

PERMASALAHAN PERILAKU TIDUR PADA DEWASA AWAL DENGAN STATUS PEKERJA
DALAM KONDISI KECANDUAN GAME ONLINESantoso¹, Rahayu Lestari², Julia Rahmayani³, Arifa Nanda⁴¹santoso@umri.ac.id, ²rahayul553@gmail.com, ³juliarahmayani07@gmail.com,⁴arifananda98@gmail.com**Abstract**

Advancements in digital technology have increased access to and usage of online games across various age groups, including working young adults. Excessive gaming carries the potential for addiction, which impacts physical and psychological health specifically sleep behavior. This study aims to describe sleep behavior issues among working young adults addicted to the online game Roblox. A qualitative approach utilizing a case study method was employed. The subjects consisted of two working young adults who actively play Roblox. Data were collected through semi-structured interviews and observations. The results indicate that the subjects experienced changes in sleep patterns, such as staying up late, reduced sleep duration, difficulty falling asleep, and feelings of fatigue and drowsiness while at work. Factors sustaining the gaming behavior included the enjoyment derived from playing and social interactions with other players. These findings demonstrate that Roblox addiction can affect the sleep behavior of working young adults, highlighting the need for time management and self-control regarding online gaming.

Keywords: Sleep Behavior, Early Adulthood, Workers, Online Game Addiction, Roblox

Abstrak

Perkembangan teknologi digital meningkatkan akses dan penggunaan *game online* pada berbagai kelompok usia, termasuk dewasa awal yang telah bekerja. Aktivitas bermain game secara berlebihan berpotensi menimbulkan kecanduan yang berdampak pada kesehatan fisik dan psikologis, salah satunya perilaku tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan permasalahan perilaku tidur pada dewasa awal berstatus pekerja yang mengalami kecanduan *game online Roblox*. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Subjek penelitian terdiri dari dua orang dewasa awal yang bekerja dan aktif bermain *Roblox*. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur dan observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek mengalami perubahan pola tidur berupa tidur larut malam, berkurangnya durasi tidur, kesulitan memulai tidur, serta rasa lelah dan kantuk saat bekerja. Faktor yang mempertahankan perilaku bermain meliputi kesenangan bermain, interaksi sosial dengan pemain lain. Temuan ini menunjukkan bahwa kecanduan *game online*

Article History

Received: July 2026

Reviewed: July 2026

Published: July 2026

Plagiarism Checker No 77

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under
a [Creative Commons
Attribution-NonCommercial
4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Roblox dapat memengaruhi perilaku tidur pada dewasa awal pekerja sehingga diperlukan pengelolaan waktu dan kontrol diri dalam penggunaan *game online*.

Kata Kunci: Perilaku Tidur, Dewasa Awal, Pekerja, Kecanduan *Game Online*; *Roblox*.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital dalam beberapa tahun terakhir telah meningkatkan intensitas penggunaan internet, khususnya pada aktivitas hiburan seperti *game online* yang semakin mudah diakses melalui berbagai perangkat. *Game online* kini tidak hanya dimainkan oleh anak-anak, tetapi juga oleh kelompok dewasa awal yang berada pada fase perkembangan transisi menuju kemandirian. Dalam konteks ini, meningkatnya penggunaan *game online* berpotensi menimbulkan berbagai permasalahan perilaku, terutama ketika individu tidak mampu mengontrol durasi dan frekuensi bermain (Almuzdalifah *et al.*, 2025).

Penelaahan Yusuf dalam (Hulukati & Djibrani, 2018) bahwa dewasa awal digolongkan dalam rentang usia 18-25 tahun yang diingat pada fase-fase pubertas yang membuat sudut pandang formatif, yaitu masa formatif seseorang pada masa ini. Pada fase ini individu dituntut mampu mengelola waktu, menjaga kesehatan, dan mempertahankan produktivitas kerja (Dewi, *et al.*, 2024).

Salah satu platform *game* yang mengalami peningkatan popularitas signifikan adalah *Roblox*, yaitu *game* berbasis komunitas yang memungkinkan pemain berinteraksi, berkreasi, dan bermain dalam berbagai mode permainan secara daring. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa *Roblox* menjadi salah satu *game* interaktif yang digemari oleh generasi muda hingga dewasa awal karena sifatnya yang fleksibel, sosial, dan memberikan pengalaman bermain yang berulang (Kahayani *et al.*, 2025).

