

Hubungan Penggunaan *Game Online* Dengan Kualitas Tidur Dan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Di SMPN 9 Palangka Raya

Elia, Hermanto, Ferry Ronaldo
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Eka Harap
Email Penulis Korespondensi : elia@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Remaja rentan mengalami gangguan kualitas tidur dan penurunan konsentrasi belajar akibat penggunaan game online yang berlebihan. Bermain hingga larut malam dapat mengganggu pola tidur, menimbulkan kantuk, dan menurunkan prestasi akademik. **Tujuan Penelitian:** Mengetahui hubungan penggunaan *game online* dengan kualitas tidur dan konsentrasi belajar pada siswa SMPN 9 Palangka Raya. **Metode:** Penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Populasi 270 siswa kelas VIII, sampel 73 responden dipilih secara purposive sampling. Instrumen meliputi kuesioner penggunaan *game online*, *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), dan *Grid Concentration Test*. Analisis data menggunakan uji Spearman Rank. Tidak terdapat hubungan signifikan antara penggunaan game online dengan kualitas tidur ($p = 0,512$) maupun konsentrasi belajar ($p = 0,445$), dengan arah korelasi negatif sangat lemah. Mayoritas responden berada pada kategori penggunaan game online tidak normal (>2 jam/hari), kualitas tidur terganggu sedang, dan konsentrasi belajar sedang. **Kesimpulan:** Penggunaan *game online* tidak berhubungan signifikan dengan kualitas tidur maupun konsentrasi belajar. Disarankan siswa, guru, dan orang tua memperhatikan durasi bermain serta menjaga pola tidur yang sehat.

Kata Kunci : *Game Online*, Kualitas Tidur, Konsentrasi Belajar, Remaja

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa di mana terjadi perubahan besar baik fisik, intelektual, psikososial, maupun ekonomi. Selama periode ini, individu telah mencapai kematangan seksual dan fisik, memiliki keterampilan penalaran yang baik, dan mampu membuat keputusan tentang pendidikan dan karier. Batasan usia pubertas sendiri meliputi tiga tahap, yaitu masa remaja awal antara usia 11 sampai 14 tahun, masa remaja pertengahan antara usia 15 sampai 17 tahun, dan masa remaja akhir antara usia 18 sampai 20 tahun (Diorarta & Mustikasari, 2020). Menurut (Yunas *et al.*, 2023), konsentrasi adalah kemampuan untuk fokus sepenuhnya pada masalah yang dihadapi. Apabila pelajar tidak dapat berkonsentrasi pada saat belajar, maka akibatnya akan berdampak terhadap pelajar itu sendiri karena tidak akan mendapatkan hasil dari materi yang sudah diikutinya (Ramadhani *et al.*, 2022). Konsentrasi dapat menjadi kunci untuk keberhasilan siswa dalam belajar karena pentingnya konsentrasi bagi pelajar (Manita *et al.*, 2023). Banyak faktor memengaruhi fokus belajar, salah satunya adalah kemajuan teknologi informasi seperti bermain *game* di internet (Manita *et al.*, 2023). Kualitas tidur adalah seberapa baik seseorang tidur untuk merasa segar dan bugar saat bangun. Kualitas tidur berpengaruh pada fungsi tubuh seseorang karena tidur adalah kebutuhan dasar setiap orang. Saat tidur, bagian sistem saraf berfungsi secara normal, terjadi perubahan, dan berlangsung proses biologis yang umum pada semua orang. Pada remaja, khususnya pelajar, masalah kualitas tidur mempengaruhi fungsi tubuh seseorang. Ini karena data menunjukkan bahwa kualitas tidur remaja tidak terganggu ketika mereka bermain *game online* dalam jumlah rendah. Sebaliknya, ketika mereka bermain *game online* dalam jumlah sedang atau lama, kualitas tidur mereka terganggu (Manita *et al.*, 2023). Apabila siswa kecanduan bermain *game online*, mereka akan lupa untuk belajar dan tidak fokus saat belajar. Jika mereka tidak fokus saat belajar, hasil belajar akan buruk. Permainan daring adalah

permainan yang dapat dimainkan oleh banyak pemain, dengan mesin yang digunakan oleh pemain terhubung melalui Internet. *Game* daring merupakan salah satu media hiburan tersendiri yang mampu mempengaruhi dinamika dalam bidang pendidikan, khususnya bagi pelajar. Perkembangan game daring telah memberi dampak terhadap aktivitas sehari-hari siswa di sekolah. Secara umum, remaja menghabiskan banyak waktu untuk bermain *game online*. Fakta ini sangat memprihatinkan mengingat mereka seharusnya menghabiskan banyak waktu untuk melakukan kegiatan aktif seperti belajar, diskusi kelompok, olahraga, mengerjakan pekerjaan rumah, dan kegiatan aktif lainnya yang mendukung perkembangan mereka. Dari sudut pandang sosiologis dan psikologis, remaja yang sering bermain game daring akan berkembang menjadi pribadi yang egois, individualis, dan mementingkan diri sendiri. Situasi ini pasti akan berdampak negatif pada prestasi akademis (Laeliah & Fachruraji, 2023). Berdasarkan fenomena yang ditemukan di SMP Negeri 9 Palangka Raya menunjukkan bahwa banyak siswa bermain *game online* hingga larut malam dan siswa sering merasa mengantuk dan sulit untuk berkonsentrasi belajar.

