



## KECANDUAN GAME ONLINE DAN KUALITAS TIDUR PADA SISWA SMP

### ONLINE GAME ADDICTION AND SLEEP QUALITY IN JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS

Mutia Rezky\*<sup>1</sup>, Veolina Irman<sup>1</sup>, Novita Sari<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universitas Syedza Sainika

<sup>2</sup>STIKES Medika Nurul Islam

([tiamuzky@gmail.com](mailto:tiamuzky@gmail.com) , 081372394719)

#### ABSTRAK

Internet dapat memiliki pengaruh negatif pada remaja, salah satunya adalah kecanduan bermain *game online*. Fenomena game online menyebabkan remaja menjadi kecanduan atau terbiasa dengan game yang mengakibatkan pola tidur terganggu, datang terlambat ke sekolah, tertidur saat pelajaran berlangsung dan penurunan prestasi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kecanduan game online dengan kualitas tidur di kalangan remaja SMP. Jenis penelitian menggunakan studi korelasi dengan desain cross-sectional yang dilakukan kepada 130 siswa SMP yang dipilih dengan teknik accidental sampling. Kualitas tidur diukur dengan menggunakan kuesioner Indeks Kualitas Tidur Pittsburgh (PSQI) yang terdiri dari 19 item pertanyaan dan kecanduan game online diukur dengan kuesioner kecanduan game online yang terdiri dari 10 pertanyaan yang telah dimodifikasi. Data dianalisis dengan menggunakan uji chi-square dengan Tingkat signifikansi 0,05. Hasil yang didapatkan adalah mayoritas peserta menunjukkan kecanduan game online (60%) dan kualitas tidur yang buruk (56,9%). Analisis statistik mengungkapkan korelasi positif yang kuat antara kecanduan game online dan kualitas tidur yang buruk ( $p < 0,000$ ), menunjukkan bahwa siswa SMP dengan kecanduan game online cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk. Kesimpulan yang dapat diambil adalah kecanduan *game online* menyebabkan siswa SMP tetap terjaga dan fokus pada permainan hingga kehilangan kendali dan mengabaikan waktu tidur mereka sehingga menyebabkan penurunan kualitas tidur.

**Kata Kunci:** Kecanduan; game online; kualitas tidur; siswa SMP

#### ABSTRACT

*The internet can have a negative influence on teenagers, one of which is addiction to playing online games. The phenomenon of online games causes adolescents to become addicted or accustomed to games which results in disturbed sleep patterns, arriving late to school, falling asleep while learning is taking place and decreased academic achievement. This study aims to analyze the relationship between online game addiction and sleep quality among junior high school adolescents. The type of research used a correlation study with a cross-sectional design conducted on 130 junior high school students selected by accidental sampling technique. Sleep quality was measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire consisting of 19 question items and online gaming addiction was measured by an online gaming addiction questionnaire consisting of 10 modified questions. The data were analyzed using the chi-square test with a significance level of 0.05. The results obtained were that the majority of participants showed addiction to online games (60%) and poor sleep quality (56.9%). Statistical analysis revealed a strong positive correlation between online gaming addiction and poor sleep quality ( $p <$*



0.000), suggesting that junior high school students with online gaming addiction tended to have poor sleep quality. The conclusion that can be drawn is that online game addiction causes junior high school students to stay awake and focus on games until they lose control and neglect their sleep time, causing a decrease in sleep quality.

**Keywords:** Addiction; online game, sleep quality; junior high school student

## PENDAHULUAN

Masa remaja adalah salah satu periode pertumbuhan dan perkembangan manusia yang ditandai dengan perubahan fisik, perilaku, kognitif, biologis dan emosional. Remaja sering dihadapkan pada masalah fisik, psikologis dan sosial seperti perubahan bentuk dan fungsi tubuh, kurangnya aktivitas fisik, masalah kesehatan mental dan waktu istirahat (kualitas tidur). Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap proses tertidur dengan menunjukkan rasa segar saat bangun tidur (Berman et al., 2016). Pada remaja, tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar yang penting untuk menjaga kesehatan fisik dan psikologis, menjaga stabilitas emosi dan meningkatkan konsentrasi.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur antara lain usia, penyakit fisik, gaya hidup, lingkungan, aktivitas, dan kelelahan (Novrialdy et al., 2019; Wijayanti, 2013). Faktor kualitas tidur yang sering dialami oleh remaja adalah perubahan bentuk fisik dan hormon yang dialami selama masa pubertas, aktivitas fisik dan gaya hidup remaja yang sering menggunakan ponsel untuk berbagai keperluan, salah satunya bermain game online yang dapat memicu kecanduan bermain game. Terlepas dari fakta bahwa penggunaan ponsel yang berlebihan dapat menyebabkan orang menunda tidur, game online mengharuskan remaja untuk tetap fokus dan waspada saat bermain yang dapat meningkatkan hormon adrenalin yang membuat seseorang tetap waspada.

