



HUBUNGAN ADIKSI GAME ONLINE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMPN 1 LUBUK ALUNG

RELATIONSHIP BETWEEN ONLINE GAME ADDICTION WITH SLEEP QUALITY IN TEENAGERS AT SMPN 1 LUBUK ALUNG

Veolina Irman^{1*}, Honesty Diana Morika²

Prodi S-1 Keperawatan, Stikes Syedza Saintika Padang, Indonesia

E-mail : veolina123@gmail.com

ABSTRAK

Internet dapat memberi pengaruh negatif bagi remaja, salah satunya adalah *game online*. Fenomena *games online* menyebabkan remaja menjadi kecanduan atau kebiasaan terhadap permainan tersebut, sehingga menyebabkan pola tidur terganggu, ketiduran didalam kelas, terlambat ke sekolah dan mengalami penurunan prestasi akademik. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan kebiasaan bermain *games online* dengan kualitas tidur remaja pada kelas VII dan VIII di SMPN 1 Lubuk Alung. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang menggunakan desain penelitian *deskriptif analitik* melalui pendekatan *crosssectional study*. Populasinya semua remaja di SMPN 1 Lubuk Alung tahun 2022 berjumlah di 518 orang. Sampelnya berjumlah 130 orang. Teknik sampling menggunakan *accidental sampling*. Instrumen penelitian menggunakan lembar kuesioner dengan pengolahan data *editing, coding, scoring, tabulating* dan analisis data dilakukan secara *univariat* dan *bivariat* dengan menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian lebih dari separuh (60,0%) kebiasaan bermain *games online* adalah berjumlah 78 orang, dan (56,9%) kualitas tidur remaja adalah buruk berjumlah 74 orang. Berdasarkan uji *chi-square* menunjukkan bahwa nilai signifikansi ($p = 0,000 < (0,05)$), sehingga H_1 diterima. Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada hubungan kebiasaan bermain *games online* dengan kualitas tidur remaja pada kelas VII dan VIII X di SMPN 1 Lubuk Alung. Kepada penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang faktor lainnya yang mempengaruhi kualitas tidur pada remaja.

Kata kunci : *Games online, Kualitas tidur, Remaja*

ABSTRAK

The internet can have a negative influence on teenagers, one of which is online games. The phenomenon of online games causes teenagers to become addicted or habitual to the game, causing disturbed sleep patterns, falling asleep in class, being late for school and experiencing a decrease in academic achievement. The purpose of this study was to determine the relationship between the habit of playing online games with the sleep quality of adolescents in grades VII and VIII at SMPN 1 Lubuk Alung. This type of research is a quantitative research that uses an analytical descriptive research design through a cross sectional study approach. The population of all teenagers at SMPN 1 Lubuk Alung in 2022 is 518 people. The sample is 130 people. The sampling technique used accidental sampling. The research instrument used a questionnaire sheet with data processing editing, coding, scoring, tabulating and data analysis was carried out univariate and bivariate using the Chi-square test. The results of the study were more than half (60.0%) of the habit of playing online games were 78 people, and (56.9%) the sleep quality of teenagers was poor, amounting to 74 people. Based on the Chi-square test, it shows that the significance value ($p = 0.000 < (0.05)$), so H_1 is accepted. The conclusion of this study is that there is a relationship between the habit of playing online games with the sleep quality of adolescents in grades VII and VIII X at SMPN 1 Lubuk Alung. For further research, it is recommended to conduct further research on other factors that affect sleep quality in adolescents.

Keywords: *Online games, Sleep quality, Teenager*



PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu periode peralihan perkembangan manusia, di mana seseorang belum dikatakan dewasa namun bukan lagi anak-anak (Stuart, 2016). Menurut World Health Organization (2016), diperkirakan kelompok remaja berjumlah 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk dunia. Hasil survey penduduk Indonesia berdasarkan sensus tahun 2019 menunjukkan jumlah penduduk usia 10- 19 tahun mencapai 45.351,3 juta jiwa atau 17% dari jumlah penduduk Indonesia.