Diperkirakan ada 2,95 miliar pengguna *game online* aktif di seluruh dunia. Filipina adalah negara dengan proporsi pengguna internet yang bermain game online tertinggi 96,6 persen, diikuti oleh Indonesia 94,9 persen, Vietnam 93,9 persen, dan Filipina (Rahman D. F., 2022). Sejauh ini, jumlah pengguna *game online* di Indonesia mencapai 73,7%, dengan 196,7 juta pengguna. Pulau Jawa berada di posisi pertama dengan persentase 56,4 persen, meningkat sebesar 0,7 persen dari total tahun 2018. Pulau Sumatera berada di posisi kedua dengan persentase 22,1 persen, diikuti oleh Pulau Sulawesi dengan persentase 7,0 persen dan Kalimantan dengan persentase 6,3 persen. Bali dan Nusa Tenggara berada di posisi ketiga dengan persentase 5,2 persen, dan Maluku dan Papua berada di posisi keempat dengan persentase 3,0 persen (Susanti *et al.*, 2023). Di lingkungan lokal, seperti di SMPN 9 Palangka Raya, berdasarkan observasi awal yang dilakukan, terhadap 30 siswa, ditemukan bahwa sebanyak 16 orang mengaku sering bermain *game online*, 8 orang siswa mengatakan sering tidur hingga larut malam melewati pukul 23.00 WIB, 6 orang siswa sering merasa mengantuk dan sulit untuk berkonsentrasi belajar.

Menurunnya konsentrasi belajar pada siswa dapat disebabkan oleh kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi konsentrasi belajar (Gustiawati & Murwani, 2020). Tidur yang tidak cukup menyebabkan otak tidak bekerja secara optimal, sehingga siswa cenderung merasa lelah, sulit berkonsentrasi, dan tidak mampu memahami pelajaran dengan baik. (Fitri *et al.*, 2023) kurang tidur berpengaruh terhadap fungsi kognitif, seperti memperlambat proses berpikir, menurunkan daya ingat, dan mengganggu fokus belajar. Salah satu penyebab umum kurang tidur pada remaja adalah penggunaan *gadget*, terutama untuk bermain *game online* hingga larut malam. (Iskandar & Lestari, 2022) menemukan bahwa remaja yang bermain *game online* lebih dari 2 jam dalam per hari memiliki resiko tinggi mengalami gangguan tidur seperti sulit tidur, begadang, dan kualitas tidur yang buruk. Selain itu, (Dewi & Handayani, 2021) remaja dengan waktu tidur kurang dari 6 jam per malam cenderung memiliki tingkat konsentrasi yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang tidur cukup. Jika dibiarkan berlarut-larut, pola tidur yang tidak sehat ini dapat berdampak jangka panjang, tidak hanya terhadap prestasi akademik siswa, tetapi juga terhadap kesehatan mental dan keseimbangan emosional mereka.

Sebagai upaya untuk mengatasi permasalahan tersebut, peneliti menyarankan pentingnya edukasi tentang manajemen waktu penggunaan *game online* bagi siswa, baik melalui pendekatan di sekolah maupun peran aktif orang tua di rumah. Edukasi ini dapat dilakukan dalam bentuk pendidikan kesehatan, konseling kelompok, atau integrasi ke dalam pembelajaran yang kontekstual dan relevan dengan dunia digital siswa saat ini. Selain itu,

sekolah dapat bekerja sama dengan tenaga kesehatan, seperti perawat komunitas, untuk memberikan pemahaman mengenai pentingnya kualitas tidur dan konsentrasi dalam mendukung prestasi belajar. Penelitian ini dilakukan untuk memberikan dasar ilmiah dalam merancang intervensi tersebut, serta menjadi referensi dalam menyusun strategi pembinaan kebiasaan digital yang sehat di kalangan siswa SMP. Berdasarkan hal tersebut peneliti ingin melakukan penelitian terkait " Hubungan penggunaan *game online* dengan kualitas tidur dan konsentrasi belajar pada siswa SMP Negeri 9 Palangka Raya".

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Metode kuantitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk mengukur antara hubungan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar dengan penggunaan game online pada siswa di SMPN 9 Palangka Raya. Penelitian ini akan dilaksanakan di SMPN 9 Palangka Raya, dan waktu penelitian dimulai pada tanggal 16 Juli 2025. Penelitian ini akan dilaksanakan di SMPN 9 Palangka Raya pada bulan Mei-Juni 2025. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 270 siswa di SMPN 9 Palangka Raya. Adapun sampel dalam penelitian ini adalah 73 siswa di SMPN 9 Palangka Raya. Teknik sampling dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan analisis bivariat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN HASIL

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin di SMPN 9 Palangka Raya Tahun 2025

No	Jenis Kelamin	Frekuensi (n=73)	Persentase
1.	Laki-laki	34	46,58%
2.	Perempuan	39	53,42%
	Total	73	100%

Berdasarkan hasil penelitian pada diperoleh bahwa responden laki-laki berjumlah 34 orang (46,58%) dan responden perempuan berjumlah 39 orang (53,42%).

Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan usia di SMPN 9 Palangka Raya Tahun 2025

No	Usia	Frekuensi (n=73)	Persentase
1.	13 Tahun	28	38,36%
2.	14 Tahun	31	42,47%
3.	15 Tahun	14	19,18%
	Total	73	100%

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa sebagian besar responden berusia 14 tahun sebanyak 31 responden (42,47%), responden berusia 13 tahun sebanyak 28 responden (38,36%) dan responden berusia 15 tahun sebanyak 14 responden (19,18%).

Tabel 3. Karakteristik kegiatan rutin responden di luar jam sekolah di SMPN 9 Palangka Raya

No	Keterangan	Frekuensi (n=73)	Persentase
1.	Tidak memiliki kegiatan	73	100,00%
2.	Memiliki kegiatan	0	0,00%
Total		73	100%

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa 73 responden (100%) tidak memiliki kegiatan rutin diluar jam sekolah, seperti les, mengaji, ekstrakurikuler, atau membantu orang tua secara terjadwal. Temuan ini menunjukkan bahwa waktu luang responden setelah pulang sekolah kemungkinan digunakan untuk aktivitas lain seperti istirahat.