Namun, di balik potensi positif tersebut, penggunaan *Roblox* secara berlebihan dapat memicu munculnya perilaku kecanduan. Kecanduan *game online* didefinisikan sebagai kondisi ketika individu mengalami kesulitan mengendalikan keinginan bermain, sehingga mengabaikan aktivitas lain dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi ini telah diakui sebagai masalah kesehatan mental global yang dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan individu (Ramadhanti *et al.*, 2025).

Salah satu aspek yang paling rentan terdampak oleh kecanduan *game online* adalah perilaku tidur. Pola tidur yang sehat merupakan kebutuhan dasar individu, namun sering kali terganggu akibat kebiasaan bermain *game* hingga larut malam. Hal ini menunjukkan bahwa perkembangan teknologi digital tidak hanya membawa manfaat, tetapi juga berpotensi menimbulkan masalah kesehatan, khususnya terkait kualitas dan pola tidur (Almuzdalifah *et al.*, 2025).

Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif, seperti total waktu tidur, latensi tidur, frekuensi bangun, dan aspek subjektif dan kualitatif. Seseorang yang memiliki kualitas tidur yang cukup memiliki lebih banyak energi, fungsi kognitif yang lebih terdegenerasi sehingga membuat seseorang merasa segar (Dewi *et al.*, 2024).

Fenomena di lapangan menunjukkan bahwa banyak dewasa awal menghabiskan waktu bermain *game online* hingga dini hari. Kebiasaan tersebut sering dilakukan secara berulang sehingga menyebabkan waktu tidur menjadi tidak teratur. Beberapa individu bahkan tetap bermain meskipun memiliki kewajiban pekerjaan pada keesokan harinya. Kondisi tersebut menyebabkan berkurangnya waktu istirahat sehingga individu mengalami kelelahan, penurunan konsentrasi kerja, serta menurunnya produktivitas selama jam kerja.

Pada kehidupan sehari-hari, banyak pemain Roblox lebih memilih bermain game dibandingkan melakukan aktivitas lain yang lebih produktif. Individu sering kali mengabaikan waktu makan, bekerja, maupun interaksi sosial secara langsung karena terlalu fokus pada permainan. Kebiasaan bermain hingga larut malam juga membuat individu sulit bangun pagi dan mengalami penurunan semangat dalam menjalani aktivitas harian. Pada beberapa kasus, individu terlambat masuk kerja, mengalami kesulitan berkonsentrasi saat bekerja, serta menunjukkan performa kerja yang menurun akibat kurang tidur.

Selain itu, sebagian besar pemain *Roblox* merasa sulit menghentikan permainan karena adanya rasa penasaran, tantangan permainan, dan interaksi sosial di dalam game. Mereka memulai bermain *Roblox* dengan adanya rasa penasaran, coba-coba karena media sosial atau teman sebaya mereka, kemudian merasa nyaman dengan interaksi virtual. Akibatnya, waktu istirahat menjadi berkurang dan pola tidur berubah secara perlahan. Kondisi ini jika terus berlangsung dapat menimbulkan gangguan kesehatan seperti kelelahan fisik, sakit kepala, stres, dan gangguan konsentrasi.

Fenomena gangguan tidur akibat kecanduan *game online* juga ditemukan pada kelompok pekerja dewasa awal. Tuntutan pekerjaan yang tinggi sering membuat individu menggunakan *game online* sebagai sarana hiburan dan pelepas stres setelah bekerja. Namun, penggunaan game yang tidak terkontrol dapat menyebabkan individu mengabaikan kebutuhan tidur dan beristirahat.

Di sisi lain, perkembangan teknologi yang semakin mudah diakses membuat individu dapat bermain game kapan saja dan di mana saja melalui telepon genggam maupun laptop. Kemudahan akses tersebut menyebabkan kontrol terhadap durasi bermain menjadi semakin rendah. Individu yang awalnya bermain hanya untuk hiburan perlahan dapat mengalami ketergantungan tanpa disadari. Hal ini memperkuat munculnya perilaku bermain secara berlebihan hingga mengganggu pola hidup sehat, termasuk pola tidur.