Salah satu kebutuhan dasar manusia khususnya remaja adalah tidur. Tidur merupakan proses biologis universal yang lazim pada semua orang. Kita membutuhkan tidur untuk mengatasi stres, mencegah kelelahan, menghemat energi, memulihkan pikiran dan tubuh, serta lebih menikmati kehidupan sepenuhnya (Berman, 2016).

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah. Kualitas tidur juga memiliki komponen subjektif dan objektif. Kualitas tidur berhubungan dengan jumlah total tidur, sebaik mana tidur yang dirasakan, dan apakah seseorang mendapatkan tidur NREM dan REM yang cukup. Kualitas tidur memiliki tujuh komponen yang terdiri atas kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, gangguan tidur, efisiensi tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi aktivitas siang hari (Sofiah, dkk. 2020). Tidur dibagi menjadi dua yaitu *nonrapid eye movement* (NREM) dan *rapid eye movement* (REM). Selama masa NREM seseorang terbagi menjadi empat tahap dan memerlukan kira-kira 90 menit selama siklus tidur. Sedangkan tahapan REM adalah tahapan terakhir kira-kira 90 menit sebelum tidur berakhir. Sepanjang siklus NREM dan REM akan berulang-ulang dialami (Sofiah, dkk. 2020).

Beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada remaja meliputi fisiologis, perilaku, sosial dan budaya, serta perubahan

lingkungan. Salah satu perilaku remaja pada saat ini adalah bermain game online. Dalam permainan game online seseorang harus tetap terjaga dan waspada saat bermain, hal ini menjadikan hormon adrenalin meningkat sehingga mata menjadi susah untuk tertidur karena ingin memainkan permainan secara terus menerus. Terpapar cahaya berlebihan dari komputer dan smartphone juga menyebabkan otak tetap terjaga sehingga seseorang susah untuk tertidur. Perilaku penggunaan smartphone berlebihan juga menyebabkan remaja menunda tidur sehingga ia mengalami kekurangan tidur dan berakibat kepada buruknya kualitas tidur (National Adolescent and Young Health Information Center, 2014). Begitupun dengan bermain game online yang terlalu lama akan mempengaruhi kualitas tidur seseorang.

Game online menurut Burhan (dalam Affandi 2013) sebagai *game computer* yang dimainkan oleh multi pemain melalui internet, biasanya disediakan sebagai tambahan layanan perusahaan penyedia jasa online atau dapat diakses langsung dari perusahaan yang mengkhususkan menyediakan game. Dalam memainkan game online terdapat dalam dua perangkat penting yang harus dimiliki yaitu seperangkat *computer* dengan spesifikasi yang menandai dari koneksi dengan internet. Permainan game online dapat memicu kecanduan bagi para pemain game online dan pertanyaan tersebut sejalan dengan Young dan Valiandri (Wijayanti, 2013), karena diperkirakan 15 juta pemain game di Indonesia sebagai pecandu game online (Yudhianto dalam Adwitiya & Suminar, 2015). Seorang pecandu game online memiliki karakteristik gejala seperti: memiliki perilaku kompulsif, mengalami penarikan diri, kurangnya toleransi, dan adanya masalah pada hubungan interpersonal serta kesehatannya (Chen & Chang dalam Wulandari, 2015), bermain game online setidaknya lebih dari empat jam/hari selama 3-4 hari berturut-turut dalam seminggu (Yermolayeva, & Calvert dalam Wijayanti, 2013) atau bermain selama 38.5 jam/minggu (Young dalam Indah tiningrum, 2013), bermain di warnet minimal enam bulan berturut-turut



terhitung dari pertama kali berkunjung ke warnet(dalam Selvia setiaji *etal*, 2016).