Permainan online *Kecanduan* merupakan bentuk kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet atau lebih dikenal dengan sebutan *gangguan kecanduan internet*, salah

satunya adalah *Kecanduan Game Komputer* (bermain berlebihan *permainan*). Game online dapat memicu kecanduan bagi remaja. Diperkirakan 15 juta pemain game di Indonesia kecanduan game online. Seseorang yang kecanduan game online memiliki karakteristik simptomatik seperti memiliki perilaku kompulsif, penarikan, kurang toleransi dan masalah hubungan interpersonal (Widiyani et al., 2021).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) kini secara resmi menyatakan kecanduan game online sebagai gangguan mental untuk pertama kalinya dalam Revisi ke-11 Klasifikasi Penyakit Internasional (ICD-11). Penyakit kecanduan game online ini memiliki beberapa karakteristik, antara lain pola perilaku bermain terus menerus yang ditandai dengan gangguan kontrol atas game, sehingga game lebih diutamakan daripada kebutuhan hidup lainnya (SIAPA, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh (Nurdilla, 2018) Remaja yang kecanduan game online umumnya memiliki kualitas tidur yang buruk, yaitu 47,1%. Remaja yang memiliki sikap kecanduan game online memiliki masalah dengan kualitas tidur dan durasi tidur, dimana kualitas tidur lebih buruk dan durasi tidur lebih pendek dibandingkan dengan remaja yang tidak memiliki sikap kecanduan game online.

Studi pendahuluan yang dilakukan pada salah satu dari 1 SMP menemukan bahwa remaja membawa smartphone ke sekolah dan 10 di antaranya bermain game di kelas dan mengalami penurunan prestasi dalam 2 tahun terakhir. Wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling mengungkapkan bahwa dalam sehari sekitar 5 remaja yang datang terlambat ke sekolah dengan alasan bangun larut. Wawancara dengan 10 remaja, ditemukan bahwa mereka

semua menggunakan waktu luang mereka untuk bermain game online. 7 dari 10 remaja menghabiskan 8-12 jam bermain game online per hari dan mengatakan menjadi sulit untuk tidur. Berdasarkan fenomena ini, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan antara kecanduan game online dan kualitas tidur pada remaja SMP.

## BAHAN DAN METODE

Studi cross-sectional, analitik korelasional ini dilakukan di sekolah menengah pertama untuk mengkaji hubungan antara kecanduan game online dan kualitas tidur pada remaja. Dari populasi 518 remaja sekolah menengah pertama yang memenuhi syarat, kami merekrut 130 peserta menggunakan metode pengambilan sampel yang tidak disengaja. Kriteria inklusi termasuk siswa kelas tujuh dan delapan, kesediaan untuk berpartisipasi, kepemilikan smartphone, dan kebiasaan bermain

game. Siswa yang tidak hadir dikeluarkan dari penelitian ini.

Pendataan dilakukan setelah mendapatkan izin dari kepala sekolah. Peserta menerima pengarahan tentang tujuan penelitian, prosedur, kerahasiaan, dan sifat sukarela partisipasi. Kemudian, mereka mengisi dua kuesioner (kuesioner kecanduan game online dan PSQI) melalui wawancara terpandu (sekitar 20 menit). Segera setelah pengumpulan, respons diperiksa kelengkapannya.

Kecanduan game dinilai menggunakan kuesioner kecanduan game online untuk mengukur kecanduan game online dan kuesioner PSQI untuk mengukur kualitas tidur remaja SMP. Analisis tersebut digunakan untuk melihat korelasi antara dua variabel, yaitu kecanduan game online dan kualitas tidur pada remaja. Korelasi menggunakan uji chi square dengan tingkat signifikansi yang ditetapkan pada  $\alpha = 0,05$  dengan tingkat kepercayaan 95%.

## HASIL

Tabel 1 menunjukkan bahwa kelompok usia terbesar adalah 13 tahun ( $n=66, 50,8\%$ ), diikuti oleh 14 tahun ( $n=47, 36,2\%$ ), 12 tahun ( $n=12, 9,2\%$ ) dan 15 tahun ( $n=5, 3,8\%$ ).