Tabel 4. Hasil Tabulasi Silang *Game Online* Dengan Kualitas Tidur

			Kualitas Tidur				Total
			Baik	Terganggu Ringan	Terganggu Sedang	Buruk	
<i>Game Online</i>	Normal	Count	1	1	3	2	7
		% within <i>Game Online</i>	14,3%	14,3%	42,9%	28,6%	100,0%
	Tidak Normal	Count	10	14	32	10	66
		% within <i>Game Online</i>	15,2%	21,2%	48,5%	15,2%	100,0%
Total	Count	11	15	35	12	73	
	% within <i>Game Online</i>	15,1%	20,5%	47,9%	16,4%	100,0%	

Berdasarkan hasil tabulasi silang hubungan penggunaan *game online* dengan kualitas tidur pada siswa SMPN 9 Palangka Raya bahwa dari total 73 responden, sebanyak 7 responden (9,6%) memiliki penggunaan *game online* normal dan 66 responden (90,4%) memiliki penggunaan *game online* tidak normal. Pada kelompok penggunaan *game online* normal, sebagian besar siswa berada pada kategori kualitas tidur terganggu sedang yaitu sebanyak 3 responden (42,9%). Sementara itu, pada kelompok penggunaan *game online* tidak normal, sebagian besar siswa juga berada pada kategori kualitas tidur terganggu sedang yaitu sebanyak 32 responden (48,5%). Secara keseluruhan, distribusi tertinggi kualitas tidur terdapat pada kategori kualitas tidur terganggu sedang dengan jumlah 35 responden (47,9%) dari total 73 siswa.

Tabel 5. Hasil Uji *Spearman's Rho* Hubungan Penggunaan *Game Online* Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa di SMPN 9 Palangka Raya

		<i>Game Online</i>	Kualitas Tidur
Spearman' Rho	<i>Game Online</i>	Correlation Coefficient	1.000
		<i>Sig. (2-tailed)</i>	.
		N	73
	Kualitas Tidur	Correlation Coefficient	-.078
		<i>Sig. (2-tailed)</i>	.512
		N	73

Berdasarkan output pada tabel Correlations, nilai koefisien korelasi Spearman antara penggunaan *game online* dan kualitas tidur adalah sebesar -0,078 dengan nilai signifikansi (*Sig. 2-tailed*) sebesar 0,512. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif sangat lemah antara penggunaan *game online* dan kualitas tidur, namun hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($0,512 > 0,05$). Artinya, semakin sering siswa bermain *game online* tidak secara signifikan mempengaruhi kualitas tidurnya. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan terdapat hubungan antara penggunaan *game online* dan kualitas tidur tidak terbukti secara statistik pada penelitian ini.

Tabel 6. Hasil Tabulasi Silang *Game Online* Dengan Konsentrasi Belajar

		Konsentrasi Belajar					Total	
		Sangat Baik	Baik	Sedang	Kurang	Sangat Kurang		
<i>Game Online</i>	Normal	Count	1	0	1	4	1	7
		% within <i>Game Online</i>	14,3%	0,0%	14,3%	57,1%	14,3%	100,0%
	Tidak Normal	Count	4	8	16	35	3	66
		% within <i>Game Online</i>	6,1%	12,1%	24,2%	53,0%	4,5%	100,0%
	Total	Count	5	8	17	39	4	73
		% within <i>Game Online</i>	6,8%	11,0%	23,3%	53,4%	5,5%	100,0%

Berdasarkan hasil tabulasi silang hubungan penggunaan *game online* dengan konsentrasi belajar pada siswa SMPN 9 Palangka Raya bahwa dari total 73 responden, sebagian besar berada pada kategori penggunaan *game online* tidak normal, yaitu sebanyak 66 responden (90,4%). Pada kelompok ini, mayoritas siswa menunjukkan konsentrasi belajar pada kategori sedang, yaitu sebanyak 33 responden (50,0%). Sementara itu, pada kategori penggunaan *game online* normal yang terdiri dari 7 responden (9,6%), mayoritas juga berada pada kategori konsentrasi belajar sedang, yaitu sebanyak 3 responden (42,9%). Hal ini menunjukkan bahwa baik pada siswa dengan penggunaan *game online* normal maupun tidak normal, konsentrasi belajar sebagian besar tetap berada pada kategori sedang.

Tabel 7. Hasil Uji *Sperman's Rho* Hubungan Penggunaan *Game Online* Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa di SMPN 9 Palangka Raya

		<i>Game Online</i>	Kualitas Tidur
Spearman' Rho	<i>Game Online</i>	Correlation Coefficient	1.000
		<i>Sig. (2-tailed)</i>	.445
		N	73
	Konsentrasi Belajar	Correlation Coefficient	-.091
		<i>Sig. (2-tailed)</i>	.445
		N	73

Berdasarkan output pada tabel *Correlations*, nilai koefisien korelasi Spearman antara penggunaan *game online* dan konsentrasi belajar adalah sebesar 0,091 dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,445. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif sangat lemah antara penggunaan *game online* dan konsentrasi belajar, namun hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($0,445 > 0,05$). Artinya, semakin sering siswa bermain *game online* tidak secara signifikan mempengaruhi konsentrasi belajarnya. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan terdapat hubungan antara penggunaan *game online* dan konsentrasi belajar tidak terbukti secara statistik pada penelitian ini.

PEMBAHASAN

1) Mengidentifikasi Penggunaan *Game Online* Pada Siswa di SMPN 9 Palangka Raya

Hasil mengidentifikasi penggunaan *game online* pada siswa di SMPN 9 Palangka Raya dari 73 (100%) responden terdapat 7 (9,59%) responden dengan kategori normal dan 66 (90,41%) responden dengan kategori tidak normal.