Kondisi lain yang sering ditemukan adalah munculnya kebiasaan tidur larut malam karena individu merasa belum puas apabila berhenti bermain terlalu cepat. Beberapa pemain bahkan rela mengurangi waktu tidur demi mencapai target tertentu dalam permainan atau hanya sekedar ingin menyapa teman yang mereka jumpai dari *Roblox*. Kebiasaan tersebut menunjukkan adanya kesulitan regulasi diri dalam mengontrol aktivitas bermain game. Jika kondisi ini berlangsung terus-menerus, maka individu berisiko mengalami gangguan tidur kronis dan penurunan kualitas kesehatan secara umum.

Berdasarkan fenomena tersebut, dapat dipahami bahwa kecanduan *game online*, khususnya *Roblox*, memiliki keterkaitan dengan perubahan perilaku tidur pada dewasa awal. Kondisi ini menjadi penting untuk dikaji lebih mendalam karena perilaku tidur yang buruk dapat memengaruhi kesehatan fisik, psikologis, dan produktivitas individu dalam kehidupan sehari-hari.

Kecanduan Game Online

Kecanduan *Game Online* secara umum merupakan perilaku seseorang yang ingin terus bermain *game online* yang menghabiskan banyak waktu serta dimungkinkan individu yang bersangkutan tidak mampu mengontrol atau mengendalikannya (Asri et al., 2022).

Kecanduan *game online* adalah menggunakan *game online* secara berlebihan atau kompulsif yang berpengaruh pada kehidupan sehari-hari (Weinstein, 2010). Batasan waktu seseorang dalam bermain *game online* bisa dikatakan mengalami kecanduan *game online* adalah remaja yang membutuhkan waktu kurang lebih sebanyak 38,5 jam per minggu atau sekitar 5-6 jam per hari (Kurniawan, 2022).

Zendrato berpendapat bahwa dampak *game online* terhadap prestasi belajar peserta didik adalah peserta didik yang kecanduan game online dapat memberikan hubungan buruk terhadap dirinya sendiri, membuat mereka lupa akan hal-hal lain seperti pekerjaan, belajar,

bahkan mengabaikan tugas-tugas yang diberikan kepada mereka, yang dapat berdampak negatif pada prestasi akademik mereka .

Aspek kontrol diri menjadi salah satu determinan penting dalam menjelaskan kecenderungan kecanduan game online. Terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecanduan *game online* pada remaja, yang berarti semakin rendah kontrol diri seorang individu, semakin tinggi pula kecenderungan kecanduannya terhadap permainan daring (Azis dan Nasir, 2024). Lemahnya kontrol diri dalam penggunaan gadget turut berkontribusi terhadap munculnya perilaku prokrastinasi, termasuk penundaan terhadap kewajiban maupun kebutuhan istirahat (Kartika dan Azhar, 2024).

1. Perilaku Tidur

Perilaku tidur menurut Mujazi adalah pengaturan yang dilakukan untuk menjaga tidur agar normal. Perilaku tidur sangat berhubungan dengan kebiasaan sehari-hari baik itu durasi, gangguan, kualitas tidur dan lain sebagainya. Perilaku tidur itu sangat penting karena mempengaruhi produktivitas dalam belajar dan mengganggu konsentrasi belajar jika mengantuk, merasa kelelahan, dan pikiran terganggu (Erwin & Salimi, 2024).

Tidur adalah suatu keadaan yang berulangulang disertai perubahan status kesadaran yang terjadi selama periode tertentu. Beberapa ahli berpendapat bahwa tidur diyakini dapat memulihkan tenaga karena tidur memberikan waktu untuk perbaikan dan penyembuhan sistem tubuh untuk periode keterjagaan berikutnya (Trusna Nurmansyah, 2009). Tidur adalah sebuah fungsi biologis yang sangat menarik. Tidak kurang sepertiga dari hidup dihabiskan untuk tidur. Sudah menjadi hal yang lumrah ketika manusia tidur dengan nyenyak maka di pagi harinya saat terbangun tubuh merasa segar dan dapat bekerja dengan lebih baik dibandingkan dengan orang yang kurang istirahat (Suwarna & Widiyanto, 2021).

