." *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan* 14(4): 7079-88.
- Susilawati. 2017. *Tidur Dan Kesehatan*. Jakarta.: EGC.
- Yee, N. 2016. "The Demographics, Motivations, and Derived Experiences of Users of Massively Multi-User Online Graphical Environments." *Presence: Teleoperators and Virtual Environments*, 15(3), 309.