

**Pengaruh Intensitas Bermain *Game online* terhadap Kualitas
Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir**

Akmal Maulana Microb

10522079

Fakultas Psikologi, Universitas Gunadarma

ABSTRAK

Mahasiswa tingkat akhir merupakan kelompok yang menghadapi tuntutan akademik tinggi, seperti penyelesaian skripsi, seminar, serta persiapan memasuki dunia kerja. Kondisi tersebut menuntut konsentrasi, kestabilan emosi, dan kesehatan fisik yang optimal, salah satunya melalui kualitas tidur yang baik. Namun, dalam era digital saat ini, penggunaan teknologi sebagai sarana hiburan semakin meningkat, salah satunya melalui game online. Aktivitas bermain game online sering digunakan sebagai bentuk coping terhadap stres akademik, tetapi jika dilakukan dengan intensitas tinggi dapat berdampak pada terganggunya pola tidur, seperti berkurangnya durasi tidur dan menurunnya kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intensitas bermain game online terhadap kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Variabel intensitas bermain game online diukur berdasarkan frekuensi dan durasi bermain, sedangkan kualitas tidur diukur menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) yang mencakup aspek durasi tidur, latensi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, disfungsi siang hari, dan penggunaan obat tidur. Subjek penelitian adalah mahasiswa tingkat akhir yang bermain game online dan berkuliah di DKI Jakarta, dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling.

Kata kunci : *Intensitas bermain game online, kualitas tidur, mahasiswa tingkat akhir,*