Tabel 1. Karakteristik Peserta

Karakteristik Peserta	n	%
Usia		
12 tahun	12	9.2
13 tahun	66	50.8
14 tahun	47	36.2
15 tahun	5	3.8
<b>Jumlah</b>	<b>130</b>	<b>100</b>

Tabel 2 menunjukkan bahwa lebih dari separuh peserta ( $n=74, 56,9\%$ ) memiliki kualitas tidur yang buruk dan sebanyak 56 peserta ( $43,2\%$ ) memiliki kualitas tidur yang baik.

Tabel 2. Distribusi Kualitas Tidur di SMP Remaja

Kualitas Tidur	n	%
----------------	---	---

Bagus	56	43,1
Buruk	74	56,9
<b>Jumlah</b>	<b>130</b>	<b>100</b>

Tabel 3 menunjukkan bahwa lebih dari separuh peserta (n= 78,60%) kecanduan game online dan sebanyak 52 peserta (40%) tidak kecanduan game online.

Tabel 3. Distribusi Kebiasaan Game Online di SMP Remaja

<b>Kebiasaan Game Online</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Kecanduan	78	60
Bukan Kecanduan	52	40
<b>Jumlah</b>	<b>130</b>	<b>100</b>

Tabel 4. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk lebih umum pada peserta yang kecanduan game online (n=58, 74,3%), dibandingkan dengan peserta yang tidak kecanduan game online (n=16, 30,7%). Hasil uji chi square memperoleh nilai signifikan 0,000 yang lebih kecil dari nilai  $\alpha = 0,05$ .

Tabel 4. Hubungan Antara Kebiasaan Bermain Game Online dan Kualitas Tidur di SMP Remaja

<b>Permainan Online</b>	<b>Kualitas Tidur</b>				<b>Jumlah</b>	<b>Nilai P</b>
	<b>Bagus</b>		<b>Buruk</b>			
	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>		
Kecanduan	36	69,2	16	30,7	60	0,000
Bukan Kecanduan	20	25,6	58	74,3	40	
<b>Jumlah</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>74</b>	<b>56,9</b>	<b>100</b>	

## PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 2, ditemukan bahwa lebih dari separuh peserta yaitu 74 responden (56,9%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasil ini sejalan dengan (Widiyani et al., 2021) WICH menyatakan sebanyak 27 peserta (52,1%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur yang buruk juga dapat dijadikan contoh dampak perkembangan teknologi seperti smartphone sebelum tidur sudah menjadi kebiasaan di kalangan remaja yang dapat memperpanjang latensi tidur dan mengurangi durasi tidur. Akses internet yang mudah melalui

smartphone akan meningkatkan durasi penggunaan internet seperti menonton film, menggunakan media sosial dan bermain game (Lin et al., 2019).

Peneliti berpendapat bahwa kualitas tidur remaja yang buruk dipengaruhi oleh game online karena hasil wawancara dari responden mengatakan bahwa mereka tidak dapat mengatur waktu saat bermain game online sehingga waktu tidur tidak teratur, dan mengatakan bahwa jika mereka pernah bermain game online akan sulit untuk berhenti. Kualitas tidur yang buruk memiliki banyak faktor, salah satunya adalah

lingkungan. Lingkungan yang buruk seperti pengaruh game online yang Sangat ramai saat ini karena seseorang dapat dengan mudah mengakses aplikasi game online di smartphone, komputer, laptop dll. Karena smartphone merupakan alat komunikasi yang mudah dibawa kemana-mana, tentunya memudahkan pengguna untuk bermain game online di mana saja dan kapan saja. Hal inilah yang menyebabkan seseorang memiliki kebiasaan bermain game online jika lingkungan sudah dipenuhi oleh pecandu game online.

Berdasarkan tabel 3 lebih dari separuh peserta ( $n=78,60\%$ ) kecanduan game online dan sebanyak 52 peserta (40%) tidak kecanduan game online. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Widiyani et al., 2021) yang menyatakan bahwa siswa yang mengalami kecanduan game online mendapatkan lebih banyak dibandingkan dengan siswa yang tidak berada di SMP Teratai Putih Global Bekasi seperti yang tercantum pada tabel 1. Mahasiswa yang mengalami kecanduan game online sebanyak 33 responden (64,7%), sedangkan yang tidak mengalami kecanduan berjumlah 18 responden (35,3%). Kecanduan game online adalah salah satu bentuk kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet atau yang lebih dikenal dengan gangguan adiktif internet, salah satunya adalah kecanduan game komputer (bermain game berlebihan) (Novrialdy et al., 2019). Kecanduan game online dapat berdampak Negatifnya termasuk kurangnya kepedulian terhadap aktivitas sosial, kehilangan kendali dari waktu ke waktu, dan penurunan prestasi akademik. Dampak fisik termasuk sakit kepala, gangguan tidur, dan obesitas. Seseorang yang kecanduan game online akan mengalami gangguan afektif seperti merasa kecewa, marah, cemas, dan tertekan. Selain itu, juga berdampak pada pengurangan interaksi sosial dengan keluarga dan teman (Nurdilla, 2018).

