

## GAME *ONLINE* DAN KUALITAS TIDUR SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS

Meggi Mathilda Luntungan<sup>1</sup>, Frendy Fernando Pitoy<sup>1</sup>, Christa Vike Lotulung<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Profesi Ners, Fakultas Keperawatan Universitas Klabat

<sup>2</sup>Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Klabat

*lotulungch@unklab.ac.id*

### **Abstract**

*A person's need for the internet depends a lot on the interests, interests, and personality of each individual such as interest in online games. Playing online games tends to make players linger in front of gadgets so that they forget basic needs such as sleep. This study aims to determine the relationship between online game addiction and sleep quality in high school students. Quantitative method is used with descriptive correlation design through cross-sectional approach. The research variable data was collected using a questionnaire that was filled out by the selected respondents through a total sampling technique with a sample size of 58 students. Data were analyzed using non-parametric Spearman Rank statistics. The results showed that there was a significant relationship between addiction to playing online games and students' sleep quality ( $p\text{-value } 0.002 < 0.05$ ) with moderate strength and positive direction ( $r = 0.401$ ). The more students are addicted to playing online games, the worse the quality of sleep experienced, therefore it is expected that students can manage their time as well as possible so that the need for good quality sleep is not disturbed, because good sleep quality can support daily activities.*

**Keywords:** *Addiction, Online Game, Sleep Quality.*

### **Abstrak**

Kebutuhan seseorang terhadap internet banyak bergantung pada kepentingan, minat, dan kepribadian setiap individu seperti ketertarikan pada *game online*. Bermain *game online* cenderung membuat pemainnya untuk berlama-lama di depan *gadget* sehingga melupakan kebutuhan dasar seperti tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecanduan *game online* dan kualitas tidur pada siswa sekolah menengah atas. Metode kuantitatif digunakan dengan desain deskriptif korelasi melalui pendekatan *cross-sectional*. Data variabel penelitian dikumpulkan menggunakan kuesioner yang diisi oleh responden terpilih melalui teknik total sampling dengan besar sampel 58 siswa. Data dianalisis menggunakan statistik non-parametrik Spearman Rank. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan bermain *game online* dan kualitas tidur siswa ( $p\text{-value } 0,002 < 0,05$ ) dengan kekuatan hubungan sedang dan arah yang positif ( $r=0,401$ ). Semakin siswa kecanduan bermain *game online* maka semakin buruk kualitas tidur yang dialami, oleh karena itu diharapkan siswa dapat mengatur waktu dengan sebaik mungkin sehingga kebutuhan tidur dengan kualitas yang baik tidak terganggu, karena kualitas tidur yang baik dapat mendukung aktifitas sehari-hari.

**Kata kunci :** Game Online, Kecanduan, Kualitas Tidur.

## Pendahuluan

Tidur merupakan salah satu kebutuhan primer yang menjadi syarat dasar bagi kelangsungan hidup manusia. Tidur adalah suatu keadaan tidak sadar dimana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun atau hilang, dan dapat dibangun kembali dengan indera atau rangsangan yang cukup. Gangguan tidur dapat menimbulkan beberapa efek pada manusia. Kondisi kurang tidur menyebabkan seseorang akan sulit berpikir dan sakit untuk mengingat sesuatu (Silvanasari, 2012).

Aktivitas tidur merupakan kebutuhan yang sangat penting bagi manusia khususnya pada usia anak-anak. Anak yang dengan kualitas tidur yang buruk akan berdampak pada masalah pertumbuhan, perkembangan psikologi dan konsentrasinya. Kualitas tidur yang buruk juga akan mengganggu ritme tubuh dan menghambat kerja otak untuk mempelajari informasi baru (Sacker, 2013). Pola tidur yang buruk dapat berakibat kepada gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa lelah, lemah, penurunan daya tahan tubuh dan ketidakstabilan tanda-tanda vital (Potter & Perry, 2010).