Kecanduan *game online* merupakan salah satu bentuk kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet atau yang lebih dikenal dengan *internet addictive disorder*, salah satunya adalah *computer game addiction* (berlebihan bermain *game*) (Aziz, 2018). Kecanduan game online dapat menimbulkan dampak negatif di antaranya kurang peduli terhadap kegiatan sosial, kehilangan kontrol atas waktu, menurunnya prestasi akademik. Dampak fisik meliputi sakit kepala, gangguan tidur, dan obesitas. Seseorang yang kecanduan game online akan mengalami gangguan afektif seperti merasa kecewa, marah, cemas, dan depresi. Selain itu juga berdampak pada berkurangnya interaksi social dengan keluarga dan teman (Nurdilla, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Javaheri dan Cleveland 2008 dalam Arini (2013) dari Case Western Reserve School Of Medicine yang dilakukan pada 238 orang remaja mengenai penurunan kualitas tidur menunjukkan menurunnya jam tidur lebih dari 2-4 jam yang diakibatkan oleh salah satu faktor yaitu bermain game online. Remaja lebih cenderung memanfaatkan waktu untuk asik dalam bermain game online dibandingkan untuk beristirahat. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Nurdilla (2018) remaja yang kecanduan game online umumnya memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebesar 47,1%. Remaja yang memiliki sikap kecanduan bermain game online memiliki masalah terhadap kualitas tidur dan durasi tidur, dimana kualitas tidurnya lebih buruk dan durasi tidur lebih pendek dibandingkan dengan remaja yang tidak memiliki sikap kecanduan game online.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Shindi (2013) tentang hubungan frekuensi bermain game online terhadap pemenuhan kebutuhan tidur menyatakan bahwa terdapat hubungan antara frekuensi bermain game online terhadap pemenuhan kebutuhan tidur, di mana semakin tinggi tingkat frekuensi bermain game online maka semakin kurang pemenuhan terhadap kebutuhan tidurnya.

Sebuah penelitian dari Ahmedabad di India pada tahun 2016 menunjukkan bahwa 11,8 % siswa mengalami kecanduan internet, hal ini diprediksi dari waktu yang telah dihabiskan untuk melakukan kegiatan online, penggunaan situs jejaring sosial dan chat room, dan bermain game online (Bathia, Rajpoot & Dwivedi, 2016). Mereka rela berjam-jam duduk di depan komputer maupun smartphone untuk bermain game online.

Berdasarkan data survei dari Neilsen (2018), masyarakat U.S yang berusia 13 tahun atau lebih mengalami peningkatan persentase memainkan game online antara tahun 2013 dan 2018 yakni dari 58% menjadi 66%. Secara keseluruhan 86% memainkan game online melalui game console Microsoft Xbox One X, meningkat dari 82% pada tahun sebelumnya. Pada 2017, jumlah *gamer* Indonesia mencapai 43,7 juta dengan total pengeluaran USD 880 juta. Hal ini membuat Indonesia sebagai pasar game ke-16 terbesar di dunia.

Berdasarkan temuan Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia (Kemenkominfo) dan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2010, total pengguna internet di Indonesia melebihi 40 juta pengguna. Dari jumlah itu, 64 % adalah remaja. Selain itu pada tahun 2016 di Indonesia aktivitas remaja bermain game atau mengunduh video game berkisar 44,10% dan pada remaja berusia 10-24 tahun terjadi berkisar 18,40% (APJII, 2016). Berdasarkan hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia pada tahun 2018, Pengguna internet di Indonesia pada kalangan pelajar sebanyak 71,8%, berdasarkan tingkat pendidikan 80,4% pelajar yang sedang sekolah SMP menggunakan internet (APJII, 2018). Sebanyak 66,2% anak berusia 10-14 tahun dan 91% anak berusia 15-18 tahun menggunakan internet. Alasan utama menggunakan internet 5,7% mengatakan untuk bermain game online dan sebanyak 17,1% menggunakan internet untuk bermain game online sebagai hiburan. Menurut data terbaru dari riset Kemenkominfo dan UNICEF mengenai Pada era digital pada saat ini Internet rasanya sudah sangat mudah dijangkau