Savira berpendapat bahwa perilaku tidur adalah bentuk yang bervariasi dari suatu keadaan dimana sistem fisiologis manusia mengistirahatkan tubuhnya dalam waktu tertentu untuk memulihkan dan memperbaiki sistem tubuh manusia melakukan kegiatan sehari-hari yang bisa dibangunkan dengan bantuan stimulus sensorik, audio maupun stimulus lainnya, Tidur merupakan 8 proses yang dibutuhkan seseorang agar otak berfungsi dengan baik Lansia membutuhkan waktu tidur 7,5 hingga 8 jam perhari (Savira & Suharsono, 2013)

Salah satu konsep yang relevan untuk menjelaskan gangguan perilaku tidur akibat penggunaan teknologi digital adalah *bedtime procrastination* atau prokrastinasi tidur, yaitu kecenderungan menunda waktu tidur tanpa alasan eksternal yang jelas meskipun individu menyadari konsekuensi negatifnya (Adelyn, 2024). Penundaan waktu tidur berkaitan erat dengan rendahnya regulasi diri serta tingginya kecenderungan kecanduan *smartphone* pada penggunanya (Handayani *et al.*, 2024). Sejalan dengan itu, Kecanduan media sosial maupun aplikasi digital lainnya secara konsisten berkorelasi dengan meningkatnya perilaku prokrastinasi tidur pada penggunanya, sebuah pola yang juga relevan untuk menjelaskan perilaku menunda tidur pada pemain *game online* seperti *Roblox* (Febrian Akbar dan Afifah, 2023).

Kecanduan Game Online Hubungan dengan Perilaku Tidur

Penelitian terdahulu secara konsisten menunjukkan adanya hubungan antara kecanduan *game online* dan kualitas tidur. Studi yang dilakukan pada mahasiswa menemukan bahwa kecanduan game online memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan kualitas tidur, yang ditunjukkan melalui meningkatnya skor gangguan tidur pada individu dengan tingkat kecanduan tinggi (Ramadhanti *et al.*, 2025).

Penelitian lain juga mengungkapkan bahwa terdapat korelasi signifikan antara kecanduan *game online* dengan kualitas tidur, di mana semakin tinggi skor kecanduan maka semakin buruk kualitas tidur yang dialami individu. Temuan ini menegaskan bahwa kecanduan game menjadi salah satu faktor risiko utama dalam gangguan tidur (Almuzdalifah

et al., 2025).

Keterkaitan antara kualitas tidur yang buruk dengan penurunan kinerja (Hernayanti, Kurniawidjaja, dan Sakina, 2022) yang menemukan hubungan antara faktor individu dengan munculnya kelelahan kerja (*fatigue*) pada pekerja kantor. kualitas tidur yang rendah berhubungan signifikan dengan tingkat kelelahan kerja pada tenaga kerja produksi (Hadi dan Putra 2023). Temuan-temuan tersebut memperkuat argumen bahwa gangguan tidur akibat kecanduan *game online* tidak hanya berdampak pada aspek kesehatan, tetapi juga secara langsung menurunkan produktivitas kerja individu dewasa awal yang berstatus pekerja.

2. Fear of Missing Out (FoMO) dan Rasa Keterikatan dalam Game Online

Selain rendahnya kontrol diri, kecenderungan bertahan bermain *game online* hingga larut malam juga dapat dijelaskan melalui konsep *Fear of Missing Out* (FoMO), yaitu kecemasan berlebihan akan tertinggal dari pengalaman, interaksi, atau pencapaian yang sedang berlangsung di dalam suatu komunitas (Pratiwi & Fazriani, 2020). Individu dengan tingkat FoMO yang tinggi cenderung mengalami gangguan regulasi emosi serta pola tidur yang tidak sehat akibat dorongan untuk terus terhubung dengan aktivitas digital (Kusumaisna & Satwika, 2023).

FoMO daring berkontribusi signifikan terhadap peningkatan gejala kecemasan dan stres, yang pada gilirannya turut memperburuk kualitas tidur individu (Dewanto & Widhowati, 2025). kecerdasan emosional yang rendah membuat individu semakin sulit mengelola dorongan FoMO, sehingga cenderung memilih untuk terus bermain demi mempertahankan rasa keterikatan (*sense of belonging*) dengan sesama pemain, sebagaimana juga tercermin pada kebutuhan subjek penelitian ini untuk tetap menyapa rekan sesama pemain *Roblox* meskipun waktu telah larut malam (Hasanuddin *et al.*, 2024).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Pendekatan ini dipilih karena penelitian kualitatif salah satu pendekatan penelitian yang banyak digunakan oleh para peneliti dan pendekatan kualitatif dilakukan melalui prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati (Hasnunidah). Metode studi kasus merupakan suatu metode penelitian yang dilakukan secara mendalam dan rinci mengenai suatu program, peristiwa, atau aktivitas, baik di tingkat individu, kelompok, lembaga, maupun organisasi (Septiana *et al.*, 2024).