Dalam penyelidikan yang dilakukan oleh *National Sleep Foundation* (NSF) menemukan bahwa 60% anak-anak dibawah 18 tahun mengeluh karena lelah disiang hari dan 15% mengatakan mereka mengantuk di sekolah. NSF merekomendasikan bahwa waktu tidur yang ideal bagi remaja yaitu 8-10 jam per malam (NSF, 2018). Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi selalu menghasilkan produk teknologi yang tidak terhitung jumlahnya. Produk teknologi yang beragam bertujuan untuk memenuhi kebutuhan manusia akan pendidikan, ilmu pengetahuan, kesehatan atau bahkan hanya untuk hiburan semata salah satunya *game online* (Syahrani, 2015).

Ketertarikan seseorang terhadap internet banyak bergantung kepada kepentingan, minat, dan kepribadian setiap individu seperti ketertarikan pada *game online* (Siregar, 2013).

Pande dan Marheni (2015) mengatakan bahwa bermain game online cenderung membuat pemainnya tertarik untuk berlama-lama didepan *gadget* sehingga melupakan segala aktivitas seperti belajar, makan, tidur, dan berinteraksi dengan lingkungan luar. Seseorang yang bermain game online semakin lama akan semakin sedikit menggunakan waktu untuk berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain dilingkungannya. Seseorang bermain game umumnya dilakukan sendirian, dan hal itu dilakukan dalam waktu yang cukup lama sehingga memungkinkan menjadi kecanduan (Dewi, 2014).

Menurut Asosiasi Penyelenggara Jasa internet Indonesia (APJII) mengumumkan hasil survei pengguna internet di Indonesia periode 2019-2020. Jumlah pengguna internet di Indonesia hingga tahun 2020 ini naik menjadi 73.7% dari populasi atau setara 196.7 juta pengguna. Selain soal jumlah dan penetrasi, hasil survei APJII juga menyoroti perilaku pengguna internet terutama efek pandemi covid-19. Mayoritas pengguna mengakses internet lebih dari 8 jam dalam satu hari. Kemudian ada pergeseran perilaku selama pandemi, antara lain dari konten media online yang diakses pengguna. Konten hiburan yang banyak diakses adalah video online (49.3%), Game online (16.5%), dan musik online (15.3%) (APJII, 2020).

Game online adalah game yang berbasis elektronik dan visual begitu populer diberbagai kalangan, termasuk anak sekolah. Anak-anak usia sekolah dan remaja di Amerika serikat menggunakan sekitar 7 jam per hari berada didepan layar media elektronik. Hal ini tentunya memberikan efek negatif terhadap kesehatan umum,

aktifitas fisik, dan social kognitif. Pengaruh lama waktu berada didepan media elektronik terhadap pola dan kualitas tidur juga aktif sedang dipelajari oleh para peneliti diseluruh dunia (Guam, 2015).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Saputra (2017) tentang hubungan kecanduan bermain game online dengan kualitas tidur pada remaja didapati hasil bahwa sebagian besar responden dengan kecanduan bermain game online masuk dalam kategori buruk (55.6%). Dalam penelitian Latidatul (2018) didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden memiliki kategori selalu dalam kebiasaan bermain games, dan kualitas tidur remaja memiliki kategori buruk. Peneliti mengatakan bahwa kualitas tidur yang buruk dikarenakan sebagian besar remaja bermain games online secara terus-menerus setiap hari.

Berdasarkan latarbelakang yang telah diuraikan, peneliti telah melakukan survei awal terkait masalah kecanduan bermain *game online* dengan kondisi tidur pada beberapa siswa yang bersekolah di SMA Donbosco Lembean. Didapati dari hasil survei awal tersebut bahwa dari 10 orang yang diwawancarai ada 6 orang yang mengaku tidur sampai jam 12 malam karena bermain *game online*. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini dengan tujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan kecanduan bermain *game online* dengan kualitas tidur pada siswa kelas X di SMA Donbosco Lembean.