dan melekat di dalam kehidupan sehari-hari, khususnya bagi para kalangan remaja. Di Indonesia terdapat 54,1% remaja usia 15-18 tahun yang mengalami kecanduan game online, yaitu 77,5% remaja putra dan 22,5% remaja putri yang menggunakan waktu untuk bermain game online 4-10 jam per hari. Individu dengan durasi penggunaan internet lebih lama berpeluang lebih besar mengalami kecanduan internet, dan durasi lebih lama juga menunjukkan adanya penggunaan internet berlebihan yang merupakan gejala dari kecanduan internet (Fadilah, et. al., 2012).

Siswa SMP secara psikologis memiliki rasa keingintahuan terhadap segala hal yang dilihatnya, tidak terkecuali bermain game online. Dimana tantangan setiap level permainan akan semakin meningkatkan rasa ingin tahu dan menyelesaikan game tersebut.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan pada tanggal 2 Juni 2022 di SMPN 1 Lubuk Alung, hasil wawancara dengan guru BK mengatakan bahwa siswa sekolah tersebut kedatangan membawa smartphone dan sebanyak 10 orang siswa sedang bermain game online didalam kelas, serta prestasi siswa disekolah mengalami penurunan dalam 2 tahun terakhir. Guru BK juga mengatakan bahwa siswa sering tidak fokus dalam menerima pelajaran, ketiduran dalam kelas dan sering terlambat datang ke sekolah setidaknya palingsedikit 5 orang siswa dalam sehari. Hal ini mengakibatkan terjadinya penurunan prestasi akademik siswa, dilihat dari nilai ujian sekolah pada tahun ajaran 2020/2021 dengan rata-rata 83,15 menjadi 81,25 pada tahun ajaran 2021/2022.

Dilanjutkan wawancara pada 10 orang siswa mengatakan bahwa mereka menggunakan waktu luangnya untuk bermain game online. 7 dari 10 siswa mengatakakan bermain game online selama 8-12 jam per hari serta mengatakansulituntuk tidur, ketika sudah mulai bermain akan kesulitan untuk berhenti. Lalu siswamengatakan merasa stres ketika tidak bisa bermain game online dan bermain game online membuat mereka tidur larut malam, serta siswa mengakusering mengantuk ketika di kelas

dimana mereka tidur pada malam hari rata-rata selama 5 jam. Berdasarkan fenomena dan studi awal yang dilakukan, maka peneliti telah melakukan penelitian tentang “Hubungan Adiksi Game Online dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMP Negeri Lubuk Alung Tahun 2022”.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan desain penelitian *deskriptif analitik* yaitu penelitian yang dilakukan untuk melihat kekuatan hubungan antara variabel satu dengan variabel lainnya (Nursalam, 2016). Penelitian ini telah dilakukan di SMPN 1 Lubuk Alung tahun 2022, waktu penelitian dimulai pada 1 Juli 2022 sampai dengan 31 Agustus 2022. Tanggal pengambilan data penelitian, tanggal 5 Agustus-12 Agustus 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII dan kelas VIII di SMPN 1 Lubuk Alung yang berjumlah 518 orang dan sampel dalam penelitian ini adalah sebagian remaja di SMPN 1 Lubuk Alung berjumlah 130 orang.

Dalam hal ini akan melihat “Hubungan adiksi game online terhadap kualitas tidur pada remaja di SMPN 1 Lubuk Alung” melalui pendekatan *crosssectional study*. *Cross sectional study* adalah penelitian yang variabelnya sama-sama diobservasi atau dikumpulkan sekaligus dalam waktu yang bersamaan.