Subjek penelitian merupakan satu orang dewasa awal berusia 22 tahun yang aktif bermain game *Roblox* dan menunjukkan indikasi kecanduan, seperti bermain dalam durasi yang panjang, kesulitan mengontrol waktu bermain, serta mengabaikan waktu istirahat. Pemilihan subjek dilakukan secara *purposive sampling* berdasarkan kriteria yang telah ditentukan peneliti.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*). Wawancara mendalam (*in-depth interview*), dimana peneliti menggali informasi secara mendalam dengan cara terlibat langsung dengan kehidupan informan dan bertanya jawab secara bebas tanpa pedoman. Wawancara digunakan untuk memperoleh informasi mengenai riwayat bermain game, faktor yang menyebabkan subjek bermain, durasi bermain, dampak yang dirasakan, serta perubahan perilaku tidur yang dialami. Wawancara mendalam (*in-depth interview*), dimana peneliti menggali informasi secara mendalam (Rahardjo, 2011).

Penelitian dilaksanakan di salah satu *coffee shop* di Kota Pekanbaru berdasarkan kesepakatan antara peneliti dan subjek. Analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis tematik yang meliputi tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Untuk menjaga keabsahan data, peneliti melakukan pengecekan ulang informasi hasil wawancara kepada subjek.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Temuan dari wawancara mendalam mengindikasikan bahwa subjek pertama kali berinteraksi dengan platform *Roblox* pada pertengahan tahun 2025. Paparan awal tersebut dipicu oleh konten di media sosial, terutama TikTok, serta pengaruh dari lingkungan pertemanan. Pada fase awal, aktivitas bermain gim ini hanya berfungsi sebagai sarana rekreasi untuk mengisi waktu luang pascakerja. Kendati demikian, terjadi eskalasi intensitas bermain yang signifikan dari waktu ke waktu, hingga durasinya mencapai 7-8 jam per hari. Aktivitas ini dominan dilakukan pada malam hingga dini hari, tepatnya berkisar antara pukul 22.00 WIB hingga 04.00 atau 06.00, karena subjek selesai bekerja pada pukul 18.00 WIB. Perpanjangan durasi bermain yang ekstrem ini merefleksikan adanya hambatan regulasi diri pada subjek dalam mengendalikan perilaku bermainnya.

Gambar 1 Dokumentasi oleh wawancara



Berdasarkan penuturan subjek, persistensi dalam mengakses platform *Roblox* secara berkelanjutan didorong oleh pemenuhan kebutuhan psikologis berupa kepuasan (*gratification*) setelah berhasil menyelesaikan berbagai tantangan permainan. Dimensi penguat lainnya adalah aspek interaksi sosial yang terfasilitasi oleh fitur komunikasi, sehingga menumbuhkan rasa kepemilikan kelompok (*sense of belonging*) serta ruang kolaborasi antarpemain. Kombinasi antara stimulasi kompetitif dan keterikatan sosial ini pada akhirnya memicu perilaku prokrastinasi tidur (*bedtime procrastination*), di mana subjek secara sengaja menunda waktu istirahat akibat adanya bias kepuasan yang belum terpenuhi apabila aktivitas bermain dihentikan.

Kebiasaan bermain gim hingga larut malam berdampak multiplikatif terhadap ritme sirkadian subjek. Subjek mengalami pergeseran jadwal tidur, defisit waktu istirahat, serta kesulitan untuk bangun pagi. Dampak turunannya secara langsung mengganggu aktivitas profesional subjek, yang ditandai dengan keluhan mengantuk saat bekerja, penurunan energi, sakit kepala, dan deviasi konsentrasi. Gejala-gejala tersebut menegaskan bahwa adiksi gim daring memiliki implikasi sosiomedis yang signifikan; tidak hanya merusak arsitektur tidur, tetapi juga mengompromikan kesehatan somatik dan kualitas *output* kerja subjek.