Game online dapat diartikan sebagai sebuah program permainan yang menggunakan jaringan internet dan dapat dimainkan kapan saja, di mana saja, baik secara bersama-sama maupun berkelompok, serta menampilkan berbagai gambar menarik yang didukung oleh komputer (Zendrato & Harefa, 2020). Menurut (Ray 2018), *game online* merupakan salah satu media hiburan berbasis internet yang dapat dimainkan melalui komputer, laptop, atau handphone. Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) juga menjelaskan bahwa *game online* merupakan permainan yang membutuhkan jaringan komputer atau internet. Jenis-jenis game online yang populer di kalangan remaja antara lain Free Fire, PUBG, *Call of Duty Mobile*, dan *Mobile Legend* (Halijah et al., 2023). Faktor-faktor yang memengaruhi seseorang bermain *game online* meliputi: 1). Kurang perhatian dari orang-orang terdekat. 2). Depresi. 3). Kurang kontrol dari orang tua. 4). Kurang kegiatan positif. 5). Lingkungan pertemanan. 6). Pola asuh (Rischa & Silvia, 2018). Durasi bermain game online yang berlebihan dapat berdampak negatif pada remaja. (WHO 2018) memasukkan kecanduan game ke dalam gangguan mental dalam *International Classification of Disease (ICD)*. Pedoman *Scottish Intercollegiate Guidelines Network SIGN (2010)* dan *National Institute for Health and Care Excellence (2015)* merekomendasikan agar remaja bermain game tidak lebih dari 2 jam per hari atau 14 jam per minggu (Kurniawan, 2017). Dampak positif dari *game online* antara lain: meningkatkan keterampilan teknologi, menambah kosakata bahasa asing, memudahkan orang tua dalam pengawasan, serta melatih kreativitas. Sedangkan dampak negatifnya meliputi: prestasi akademik menurun dan terganggunya proses belajar (Syahrani, 2015; Masya & Candra, 2016).

Berdasarkan fakta dan teori yang ada, diketahui bahwa dari 73 responden, sebanyak 66 siswa (90,41%) berada pada kategori penggunaan *game online* tidak normal, sedangkan hanya 7 siswa (9,59%) yang berada pada kategori normal. Hasil ini sejalan dengan pendapat (Rischa & Silvia, 2018) yang menjelaskan bahwa penggunaan *game online* secara berlebihan dapat dipengaruhi oleh faktor kurang perhatian dari orang terdekat, depresi, kurang kontrol dari orang tua, minimnya kegiatan positif, pengaruh lingkungan pertemanan, serta pola asuh yang kurang tepat. (WHO, 2018) bahkan menetapkan kecanduan game sebagai salah satu gangguan mental dalam *International Classification of Disease (ICD)*. Lebih lanjut, (Kurniawan, 2017) merekomendasikan agar remaja tidak bermain game lebih dari 2 jam per hari atau 14 jam per minggu, karena durasi bermain yang berlebihan dapat menurunkan prestasi akademik dan mengganggu proses belajar (Syahrani, 2015; Masya & Candra, 2016). Kondisi ini semakin diperkuat oleh fakta bahwa sebagian besar siswa tidak memiliki kegiatan lain di luar jam sekolah, seperti les tambahan, kegiatan ekstrakurikuler, mengaji, maupun membantu orang tua

di rumah, sehingga waktu luang mereka lebih banyak dihabiskan untuk bermain game online. Tidak adanya aktivitas pengganti yang bermanfaat membuat siswa lebih rentan menghabiskan waktu berlebihan di depan gawai, yang pada akhirnya berdampak terhadap pola hidup, kualitas tidur, maupun konsentrasi belajar mereka.

2) Mengidentifikasi Kualitas Tidur Pada SISWA di SMPN 9 Palangka Raya

Hasil mengidentifikasi kualitas tidur pada siswa di SMPN 9 Palangka Raya dari 73 responden (100%) terdapat 11 (15,7%) responden dengan kategori kualitas tidur baik, 15 (20,55%) responden dengan kategori kualitas tidur terganggu ringan, 35 (47,95%) responden dengan kategori kualitas tidur terganggu sedang, 12 (16,44%) dengan kategori kualitas tidur buruk.

Tidur adalah suatu kondisi fisiologis alami yang ditandai dengan penurunan kesadaran, aktivitas sensorik, dan motorik, serta respons minimal terhadap rangsangan eksternal. Meskipun terlihat pasif, tidur merupakan proses aktif yang penting bagi pemulihan fungsi tubuh dan otak, termasuk konsolidasi memori, pengaturan emosi, perbaikan jaringan, serta penguatan sistem imun (Medic *et al.*, 2017; Sinabutar & Pratiwi, 2021). Tidur terbagi menjadi dua kategori utama, yaitu tidur REM (Rapid Eye Movement) dan tidur NREM (Non Rapid Eye Movement), masing-masing dengan karakteristik fisiologis yang berbeda (Asmadi, 2011). Tidur REM ditandai dengan mimpi, gerakan mata cepat, otot-otot lemas, dan peningkatan tekanan darah, sedangkan tidur NREM terbagi menjadi empat tahap mulai dari transisi tidur ringan hingga tidur delta yang dalam dan memulihkan tubuh secara fisik. Kebutuhan tidur bervariasi menurut usia. Remaja berusia 12–18 tahun idealnya tidur 8–9 jam per hari. Kekurangan tidur pada kelompok ini dapat menurunkan konsentrasi, meningkatkan risiko depresi, dan memengaruhi performa akademik (Kemenkes RI, 2018). Kualitas tidur adalah kepuasan individu terhadap tidurnya, yang tercermin dari tidak adanya rasa lelah berlebihan, gangguan konsentrasi, kantuk berlebihan di siang hari, dan gejala fisik lainnya (Budiawan *et al.*, 2016; Potter & Perry, 2005; Serko AJi, 2015). Kualitas tidur dapat diukur melalui tujuh komponen, meliputi efisiensi tidur, latensi tidur, kualitas tidur subjektif, penggunaan obat tidur, durasi tidur, gangguan tidur, dan disfungsi di siang hari (Transyah, 2023). Faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur meliputi lingkungan tidur, status kesehatan, gaya hidup, diet, dan stres akademik (Hutagalung *et al.*, 2022). Dampak kualitas tidur yang buruk dapat mencakup peningkatan risiko kecelakaan, masalah kesehatan fisik dan mental, serta gangguan memori dan pembelajaran (Keswara *et al.*, 2019).

