

ABSTRAK

Dampak dari seringnya bermain *game online* yang dilakukan remaja dapat membuat suatu perilaku yang buruk dan akan mempengaruhi gaya hidup serta kualitas tidur seseorang. Masalah remaja dalam kurangnya tidur sangat penting untuk diperhatikan, namun para remaja lebih memilih untuk tidur larut malam karena sibuknya bermain *game online* yang akan berdampak buruk terhadap kualitas tidurnya. **Tujuan:** untuk mengetahui hubungan durasi dan frekuensi bermain *game online* terhadap kualitas tidur remaja berdasarkan telaah jurnal penelitian. **Metode:** Jenis penelitian yang digunakan adalah *Literature Review* dengan pendekatan *systematic*. Populasi yang dipakai dalam penelitian ini seluruh jurnal yang berjumlah 325 yang ditemukan dari database google cendekia 325. Sampel dalam penelitian ini adalah 6 Jurnal dengan rekomendasi kuat (*Grade A*). Pencarian dan pengumpulan jurnal menggunakan metode *population, intervention, comparison, outcome (PICO)* dengan menggunakan web browser. **Hasil:** Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara durasi dan frekuensi bermain *game online* terhadap kualitas tidur remaja. **Kesimpulan:** Keseringan bermain *game online* dalam rentang waktu yang lama dapat mempengaruhi kualitas tidur menjadi kurang dan berakibat buruk terhadap kesehatan seseorang.

Kata Kunci: Durasi, Frekuensi, *Game Online*, Kualitas Tidur, Remaja

Daftar Pustaka: 16 Sumber (2010-2019).

ABSTRACT

*The impact of frequent playing online games by teenagers can create bad behavior and will affect a person's lifestyle and sleep quality. The problem of adolescents in lack of sleep is very important to pay attention to, but teenagers prefer to sleep late because they are busy playing online games which will have a negative impact on the quality of their sleep. **Objective:** to determine the relationship between the duration and frequency of playing online games on adolescent sleep quality based on a review of research journals. **Method:** The type of research used is a Literature Review with a systematic approach. The population used in this study were all 325 journals found from the google scholar database 325. The sample in this study were 6 journals with strong recommendations (Grade A). Search and collection of journals using the population, intervention, comparison, outcome (PICO) method using a web browser. **Results:** It can be concluded that there is a relationship between duration and frequency of playing online games on adolescent sleep quality. **Conclusion:** The frequency of playing online games for a long time can affect the quality of sleep to be less and have a negative impact on one's health.*

Keywords: Duration, Frequency, Online Games, Sleep Quality, Adolescents

Bibliography: 16 Sources (2010-2019).