## Metode

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *descriptive correlation* yaitu untuk mencari hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen dengan pendekatan cross-sectional yaitu dengan melakukan pengukuran atau pengamatan pada saat yang bersamaan pada responden (Setiadi, 2013). Variabel dalam penelitian ini terbagi menjadi dua yaitu

variable bebas dan variable terikat. Variable bebas yaitu Kecanduan game online dan variable terikat yaitu kualitas tidur. Untuk menjawab pernyataan apakah ada hubungan antara kecanduan game dengan kualitas tidur pada siswa SMA Donbosco Lembean, dengan menggunakan rumus *Spearman Rank*.

Populasi dari penelitian ini adalah siswa-siswi kelas X SMA Donbosco Lembean. Pada penelitian ini sampel yang diambil berjumlah 58 siswa. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan *total sampling* yaitu pengambilan sampel yang sama dengan jumlah populasi yang ada.(Setiadi, 2013).

Penelitian ini menggunakan kuesioner kecanduan game online dan kualitas tidur pada siswa yang diadopsi dari penelitian yang dibuat oleh Anhar (2014) dengan nilai uji reliabilitas 0.912 untuk kuesioner kecanduan game dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang merupakan kuesioner kualitas tidur yang sudah baku karena telah dilakukan uji validitas dan reabilitas. Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 22 April 2021 sampai tanggal 28 April 2021. Peneliti melakukan pengumpulan data dengan cara membagikan kuesioner lewat google form. Setelah semua data terkumpul, peneliti melanjutkan dengan melakukan pengolahan data dengan menggunakan SPSS.

## Hasil dan Pembahasan

Tabel 1 menunjukan persentase dari kecanduan game pada siswa kelas X SMA Donbosco Lembean dengan menggunakan rumus frekuensi dan presentase. Data menunjukan bahwa dari 58 responden, terdapat 3 orang (5.2%) yang kecanduan game online tinggi, 9 orang (15.5%) kecanduan game online sedang, dan 46 orang (79.3%) kecanduan game online rendah.

Tabel 1.  
*Distribusi Frekuensi Kategori Kecanduan Game Online*

Kategori	Frekuensi	Persen (%)
Rendah	46	79,3
Sedang	9	15,5
Tinggi	3	5,2
Total	58	100

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rosi (2014) yang menunjukkan bahwa terdapat 2 orang remaja dengan kategori kecanduan tinggi, 50 orang dengan kategori kecanduan sedang dan 30 orang dengan kecanduan rendah. Berdasarkan data skala kecanduan game online, terlihat bahwa durasi atau lama bermain game online tidak selalu menunjukkan bahwa partisipan tersebut memiliki kecanduan game online yang tinggi. Pada subjek dengan kecanduan game online kategori sedang terdapat beberapa partisipan yang bermain game online lebih dari tiga jam. Sebaliknya, pada partisipan yang memiliki tingkat kecanduan game online tinggi, memiliki beberapa partisipan yang bermain game online kurang dari tiga jam sehari.

Tabel 2 menunjukkan persentase kategori kualitas tidur pada siswa kelas X SMA Donbosco Lembean dengan menggunakan rumus frekuensi dan persentase. Data menunjukkan bahwa dari 58 responden, didapati 33 siswa (56.9%) memiliki kualitas tidur buruk dan 25 siswa (43.1%) memiliki kualitas tidur baik.

Tabel 2.  
*Distribusi Frekuensi Kategori Kualitas Tidur*

Kategori	Frekuensi	Persen (%)
Kualitas Tidur Buruk	33	56,9
Kualitas Tidur Baik	25	43,1
Total	58	100,0

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Jefrains (2019) di warung internet M2G Supernova Malalayang, diketahui responden yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 24 (55.8%) responden, sedangkan responden yang memiliki kualitas tidur baik yaitu 19 (44.2%) responden. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Azizah (2018) pada siswa kelas X SMK Dwija Bhakti 2 Jombang menunjukkan bahwa hampir semua responden memiliki kualitas tidur buruk berjumlah 70 orang (76.1%) dan responden yang memiliki kualitas tidur baik berjumlah 22 orang (23.9%).