Berdasarkan fakta dan teori yang ada, dari 73 responden ditemukan 11 siswa (15,07%) memiliki kualitas tidur baik, 15 siswa (20,55%) kualitas tidur terganggu ringan, 35 siswa (47,95%) kualitas tidur terganggu sedang, dan 12 siswa (16,44%) kualitas tidur buruk. Tingginya persentase kualitas tidur terganggu menunjukkan adanya masalah signifikan pada pola tidur siswa. Menurut (Medic *et al.*, 2017) dan (Sinabutar & Pratiwi, 2021), tidur merupakan proses fisiologis aktif yang penting untuk pemulihan fungsi tubuh dan otak, termasuk konsolidasi memori dan pengaturan emosi. (Kemenkes RI, 2018) menegaskan bahwa remaja berusia 12–18 tahun membutuhkan waktu tidur 8–9 jam per hari, sedangkan kekurangan tidur dapat menurunkan konsentrasi dan meningkatkan risiko depresi. (Transyah, 2023) menambahkan bahwa kualitas tidur dipengaruhi oleh efisiensi tidur, latensi tidur, kualitas tidur subjektif, durasi tidur, gangguan tidur, dan disfungsi di siang hari. Faktor lingkungan, status kesehatan, gaya hidup, diet, dan stres akademik juga berperan dalam menentukan kualitas tidur (Hutagalung *et al.*, 2022). Selain itu, hasil penelitian lapangan menunjukkan bahwa sebagian besar siswa setelah pulang sekolah tidak memiliki kegiatan lain yang produktif sehingga lebih banyak menghabiskan waktu menggunakan gadget maupun mengakses media sosial. Penelitian

lain juga mendukung bahwa kualitas tidur remaja dipengaruhi oleh perilaku penggunaan gadget dan frekuensi pemakaian (Sari *et al.*, 2023), lama penggunaan gadget terutama pada malam hari (Rosmawati *et al.*, 2019), aktivitas media sosial seperti Facebook, Twitter, Instagram, WhatsApp, Line, Telegram, YouTube, dan TikTok yang membuat remaja tetap terjaga hingga larut malam (Rosmawati *et al.*, 2019), serta faktor pola makan, gaya hidup, dan kondisi psikologis atau stres (Anugrah *et al.*, 2022).

3) Mengidentifikasi Konsentrasi Belajar Pada Siswa di SMPN 9 Palangka Raya

Hasil mengidentifikasi kualitas tidur pada siswa di SMPN 9 Palangka Raya dari 73 responden (100%) terdapat 5 (6,85%) responden dengan kategori konsentrasi belajar sangat baik, 8 (10,96%) responden dengan kategori konsentrasi belajar baik, 17 (23,29%) responden dengan kategori konsentrasi belajar sedang, 40 (54,79%) dengan kategori konsentrasi belajar kurang, 4 (5,48%) dengan kategori konsentrasi belajar sangat kurang

Konsentrasi belajar merupakan kondisi dan kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian atau pikiran dalam proses pembelajaran sehingga terjadi perubahan tingkah laku (Artha Margiathi *et al.*, 2023). Menurut (Bili, 2019) dalam (Amalia *et al.*, 2022), konsentrasi belajar adalah usaha seseorang untuk mengarahkan perhatian pada kegiatan belajar dengan mengesampingkan hal-hal yang tidak relevan. Sementara itu, (Ghurafa, 2019) dalam (Rivani *et al.*, 2023) menekankan bahwa konsentrasi adalah kemampuan memusatkan perhatian dan tetap fokus pada apa yang sedang dipelajari, yang berperan penting dalam mengingat, mencatat, mengembangkan materi, dan pencapaian hasil belajar yang baik, khususnya pada masa remaja yang penuh perubahan fisik, emosional, dan perilaku. Indikator konsentrasi belajar, menurut (Engkoswara dan Slameto dalam Juniarti & Affandi, 2021), meliputi: penerimaa atau perhatian terhadap materi pelajaran, respon terhadap materi, gerakan anggota badan sesuai petunjuk guru, kemampuan mengaplikasikan pengetahuan, kemampuan menganalisis, mengemukakan ide, kesiapan pengetahuan yang cepat muncul saat dibutuhkan, minat terhadap pelajaran, dan ketidakterjebakan pada rasa bosan saat proses pembelajaran. Konsentrasi belajar dapat dilihat dari tiga aspek (Chyquitita *et al.*, 2018), yaitu aspek kognitif (kesiapan pengetahuan, pemahaman informasi, penerapan pengetahuan), aspek afektif (penerimaan, respon, mengemukakan pandangan), dan aspek psikomotorik (gerakan tubuh yang sesuai, komunikasi nonverbal, perilaku berbahasa yang terkoordinasi dengan baik). Faktor penghambat konsentrasi belajar menurut (Slameto, 2020) meliputi kurang minat, gangguan lingkungan, kondisi fisik atau kesehatan yang terganggu, rasa bosan, dan pikiran kacau. Sementara itu, (Nugroho, 2020), (Tonienase, 2020), dan (Syah, 2021) membagi faktor penghambat menjadi faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup kondisi fisiologis seperti kebugaran tubuh, kesehatan indera, dan faktor psikologis seperti motivasi, kejenuhan, serta masalah pribadi. Faktor eksternal mencakup lingkungan belajar (suara, pencahayaan, temperatur) yang memengaruhi kenyamanan belajar.