Analisis yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi (Nursalam, 2016) yaitu kriteria kebiasaan bermain *games online* dengan kualitas tidur remaja. Untuk mengetahui hubungan antara dua variabel apakah signifikan atau tidak dengan kemaknaan 0,05 dengan menggunakan uji *chi-square* dengan *software* SPSS 20, dimana $r < 0,05$ maka ada hubungan kebiasaan bermain *games online* dengan kualitas tidur remaja pada kelas VII dan Kelas VIII di SMPN 1 Lubuk Alung Tahun, sedangkan $r > 0,05$ tidak ada Hubungan kebiasaan bermain *games online* dengan kualitas tidur remaja pada kelas VII dan Kelas VIII di SMPN 1 Lubuk Alung.

HASIL

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik di SMPN 1 Lubuk Alung Tahun 2022

Karakteristik Responden	f	%
Usia		
• 12 tahun	12	9.2
• 13 tahun	66	50.8
• 14 tahun	47	36.2
• 15 tahun	5	3.8
Total	130	100
Informasi		
• Pernah	124	95.4
• Tidak pernah	6	4.6
Total	130	100
Sumber informasi		
• Tidak pernah	6	4.6
• Petugas Kesehatan	43	33.1
• Majalah/ buku	18	13.8
• Internet	63	48.5
Total	130	100

Berdasarkan table 4.1 didapatkan sebanyak 66 orang (50.8 %) responden berumur 13 tahun, sebanyak 124 orang (95.4%) pernah mendapatkan informasi tentang game online, dan sebagian besar yaitu

sebanyak 63 orang (48.5 %) mendapatkan informasi bersumber dari internet yang menjadi responden di SMPN 1 Lubuk Alung Tahun 2022.

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur di SMPN 1 Lubuk Alung Tahun 2022

Kualitas Tidur	f	%
Baik	56	43.1
Buruk	74	56.9
Total	130	100

Berdasarkan table 4.3 didapatkan bahwa lebih dari separuh responden yaitu sebanyak

74 orang (56.9%) memiliki kualitas tidur yang buruk akibat kecanduan bermain game online di SMPN 1 Lubuk Alung Tahun 2022.

Table 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kebiasaan bermain Game Online di SMPN 1 Lubuk Alung Tahun 2022

Kebiasaan bermain game online	f	%
Kecanduan	78	60.0
Tidak Kecanduan	52	40.0
Total	130	100



Berdasarkan table 4.2 didapatkan lebih dari separuh yaitu sebanyak 78 orang (60.0%) responden kecanduan bermain game online di SMPN 1 LubukAlung Tahun 2022.

Table 4.4 Hubungan kebiasaan game online dengan kualitas tidur padaremaja di SMPN 1 Lubuk Alung Tahun 2022

Game online	Kualitas tidur				Total
	Baik		Buruk		
	f	%	f	%	
Tidak kecanduan	36	69.2	16	30.7	52
Kecanduan	20	25.6	58	74.3	78
Total	56	43.0	74	56.9	130

p = 0,000

Berdasarkan table 4.4 didapatkan bahwa kualitas tidur yang buruk lebih banyak ditemukan pada responden yang mengalami kecanduan sebanyak 58 orang (74.3 %), dibandingkan dengan responden yang tidak kecanduan game online yaitu sebanyak 16

orang (30.7%). Hasil uji *chi-square* diperoleh angka signifikan atau nilai *probabilitas* (0,000) jauh lebih rendah standart signifikan dari 0,05 ($p < 0.05$). H1 diterima yang berarti ada hubungan kebiasaan bermain *games online* dengan kualitas tidur remaja pada di SMPN 1 Lubuk Alun

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 4.3 didapatkan bahwa lebih dari separuh responden yaitu sebanyak 74 orang (56.9%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Azizah di SMK Dwija Bhakti 2 Jombang pada tahun 2018 dalam Widiyani (2021) yang menyatakan bahwa sebanyak 70 responden (76,1 %) memiliki kualitas tidur buruk. Penelitian lain yang memiliki hasil serupa adalah penelitian yang dilakukan oleh Saputra di warung internet wilayah Kebumen pada tahun 2017, dimana sebagian besar respondennya memiliki kualitas tidur buruk (55,6%). Kualitas tidur yang buruk juga dapat dijadikan salah satu contoh dampak dari perkembangan teknologi seperti terdapatnya *smartphone* dan internet.