Tabel 3 menunjukkan bahwa hasil uji statistik hubungan kecanduan game online dan kualitas tidur siswa kelas X SMA Donbosco Lembean dengan uji *Spearman correlation*, didapati bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan bermain game online dengan kualitas tidur siswa dengan nilai  $P = 0.002$ , data ini menunjukkan bahwa nilai *Coefficient Correlation* bernilai 0.401 yang berarti memiliki kekuatan hubungan sedang dan Searah. Dengan kata lain apabila kecanduan bermain game semakin tinggi maka kualitas tidur semakin buruk.

Tabel 3.  
*Hubungan Kecanduan Game Online dan Kualitas Tidur.*

Correlation			
		Kecanduan Game Online	Kualitas Tidur
Kecanduan Game Online	Correlation Coefficient	1,000	0,401
	Sig. (2-tailed)		0,002
Kualitas Tidur	N	58	58

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putra (2020)



dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kecanduan Game Online dengan kualitas tidur siswa SMA N 1 Sragen dengan hasil  $p = 0,001$ . Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Azizah (2018) yang menyatakan bahwa ada hubungan kebiasaan bermain games online dengan kualitas tidur remaja pada kelas X di SMK Dwija Bhakti 2 Jombang, dengan hasil uji statistik rank spearman diperoleh angka signifikan atau nilai probabilitas (0,000) jauh lebih rendah standart signifikan dari 0,05.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saputra (2017) bahwa terdapat hubungan kecanduan bermain game online dengan kualitas tidur pada remaja usia 13-16 tahun di Warnet Wilayah Kebumen ( $p=0.000$ ). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Permadi dan Khusnal (2017) didapatkan bahwa adanya hubungan perilaku penggunaan gadget atau komputer maka semakin kurang terpenuhi kualitas tidurnya. Remaja yang mengalami kualitas tidur yang buruk dapat beresiko mengalami dampak negatif diantaranya terganggu konsentrasi saat belajar disekolah dan dapat berpengaruh pada kemampuan metabolisme tubuh tidak dapat bekerja dengan baik.

### **Keterbatasan Penelitian**

Dalam penelitian ini, peneliti tidak dapat mengetahui jenis game online apa saja yang digunakan oleh partisipan. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang digunakan oleh partisipan seperti penggunaan social media yang dapat mengganggu kualitas tidur responden.

### **Kesimpulan dan Rekomendasi**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 58 responden, hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan game online dan kualitas tidur pada siswa kelas X SMA Donbosco Lembean dengan nilai  $p=0.002 < 0.05$ . Hubungan yang signifikan tersebut memiliki nilai keeratan 0.401 yang memiliki arti terdapat hubungan dengan keeratan sedang searah atau dengan kata lain apabila kecanduan bermain game semakin tinggi maka kualitas tidur semakin buruk. Lebih lanjut, data menunjukkan bahwa terdapat 3 orang (5.2%) memiliki kecanduan game online tinggi, 9 orang (15.5%) memiliki kecanduan game online sedang, dan 46 orang (79.3%) memiliki kecanduan game online rendah. Sedangkan pada kualitas tidur, didapati terdapat 33 siswa (56.9%) memiliki kualitas tidur buruk dan 25 siswa (43.1%) memiliki kualitas tidur baik. Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat direkomendasikan kepadapihak sekolah agar supaya dapat membantu dalam memberikan dukungan terhadap siswa untuk dapat menurangi game online agar bisa belajar dengan baik, dan dapat menambah pengetahuan siswa tentang karakteristik dari kecanduan game online dengan kualitas tidur. Bagi kedua orang tua agar dapat memantau anak-anak sewaktu dirumah agar supaya tidak terlalu berlama-lamaan dalam menggunakan game online. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian lebih mendalam tentang gambaran perilaku kecanduan *game online* dengan menambahkan variabel penelitian yang berhubungan dengan efek dari penggunaan *game online* yang terlalu lama.