Berdasarkan fakta dan teori yang ada, dari 73 responden ditemukan 5 siswa (6,85%) memiliki konsentrasi belajar sangat baik, 8 siswa (10,96%) baik, 17 siswa (23,29%) sedang, 40 siswa (54,79%) kurang, dan 4 siswa (5,48%) sangat kurang. Data ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh siswa memiliki konsentrasi belajar yang rendah. Menurut (Artha Margiathi *et al.*, 2023), konsentrasi belajar merupakan kemampuan untuk memusatkan perhatian pada proses pembelajaran sehingga tercapai perubahan tingkah laku. Sejalan dengan itu, Bili (2019) dalam (Amalia *et al.*, 2022) menekankan bahwa konsentrasi belajar membutuhkan kemampuan mengesampingkan hal-hal yang tidak relevan agar fokus tetap terjaga. (Slameto, 2020) mengungkapkan bahwa faktor penghambat konsentrasi belajar dapat meliputi kurangnya minat terhadap pelajaran, gangguan lingkungan, kondisi fisik atau kesehatan yang terganggu, rasa

bosan, serta pikiran yang kacau. Selanjutnya, (Nugroho, 2020), (Tonienase, 2020), dan (Syah 2021) menambahkan bahwa faktor internal seperti kesehatan fisik, motivasi, dan kejenuhan. (Hermina *et al.*, 2009) menjelaskan bahwa sarapan pagi memiliki peran penting dalam mendukung fungsi kognitif yang berkaitan langsung dengan kemampuan konsentrasi belajar di sekolah. Faktor yang berhubungan dengan kebiasaan sarapan pada remaja antara lain pengetahuan gizi, di mana remaja yang memiliki pengetahuan gizi baik lebih terbiasa melakukan sarapan sebelum berangkat sekolah.

4) Menganalisis Hubungan Penggunaan *Game Online* Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa di SMPN 9 Palangka Raya

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan *Spearman's Rho*, hubungan antara penggunaan game online dan kualitas tidur pada siswa SMPN 9 Palangka Raya diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $-0,078$ dengan nilai signifikansi $0,512 (> 0,05)$. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan *game online* dan kualitas tidur. Korelasi negatif yang sangat lemah mengindikasikan bahwa peningkatan penggunaan *game online* sedikit cenderung diikuti penurunan kualitas tidur, namun hubungan tersebut tidak bermakna secara statistik.

Game online merupakan permainan berbasis jaringan internet yang dapat dimainkan kapan saja dan di mana saja, baik secara individu maupun kelompok (Zendrato & Harefa, 2020). Durasi bermain yang melebihi batas wajar, yaitu lebih dari 2 jam per hari atau 14 jam per minggu, dapat berdampak negatif pada kesehatan dan kualitas tidur (Kurniawan, 2017; WHO, 2018). Tidur sendiri merupakan proses fisiologis penting yang berperan dalam pemulihan fungsi tubuh, konsolidasi memori, dan pengaturan emosi (Medic *et al.*, 2017). Kualitas tidur yang buruk dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk lingkungan tidur, kesehatan fisik, stres, gaya hidup, dan pola aktivitas sebelum tidur (Hutagalung *et al.*, 2022).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa (90,41%) berada pada kategori penggunaan *game online* tidak normal atau melebihi batas wajar (>2 jam per hari). Namun, lamanya durasi bermain tersebut tidak selalu berkaitan langsung dengan penurunan kualitas tidur. Beberapa siswa tetap mampu mengatur waktu bermain sehingga tidak mengganggu jam tidur malam, atau memiliki kebiasaan tidur yang baik meskipun bermain game dalam waktu yang cukup lama. Sebaliknya, terdapat siswa dengan durasi bermain yang lebih singkat yang justru mengalami kualitas tidur buruk karena faktor lain, salah satunya adalah beban akademik yang tinggi. Beban akademik pada siswa kelas 8 cukup kompleks dan menjadi salah satu penyebab menurunnya kualitas tidur. Hampir setiap minggu mereka dihadapkan pada ulangan harian dari berbagai mata pelajaran, terutama Matematika, IPA, dan Bahasa Inggris, yang menuntut kesiapan belajar terus-menerus. Selain itu, guru juga kerap memberikan tugas rumah dalam jumlah banyak, seperti latihan soal, laporan praktikum, maupun tugas menulis karangan. Tugas-tugas ini sering kali memiliki tenggat waktu yang singkat sehingga siswa terpaksa belajar atau mengerjakannya hingga larut malam. Di samping itu, siswa juga harus mempersiapkan diri menghadapi ulangan tengah semester dan ulangan akhir semester yang cakupan materinya lebih luas, sehingga mereka membutuhkan waktu belajar tambahan di rumah. Tidak jarang pula terdapat tugas proyek kelompok yang menuntut kerja sama dan pembagian waktu belajar di luar jam sekolah. Kondisi ini semakin berat karena adanya tekanan untuk memperoleh nilai yang tinggi, baik dari guru maupun orang tua, yang menimbulkan rasa cemas dan stres. Tekanan akademik yang berlapis tersebut dapat memengaruhi kualitas tidur siswa, misalnya sulit tidur karena pikiran masih terbebani tugas, tidur menjadi larut akibat harus belajar, atau tidur tidak nyenyak karena memikirkan hasil ulangan. Dengan demikian, meskipun sebagian besar siswa bermain game lebih dari batas

normal, kualitas tidur mereka tidak sepenuhnya dipengaruhi oleh game online, melainkan juga oleh padatnya tuntutan akademik. Hal ini sesuai dengan penelitian (Fitriani *et al.*, 2021) yang menyatakan bahwa tingginya beban akademik berhubungan dengan peningkatan kecemasan pada remaja dan berdampak pada kualitas tidur. Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian (Ardita Pramesti *et al.*, 2023) dan (Susanti *et al.*, 2023) yang menemukan adanya hubungan signifikan antara penggunaan *game online* dan kualitas tidur. Perbedaan tersebut disebabkan oleh karakteristik responden yang tidak sama, perbedaan lokasi penelitian, serta instrumen yang digunakan dalam pengukuran.

5) Menganalisis Hubungan Penggunaan *Game Online* Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa di SMPN 9 Palangka Raya

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan Spearman's Rho, hubungan antara penggunaan *game online* dan konsentrasi belajar pada siswa SMPN 9 Palangka Raya diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $-0,091$ dengan nilai signifikansi $0,445 (> 0,05)$. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan *game online* dan konsentrasi belajar. Korelasi negatif yang sangat lemah mengindikasikan bahwa peningkatan penggunaan game online sedikit cenderung diikuti penurunan konsentrasi belajar, namun hubungan tersebut tidak bermakna secara statistik.