Sebuah penelitian oleh Lin et. al. pada tahun 2019 menyatakan bahwa penggunaan *smartphone* sebelum tidur menjadi kebiasaan para remaja yang dapat memperlama latensi tidur dan menurunkan durasi tidur. Akses internet yang mudah melalui perangkat elektronik yang dimiliki menyebabkan peningkatan durasi penggunaan internet, seperti dapat menikmati berbagai aktivitas sosial yang menyenangkan, seperti bermain *game*, menonton film, dan menggunakan sosial media. Hal ini dapat menjelaskan mengapa terdapat lebih banyak responden dengan kualitas tidur buruk.

Kualitas tidur adalah suatu keadaan dimana tidur yang dijalani seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran disaat terbangun, kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak



memperlihatkan perasaan lelah dan gelisah (Jaka, et.al 2015). Kualitas tidur yang baik adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, merasa gelisah, lesu, apatis, kehitaman disekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap.

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah. Kualitas tidur juga memiliki komponen subjektif dan objektif. Kualitas tidur berhubungan dengan jumlah total tidur, sebaik mana tidur yang dirasakan, dan apakah seseorang mendapatkan tidur NREM dan REM yang cukup. Kualitas tidur memiliki tujuh komponen yang terdiri atas kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, gangguan tidur, efesiensi tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi aktivitas siang hari (Sofiah, dkk.2020).

Peneliti berpendapat bahwa kualitas tidur remaja buruk dipengaruhi oleh game online dikarenakan hasil wawancara dari responden mengatakan tidak bisa mengatur waktu saat bermain games online sehingga mengakibatkan tidak teraturnya waktu tidur, dan mengatakan jika sudah bermain game online akan sulit untuk berhenti. Hasil penelitian yang dilakukan di SMPN 1 Lubuk Alung didapatkan bahwa kualitas tidur yang buruk lebih banyak ditemukan pada responden yang mengalami kecanduan game online yaitu sebanyak 58 orang (74.3%). Kualitas tidur yang buruk memiliki banyak faktor salah satunya lingkungan. Lingkungan yang buruk seperti pengaruh bermain game online yang sangat ramai pada saat ini dikarenakan seseorang dengan mudah mengakses sebuah aplikasi game online di smartphone, computer, laptop dll. Karena smartphone merupakan alat komunikasi yang

mudah dibawa kemana-mana, tentunya memudahkan pengguna untuk bermain game online dimanapun dan kapanpun. Hal inilah yang menyebabkan seseorang memiliki kebiasaan game online jika lingkungannya sudah dipenuhi oleh pecandu game online.

Berdasarkan tabel 4.2 hasil penelitian yang dilakukan terhadap 130 responden didapatkan lebih separoh yaitu sebanyak 78 orang (60.0%) responden kecanduan bermain game online di SMPN 1 Lubuk Alung. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Azizah di SMK Dwija Bhakti 2 Jombang pada tahun 2018 dalam Widiyani (2021), yang menyatakan bahwa sebanyak 48 responden (76,1 %) memiliki kebiasaan bermain *game online*. Hal serupa juga ditemukan pada penelitian yang dilakukan oleh Nurdilla et. al. pada tahun 2018, dalam penelitiannya didapatkan sebanyak 44 responden (62,9%) mengalami kecanduan bermain *game online*.

Permainan game online dapat memicu kecanduan bagi para pemain game online. Seorang pecandu game online memiliki karakteristik gejala seperti: memiliki perilaku kompulsif, mengalami penarikan diri, kurangnya toleransi, dan adanya masalah pada hubungan interpersonal serta kesehatannya (Chen & Chang dalam Wulandari, 2015)

Kecanduan *game online* merupakan salah satu bentuk kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet atau yang lebih dikenal dengan *internet addictive disorder*, salah satunya adalah *computer game addiction* (berlebihan bermain *game*) (Aziz, 2018). Kecanduan game online dapat menimbulkan dampak negatif di antaranya kurang peduli terhadap kegiatan sosial, kehilangan kontrol atas waktu, menurunnya prestasi akademik. Dampak fisik meliputi sakit kepala, gangguan tidur, dan obesitas. Seseorang yang kecanduan game online akan mengalami gangguan afektif seperti merasa kecewa, marah, cemas, dan depresi. Selain itu



juga berdampak pada berkurangnya interaksi social dengan keluarga dan teman (Nurdilla, 2018).