Intensitas bermain gim daring yang tidak terkontrol berbanding lurus dengan penurunan mutu tidur. Keterlibatan kompulsif dalam dunia virtual menyebabkan individu secara sengaja menggeser prioritas waktu istirahat mereka. Pada akhirnya, dominasi aktivitas bermain yang menyita waktu malam hari tersebut memicu kerentanan tinggi terhadap disfungsi sirkadian (Ramadhanti *et al.*, 2025).

Semakin intensif perilaku bermain gim online, semakin rentan individu mengalami degradasi kualitas tidur. Dampak kumulatif dari kebiasaan menunda tidur ini menyebabkan tubuh kekurangan durasi istirahat yang ideal. Kondisi tersebut pada gilirannya memicu penurunan fungsi organ fisik serta memengaruhi regulasi emosional dan kognitif secara psikologis (Almuzdalifah *et al.*, 2025).

Pola serupa turut ditemukan pada penelitian Suseno, Sulianti, Verina, dan Riyadhi (2020) yang membuktikan bahwa prokrastinasi berkaitan erat dengan penurunan kualitas pola tidur mahasiswa, menunjukkan bahwa fenomena penundaan tidur akibat aktivitas digital bersifat lintas kelompok usia dan status, tidak terbatas pada pelajar maupun mahasiswa semata, Intensitas penggunaan gadget berhubungan signifikan dengan pola tidur (Sari dan Muhlisin, 2024), (Siahaan, 2023) dalam tinjauan literaturnya menyimpulkan bahwa kemudahan akses gadget menjadi faktor risiko utama yang konsisten ditemukan pada berbagai studi mengenai gangguan pemenuhan kebutuhan tidur.

Temuan ini menegaskan bahwa faktor hedonis (hiburan), pencapaian subjektif atas tantangan virtual, dan interaksi sosial merupakan aspek penguat (*reinforcement*) yang mempertahankan habituasi bermain gim pada subjek. Oleh karena itu, kecakapan dalam manajemen waktu serta stabilitas regulasi perilaku mandiri memegang peranan vital. Keseimbangan kedua aspek tersebut menjadi prasyarat mutlak agar pemanfaatan teknologi ini tidak mendatangkan konsekuensi negatif terhadap ritme istirahat dan produktivitas profesional.

KESIMPULAN

Berdasarkan integrasi hasil temuan dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa perilaku bermain gim *Roblox* pada subjek dipelihara secara konsisten oleh kombinasi stimulan intrinsik dan eksternal, meliputi aspek hiburan, pemenuhan tantangan kompetitif, serta ruang afiliasi sosial. Eksistensi fitur interaktif tersebut menciptakan keterikatan yang intens, namun di sisi lain memicu fenomena prokrastinasi tidur (*bedtime procrastination*) akibat adanya retensi kepuasan psikologis yang belum tuntas di penghujung hari.

Dampak multiplikatif dari habituasi bermain hingga dini hari ini secara linier mengompromikan ritme sirkadian subjek, yang termanifestasi melalui keterlambatan onset tidur, reduksi durasi istirahat, dan disfungsi terjaga di pagi hari. Kondisi defisit tidur yang persisten tersebut pada gilirannya bertransformasi menjadi hambatan sosiomedis yang nyata, seperti somnolensi (kantuk berlebih), kelelahan fisik, dan penurunan atensi kognitif saat bekerja.

Ketergantungan ini tidak hanya mendegradasi arsitektur kualitas tidur, melainkan juga mengorbankan stabilitas kesehatan fisik serta kapasitas produktivitas profesional subjek. Oleh karena itu, internalisasi regulasi diri (*self-regulation*) dan tata kelola waktu yang berorientasi pada skala prioritas menjadi prasyarat mutlak yang harus dikembangkan subjek guna memulihkan keseimbangan antara pemanfaatan teknologi, kebutuhan biologis, dan tanggung jawab kerja.

Saran

Berdasarkan keterbatasan dalam penelitian ini, peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas metodologi dengan menerapkan pendekatan mixed-methods. Langkah ini penting agar pengukuran terhadap variabel kualitas tidur dan adiksi gim dapat divalidasi menggunakan skala psikometrik yang terstandarisasi secara kuantitatif. Selain itu, perluasan karakteristik demografi subjek, misalnya dengan membandingkan kelompok pekerja dan pelajar serta pengintegrasian variabel psikologis lain seperti tingkat stres kerja atau kecemasan sosial, akan memberikan pemahaman yang lebih komprehensif. Terakhir, penggunaan desain penelitian longitudinal sangat direkomendasikan untuk melacak dinamika pergeseran perilaku bermain gim dan dampaknya terhadap degradasi kesehatan fisik subjek secara temporal.