Game online merupakan permainan berbasis jaringan internet yang dapat dimainkan kapan saja dan di mana saja, baik secara individu maupun kelompok (Zendrato & Harefa, 2020). Durasi bermain yang melebihi batas wajar, yaitu lebih dari 2 jam per hari atau 14 jam per minggu, dapat berdampak negatif pada kemampuan konsentrasi belajar siswa (Kurniawan, 2017; WHO, 2018). Konsentrasi belajar sendiri merupakan kemampuan memusatkan perhatian dan mempertahankan fokus pada materi pembelajaran (Artha Margiathi *et al.*, 2023; Bili dalam Amalia *et al.*, 2022). Faktor-faktor lain yang memengaruhi konsentrasi belajar meliputi kualitas tidur, stres, dan lingkungan belajar (Medic *et al.*, 2017; Hutagalung *et al.*, 2022).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar siswa menggunakan *game online* dalam durasi yang tidak wajar, hal tersebut tidak selalu berkaitan dengan penurunan konsentrasi belajar. Kondisi ini mengindikasikan bahwa terdapat faktor lain yang lebih dominan memengaruhi konsentrasi adalah motivasi belajar, di mana (Suryani, 2021) menyatakan bahwa motivasi intrinsik seperti rasa ingin tahu dan kepuasan pribadi mampu meningkatkan fokus belajar siswa. Selain itu, kebiasaan sarapan pagi juga berperan penting karena asupan energi, protein (Hermina *et al.*, 2009). Selanjutnya, (Purnama, 2019) menjelaskan bahwa sarapan bergizi dengan kandungan karbohidrat kompleks, protein, lemak sehat, serta vitamin dan mineral dapat meningkatkan aktivitas otak, sedangkan konsumsi makanan tinggi gula justru menurunkan konsentrasi akibat fluktuasi energi (Purnama, 2019). Lingkungan belajar di sekolah. Lingkungan yang kondusif tidak hanya mencakup suasana tenang dan minim gangguan, tetapi juga kualitas interaksi antara guru dan siswa. Misalnya, kelas dengan metode pembelajaran yang interaktif, adanya variasi media pembelajaran, dan suasana kelas yang teratur dapat meningkatkan konsentrasi. (Handayani & Putra, 2022) siswa yang belajar dalam lingkungan kelas yang kondusif, dengan keterlibatan aktif guru dalam proses pembelajaran, memiliki konsentrasi lebih baik dibandingkan dengan siswa yang belajar dalam kondisi kelas yang bising atau monoton. Aktivitas fisik, yang membantu menjaga fungsi kognitif melalui peningkatan aliran darah dan oksigen ke otak. Siswa yang aktif secara fisik, misalnya rutin berolahraga atau mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, cenderung memiliki daya konsentrasi lebih baik dibandingkan dengan siswa yang jarang melakukan aktivitas fisik. (Nugraha *et al.*, 2020) menemukan bahwa siswa SMP yang rutin melakukan aktivitas fisik setidaknya tiga kali seminggu memiliki kemampuan fokus lebih tinggi daripada siswa yang

kurang bergerak. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan temuan (Ni'am Syafi *et al.*, 2023) maupun (Salim Nahdi, 2021) yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara penggunaan game online dan aspek akademik maupun konsentrasi belajar. Perbedaan hasil ini dapat dipengaruhi oleh variasi karakteristik responden, perbedaan lingkungan sekolah dan tempat penelitian, serta instrumen yang digunakan dalam proses pengukuran.

4. KESIMPULAN

Mayoritas siswa di SMPN 9 Palangka Raya menunjukkan penggunaan game online dalam kategori tidak normal. Dari 73 responden, sebanyak 90,41% (66 siswa) termasuk dalam kategori penggunaan *game online* yang berlebihan, sementara hanya 9,59% (7 siswa) yang menggunakan *game online* dalam batas normal. Kondisi ini sejalan dengan berbagai faktor yang memengaruhi penggunaan game online secara berlebihan, seperti kurangnya perhatian dari orang terdekat, depresi, kontrol orang tua yang minim, kurangnya kegiatan positif, pengaruh lingkungan pertemanan, serta pola asuh yang kurang tepat. WHO (2018) bahkan memasukkan kecanduan game sebagai gangguan mental yang diakui secara internasional. Penggunaan game online berlebihan juga berpotensi menurunkan prestasi akademik dan mengganggu proses belajar. Kualitas tidur siswa di SMPN 9 Palangka Raya sebagian besar terganggu. Dari 73 responden, hanya 15,07% (11 siswa) yang memiliki kualitas tidur baik, sedangkan sisanya mengalami gangguan kualitas tidur dalam berbagai tingkatan, mulai dari ringan hingga buruk. Tingginya persentase gangguan kualitas tidur ini diduga dipengaruhi oleh durasi penggunaan *game online* yang berlebihan, kebiasaan begadang, serta kurangnya manajemen waktu yang baik antara belajar dan istirahat. Kualitas tidur yang buruk berpotensi menurunkan konsentrasi, meningkatkan risiko depresi, serta berdampak negatif pada performa akademik. Sekitar lebih dari 40 (54,79%) siswa di SMPN 9 Palangka Raya memiliki tingkat konsentrasi belajar yang rendah dan tergolong dalam kategori kurang dan sangat kurang konsentrasi belajar. Rendahnya konsentrasi belajar ini kemungkinan besar dipengaruhi oleh tingginya penggunaan *game online* dan gangguan kualitas tidur yang dialami siswa, yang pada akhirnya mengurangi kemampuan fokus selama proses pembelajaran. Berdasarkan hasil uji korelasi *Spearman's Rho*, diperoleh koefisien korelasi sebesar -0,078 dengan nilai signifikansi 0,512 ($>0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan game online tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas tidur pada siswa SMPN 9 Palangka Raya. Meskipun korelasi negatif yang sangat lemah menunjukkan kecenderungan bahwa peningkatan durasi bermain game online sedikit diikuti oleh penurunan kualitas tidur, hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik. Berdasarkan hasil uji *Spearman's Rank*, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar -0,091 dengan nilai signifikansi 0,445 ($>0,05$). Hal ini mengindikasikan tidak adanya hubungan yang signifikan antara penggunaan *game online* dan konsentrasi belajar siswa. Korelasi negatif yang sangat lemah menunjukkan adanya kecenderungan penurunan konsentrasi belajar seiring peningkatan penggunaan *game online*, hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik.