Peneliti berpendapat bahwa 66 responden berusia 13 tahun atau (50,8%) masih dikategorikan remaja, pada usia tersebut rata-rata

siswa masih mencari kesenangan dan kurang bertanggung jawab yang kuat, terutama dalam belajar di sekolah dan meraih prestasi yang diinginkan, banyak siswa juga terganggu dengan keberadaan fasilitas smartphone atau laptop untuk bermain game online. Sebanyak 63 orang (48,5%) mendapatkan informasi tentang game online yang bersumber dari internet. Hal inilah yang menyebabkan remaja tertarik menggunakan internet dengan mengunggah game online sebagai hiburan sehingga lupa memikirkan belajar dan bertanggung jawab karena kecanduan bermain game online.

Berdasarkan tabel 4, menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk lebih sering ditemukan pada remaja yang memiliki kebiasaan bermain game online sebanyak 58 orang (73,4%). Hasil uji chi-kuadrat memperoleh angka atau nilai probabilitas yang signifikan (0,000) jauh lebih rendah dari signifikan standar 0,05 atau ( $p<0,05$ ). Menurut penelitian (Haibanissa et al., 2022) Kualitas tidur yang buruk karena remaja bermain game online di smartphone akan mengekspos cahaya biru dan menyebabkan gairah perilaku dan meningkatkan kortikosteron sehingga memperlambat timbulnya tidur. Selain itu, dampak cahaya pada smartphone dan lingkungan juga dapat merangsang visual, mempengaruhi kualitas tidur dan psikopatologi. Pada saat penelitian, para peneliti menemukan bahwa remaja memanfaatkan waktu luang mereka dengan bermain game online selama 8-12 jam hingga larut malam. Hal ini membuat remaja sering mengantuk di kelas karena rata-rata tidur mereka hanya 5 jam sehari. Hal ini membuktikan bahwa ada bermain game online dengan kualitas tidur remaja.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kebiasaan bermain game online pada sebagian besar remaja menyebabkan kecanduan, yaitu sebanyak 78 orang (60%) dan membuat kualitas tidur remaja buruk, yaitu sebanyak 74



orang (56,9%). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara bermain game online dengan kualitas tidur remaja dengan hasil uji statistik menggunakan chi square diperoleh nilai  $p = 0,000 < 0,05$ . Disarankan kepada pihak sekolah untuk memberikan bimbingan kepada remaja SMP untuk mengurangi kecanduan game yang akan berdampak pada prestasi di sekolah. Selain itu, pemantauan dari keluarga remaja juga diharapkan dapat mengontrol kebiasaan remaja dalam bermain game online sehingga remaja dapat melakukan aktivitas yang lebih berkualitas di waktu luangnya.

Wijayanti, W. (2013). *Motif dan Adiksi Pemain Game Online*. Salemba Medika.

## DAFTAR PUSTAKA

- Berman, A., Snyder, S. J., & Frandsen, G. (2016). *Kozier & Erb's Fundamentals of Nursing: Concepts, Process and Practice* (10th ed.). Pearson Education, Inc.
- Novrialdy, E., Pendidikan, F. I., & Padang, U. N. (2019). *Kecanduan Game Online pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya*. *Online Game Addiction in Adolescents: Impacts and its Preventions*, 27(2), 148–158.  
<https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.47402>
- Nurdilla, N. (2018). Hubungan Kecanduan Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur Remaja. *JOM*, 5(2), 120–126.  
<https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/view/21007/20329>
- WHO. (2018). *Inclusion of "Gaming Disorder" in ICD 11*. <https://www.who.int/>
- Widiyani, K. R., Amelia, F., & Chairani, A. (2021). Hubungan Adiksi Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Di Smp Teratai Putih Global Bekasi Tahun 2020. *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan*, 5(1), 95.  
<https://doi.org/10.24912/jmstkik.v5i1.8277>