## Daftar Pustaka

- Adams, E., Rollings, A. (2014). *Fundamentals of game design*.
- APJII. (2020). *Survei pengguna internet Indonesia*. Retrieved from (URL): <http://www.apjii.or.id>
- Center for Disease Control and Prevention (CDC). 2017. *Data and statistics, Short Sleep Duration Among High School Students*. (Online). Retrieved from (URL): [https://www.cdc.gov/sleep/data\\_statistics.html](https://www.cdc.gov/sleep/data_statistics.html)
- Dewi, N.P. (2014). *Hubungan antara intensitas bermain game online dengan interaksi sosial pada remaja*. Skripsi :Surakarta. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah. Retrieved from (URL): <http://eprints.ums.ac.id/31789/>
- Guam, I. S. (2015). *Screen time and sleep among school-aged children and adolescents: A systematic literature review*. Sleep medicine reviews 21, 50-58. DOI : <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2014.07.007>
- Jefferies, M., Sepklin, S., Grace, K. (2019). *Hubungan antara kecanduan bermain game online dengan kualitas tidur pada gamer online pengguna computer di warung internet M2G Supernova Malalayang*. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/26552>
- Latifatul, A. (2018). *Hubungan kebiasaan bermain games online dengan kualitas tidur remaja pada kelas X*. Skripsi. Jombang : Universitas Cendekia Medika Jombang Retrieved from (URL): <http://repo.stikesicme-jbg.ac.id/id/eprint/1676>
- National Sleep Foundation. 2018. *School Start Time and Sleep*. Online. Retrieved from (URL) : <https://sleepfoundation.org/sleep-news/school-start-time-and-sleep>.
- Pande, P.A.M., Marheni, A. (2015). *Hubungan kecanduan game online dengan prestasi belajar siswa SMP negeri 1 kuta*. Jurnal Psikologi udayana, 2(2):163-171. DOI: <https://doi.org/10.24843/JPU.2015.v02.i02.p05>
- Permadi A., Khusnal. (2017). *Hubungan Perilaku Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Anak Usia Remaja di SMA N 1 Srandakan Bantul*.
- Putra, K., Febriana, S., Ari, N. (2020). *Hubungan kecanduan game online dengan kualitas tidur SMA Negeri 1 Sragen*. Retrieved from (URL): [http://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/901/1/Naskah\\_%20Publikasi.pdf](http://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/901/1/Naskah_%20Publikasi.pdf)
- Potter & Perry. (2010). *Buku ajar fundamental keperawatan: konsep, proses, dan praktik*. Jakarta:EGC
- Rosi, K., Yolivia, A., Yosi, M. (2017). *Perbedaan tingkat kecanduan (adiksi) games online pada remaja*

Retrieved from

(URL): <http://ejournal.unp.ac.id/index>.

Saputra, A. R. (2017). *Hubungan kecanduan bermain game online dengan kualitas tidur pada remaja usia 13-16 tahun di warnet wilayah kebumen*. Skripsi. Gombong : Universitas Muhammadiyah. DOI : <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>

Silvanasari, I. A. (2012). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur yang buruk pada lansia di Desa wonojati kecamatan jenggawah kabupaten jember*. Skripsi. Jember : Universitas Jember. Retrieved from (URL): <http://repository.unej.ac.id/handle/123456789/24013>

Siregar, P. & Camellia, V. 2013. Gambaran

Kecanduan Game Online Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran

Universitas Sumatera Utara

Angkatan 2010, 2011, dan 2012.

Retrieved from (URL):

<http://elib.stikesmuhgombong.ac.id>

Syahrar, R. (2015). *Ketergantungan game online dan penanganannya*. Jurnal Psikologi pendidikan & konseling, 84-92. DOI : <https://doi.org/10.26858/jpkk.v1i1.1537>

Tarwoto & Wartonah (2010). *Kebutuhan dasar manusia dan proses keperawatan Edisi empat*. Jakarta : salemba Medika.