5. REFERENSI

- Amalia, N., Hamid, A., & Wahyuni, D. (2022). Hubungan Antara Konsentrasi Belajar dengan Hasil Belajar Peserta Didik. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(3), 223–230.
- Artha Margiathi, S., Aprianti, D., & Yuwono, B. (2023). Analisis Konsentrasi Belajar Siswa dalam Pembelajaran Daring Pasca Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 14(1), 35–45.
- Asmadi, A. (2011). *Fisiologi tidur: Konsep dasar dan mekanisme*. Jakarta: Pustaka Medika.
- Budiawan, R., Suwandi, T., & Haryanti, A. (2016). Hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa. *Jurnal Kesehatan*, 8(2), 123–130.

- Chyquitta, D., Syahputra, E., & Wijaya, R. (2018). Pengaruh Media Audio Visual terhadap Konsentrasi Belajar Siswa. *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 9(2), 88–96.
- Dewi, N. K., & Handayani, S. (2021). Hubungan waktu tidur dengan tingkat konsentrasi belajar pada remaja. *Jurnal Kesehatan Remaja*, 7(2), 98–105.
- Diortara, D., & Mustikasari, S. (2020). Psikologi perkembangan masa remaja. Jakarta: Rajawali Pers.
- Fitri, L., Santoso, B., & Hadi, M. (2023). Dampak kurang tidur terhadap fungsi kognitif remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 10(1), 45–53.
- Ghurafa, R. (2019). Konsentrasi Belajar dan Kaitannya dengan Prestasi Akademik Siswa SMA. Dalam Rivani, S., Mariani, T., & Fitria, L. (2023), Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar Siswa SMP. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 7(2), 145–155.
- Gustiawati, A., & Murwani, E. (2020). Pengaruh kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar siswa. *Jurnal Pendidikan dan Perkembangan Anak*, 8(3), 120–127.
- Halijah, H., Ilham, R. N., & Ariska, F. (2023). Dampak Game Online Mobile Legends terhadap Prestasi Belajar Remaja di SMAN X. *Jurnal Psikologi Remaja*, 5(2), 101–112.
- Hutagalung, E., Marpaung, N., & Siregar, S. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada remaja. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Mental*, 7(2), 133–140.
- Iskandar, R., & Lestari, D. (2022). Pengaruh durasi bermain game online terhadap kualitas tidur remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 16(4), 234–241.
- Juniarti, L., & Affandi, A. (2021). Hubungan Gaya Belajar dengan Konsentrasi Belajar Siswa di Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 5(1), 12–20.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Pedoman pola tidur sehat untuk masyarakat. Jakarta: Kemenkes RI.
- Keswara, Y., Rahayu, W., & Ningsih, D. (2019). Dampak kualitas tidur terhadap kesehatan fisik dan mental. *Jurnal Keperawatan Nusantara*, 5(1), 45–52.
- Kurniawan, Y. (2017). Dampak penggunaan game online terhadap prestasi belajar siswa SMP di Jakarta Selatan. *Jurnal Pendidikan dan Teknologi Informasi*, 6(1), 45–52.
- Laeliah, L., & Fachrurroji, M. (2023). Pengaruh permainan daring terhadap prestasi akademik siswa. *Jurnal Pendidikan Teknologi*, 12(1), 22–29.
- Manita, R., Sari, P., & Pratama, D. (2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi fokus belajar pada pelajar di era digital. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 8(2), 101–110.
- Medic, G., Wille, M., & Hemels, M. E. H. (2017). Health consequences of sleep disruption. *Nature and Science of Sleep*, 9, 151–161.
- Nugroho, D. A. (2020). Psikologi Pendidikan. Surabaya: Penerbit Universitas Negeri Surabaya Press.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2005). *Fundamentals of Nursing* (6th ed.). Elsevier Saunders.
- Ramadhani, F., Widodo, A., & Nurhadi, D. (2022). Konsentrasi belajar dan pengaruhnya terhadap prestasi siswa. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 6(4), 312–319.
- Ray, A. (2018). *The Impact of Online Games on Student Learning and Behavior*. New York: EduTech Press.
- Serko, A. J. (2015). Pengaruh kualitas tidur terhadap produktivitas belajar siswa. *Jurnal Pendidikan*, 12(1), 45–52.
- Sinabutar, V. H., & Prativi, I. P. (2021). Peranan tidur dalam pemulihan stamina tubuh. *Jurnal Kesehatan Holistik*, 5(2), 89–95.
- Slameto. (2020). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Susanti, R., Wijaya, S., & Putri, A. (2023). Persebaran pengguna game online di Indonesia berdasarkan wilayah. *Jurnal Media dan Komunikasi*, 9(1), 77–85.
- Transyah, A. (2023). *Kualitas Tidur dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Yogyakarta:

Pustaka Medika.

WHO. (2018). Gaming disorder. World Health Organization.

Yunas, A., Putra, I., & Wijaya, T. (2023). Definisi dan aspek konsentrasi dalam pembelajaran. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 11(1), 14–21.

Zendrato, C., & Harefa, R. (2020). Pengaruh Game Online terhadap Aktivitas Belajar Siswa di Masa Pandemi. *Jurnal Teknologi dan Pendidikan*, 8(1), 55–63.