DAFTAR PUSTAKA

- Almuzdalifah, P. F., Ivone, J., & Hasianna, S. T. (2025). Hubungan kecanduan *game online* terhadap kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha. *Damianus Journal of Medicine*, 24(3), 265-272. <https://doi.org/10.25170/djm.v24i3.6616>
- Asri, A. R., & Saman, A. (2022). Kecanduan *game online* siswa dan penanganannya pada era pandemi: Studi kasus siswa sekolah menengah atas Kabupaten Bone. *PINISI Journal of Art, Humanity and Social Studies*, 2(6), 190-200.
- Dewi, D. L., Pramana, Y., & Fauzan, S. (2024). Pengaruh *game online* terhadap kualitas tidur mahasiswa: *Literature review*. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 4(1), 123-139. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i1.11999>
- Erwin, & Salimi, A. (2024). Tingkat kualitas tidur mahasiswa PGSD FKIP Universitas Tanjungpura. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(3), 1394-1407. <https://doi.org/10.55081/jurdip.v4i3.2146>
- Kahayani, J. P., Pranova, D. I., & Rhama, B. (2025). DAMPAK PENGGUNAAN GAME *ROBLOX* TERHADAP PERILAKU SOSIAL DAN HUBUNGAN TEMAN SEBAYA PADA GENERASI Z . *EDUTECH : Jurnal Inovasi Pendidikan Berbantuan Teknologi*, 728-736.
- Kurniawan, D. K. (2022). PENGARUH KECANDUAN GAME ONLINE PADA REMAJA TERHADAP PERKEMBANGAN PSIKOLOG ANAK DENGAN TINGKAT KECEMASAN ORANG TUA. *Jurnal Penelitian, Pendidikan dan Pengajaran*, 135-146.
- Rahardjo, M. (2011). *Metode pengumpulan data penelitian kualitatif*. Repository Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. <https://repository.uin-malang.ac.id/1123/>
- Ramadhanti, N. I., Pratiwi, R., & Haq, A. F. (2025). PENGARUH KECANDUAN GAME ONLINE TERHADAP KUALITAS TIDUR MAHASISWA. *Jurnal Insight Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember*, 17-29.
- Sari, F. P., Nisya, D., Khairunnisa, & Tanjung, S. (2026). PENGARUH FOMO GAME *ROBLOX* TERHADAP KUALITAS HUBUNGAN DAN KESEHATAN MENTAL PASANGAN DI UNIVERSITAS NEGERI MEDAN. *Jurnal Intelek Dan Cendikiawan Nusantara (JICN)*.
- Septiana, N. N., Khoiriyah, Z., & Shaleh. (2024). Metode Penelitian Studi Kasus Dalam Pendekatan Kualitatif. *Didaktik :Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri*, 233-243.
- Suwarna, A. H., & Widiyanto. (2021). PERBEDAAN POLA TIDUR ANTARA KELOMPOK TERLATIH DAN TIDAK TERLATIH DAN TIDAK TERLATIH. *Pendidikan kesehatan dan Rekreasi FIK UNY* , 85-95.
- Adelyn Khou, M., Sahrani, R., & Marella, B. (2024). Gambaran Revenge Bedtime Procrastination Pada Mahasiswa. *Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 17(1), 39-51. <https://doi.org/10.24912/provita.v17i1.29995>
- Ahmad, Z., Munir, N., Khurshid, S., & Shahbal, S. (2022). *Self-Regulation, Bedtime Procrastination And Sleep Quality Among Adults: A Meditational Model*. *Webology*, 19(2), 10151-10163.
- Azis, A., & Nasir, N. (2024). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecanduan *Game Online* Pada Remaja di Kota Bekasi. *Jurnal Jendela Pendidikan*, 4(01), 29-38. <https://doi.org/10.57008/jjp.v4i01.613>
- Dewanto, A. C., & Widhowati, S. S. (2025). The Impact of Online FOMO on Mental Health: Depression, Anxiety, and Stress in College Students. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 4(2), 29-38. <https://doi.org/10.57250/ajpp.v4i2.1199>
- Febrian Akbar, M., & Afifah, S. (2023). Social Media Addiction and *Bedtime Procrastination* in Students. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 12(3), 309-315. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v12i3.11248>

- Firdaus, N. H. (2024). Dampak FOMO Media Sosial pada Kepercayaan Diri Remaja. *Jurnal Lingkar Pembelajaran Inovatif*, 5, 20-27.
- Gantari, C. S., Al Hakim, I., Budiman, N., Afgani, S. H., & Syauqii, Z. A. (2025). Pengaruh Pola Tidur terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab Universitas Pendidikan Indonesia.
- Hadi, F. A., & Putra, B. I. (2022). The Relationship Between Sleep Quality and Body Mass Index with Work *Fatigue* in Male Production Workers at PT. Moya Kasri Wira East Java. *Procedia of Engineering and Life Science*, 3. <https://doi.org/10.21070/pels.v3i0.1362>
- Handayani, N. S., Julianti, A., Maryani, T., Fauziah, A. R., & Konradus, N. (2024). Apakah Penundaan Waktu Tidur Dapat Disebabkan Oleh Regulasi Diri Dan Kecenderungan Kecanduan *Smartphone*? Studi Pada Pengguna *Smartphone*. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 3(2), 11-17. <https://doi.org/10.56127/jukeke.v3i2.1394>
- Hasanuddin, H., Azka, I., & Haramain, F. B. (2024). Peran kecerdasan emosional dalam menghadapi *fear of missing out* (FOMO) pada remaja. *Jurnal Perspektif Pendidikan*, 18(2), 185-203. <https://doi.org/10.31540/jpp.v18i2.3280>
- Hernayanti, M., Kurniawidjaja, L. M., & Sakina, N. A. (2022). Hubungan antara faktor individu dan terjadinya kelelahan (*fatigue*) pada pekerja kantor di masa transisi pandemi ke endemi Covid-19. *National Journal of Occupational Health and Safety*, 3(1), 1-11. <https://doi.org/10.59230/njohs.v3i1.6030>
- Hu, W., Ye, Z., & Zhang, Z. (2022). Off-Time Work-Related *Smartphone* Use and *Bedtime Procrastination* of Public Employees: A Cross-Cultural Study. *Frontiers in Psychology*, 13, 850802. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.850802>
- Kartika, Y., & Azhar, A. A. (2024). Analisis Self Control Penggunaan Gadget pada Perilaku Prokrastinasi (Studi Kasus Mahasiswa Ilmu Komunikasi UIN Sumatera Utara). *Jurnal Indonesia: Manajemen Informatika dan Komunikasi*, 5(2), 1799-1808. <https://doi.org/10.35870/jimik.v5i2.764>
- Kusumaisna, K. (2023). *Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada dewasa awal pengguna aktif media sosial di Kota Surabaya. Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 749-764. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v10i2.54049>
- Pratiwi, A., & Fazriani, A. (2020). Hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan Kecanduan Media Sosial pada Remaja Pengguna Media Sosial. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 97-108. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v9i1.123>
- Puspitasari, C. A., Kamaludin, M., Pratama, M. R., & Azahra, S. A. (2025). Pengaruh Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) terhadap Tingkat Kecemasan dan Kepuasan Hidup Mahasiswa Gen Z di Media Sosial. *Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 2(1), 1298-1310.
- Sari, S. D., & Muhlisin, A. (2024). Hubungan antara Intensitas Penggunaan Gadget dengan Pola Tidur pada Remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 18(11), 1331-1337.
- Siahaan, E. R., & Juniah. (2023). Hubungan penggunaan gadget dengan kebutuhan tidur remaja (Literature review). *Jurnal Keperawatan Bunda Delima*, 5(2), 1-12. <https://doi.org/10.59030/jkbd.v5i2.73>
- Suseno, A., Sulianti, A., Verina, A., & Riyadhi, M. N. F. (2020). Prokrastinasi dan Pola Tidur Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(2), 66-75. <https://doi.org/10.29080/jpp.v11i2.454>
- Wiyono, H., & Ellisiya, E. (2024). Hubungan kecanduan game online dengan perilaku agresif pada siswa sekolah menengah pertama. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 12(1), 117-124. <https://doi.org/10.26714/jkj.12.1.2024.117-124>