Peneliti berpendapat bahwa responden yang berusia 13 tahun sebanyak 66 orang atau (50.8%) masih dikategorikan usia remaja, pada usia tersebut rata-rata seorang siswa masih mencari kesenangan dan kurang memiliki tanggung jawab yang kuat terutama dalam belajar disekolah dan mencapai prestasi yang diinginkan, banyak sekali siswa juga terganggu akan adanya fasilitas smartphone atau laptop untuk bermain games online. Sebanyak 63 orang (48.5%) mendapatkan informasi tentang game online bersumber dari internet. Hal inilah yang menyebabkan remaja tertarik menggunakan internet dengan mengunggah game online sebagai hiburannya sehingga ia lupa memikirkan belajar dan bertanggung jawab karena sudah kecanduan bermain game online.

Berdasarkan table 4.4 menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk lebih banyak ditemukan pada remaja yang memiliki kebiasaan bermain game online sebanyak 58 orang (73.4 %). Hasil *uji chi-square* diperoleh angka signifikan atau nilai *probabilitas* (0,000) jauh lebih rendah standart signifikan dari 0,05 atau ($p < 0.05$). H_1 diterima yang berarti ada hubungan kebiasaan bermain *games online* dengan kualitas tidur remaja pada di SMPN 1 Lubuk Alung.

Hasil analisis bivariat tersebut sesuai dengan teori yang dijabarkan oleh Sossoet. al. pada tahun 2018, yaitu dengan memperkirakan dampak dari cahaya, lingkungan yang membuat stress, stimulasi visual dan bermain *game* yang berlebihan, kemungkinan memiliki pengaruh pada kualitas tidur dan psikopatologiseseorang. Sosso et. al. juga menyatakan bahwa paparan dari cahaya atau cahaya warna biru (*blue light*) yang biasa terdapat pada alat elektronik yang kita gunakan seperti *smartphone* dan TV,

menyebabkan *behavioural arousal*, meningkatkan kortikosteron dan memperlambat onset tidur.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Shindi (2013) tentang hubungan frekuensi bermain game online terhadap pemenuhan kebutuhan tidur menyatakan bahwa terdapat hubungan antara frekuensi bermain game online terhadap pemenuhan kebutuhan tidur, di mana semakin tinggi tingkat frekuensi bermain game online maka semakin kurang pemenuhan terhadap kebutuhan tidurnya.

Salah satu kebutuhan dasar manusia khususnya remaja adalah tidur. Tidur merupakan proses biologis universal yang lazim pada semua orang. Kita membutuhkan tidur untuk mengatasi stres, mencegah kelelahan. Beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada remaja meliputi fisiologis, perilaku, sosial dan budaya, serta perubahan lingkungan. Salah satu perilaku remaja pada saat ini adalah bermain game online. Dalam permainan game online seseorang harus tetap terjaga dan waspada saat bermain, hal ini menjadikan hormon adrenalin meningkat sehingga mata menjadi susah untuk tertidur karena ingin memainkan permainan secara terus menerus. Terpapar cahaya berlebihan dari komputer dan smartphone juga menyebabkan otak tetap terjaga sehingga seseorang susah untuk tertidur. Perilaku penggunaan smartphone berlebihan juga menyebabkan remaja menundatidur sehingga ia mengalami kekurangan tidur dan berakibat kepada buruknya kualitas tidur (National Adolescent and Young Health Information Center, 2014).

Peneliti berpendapat bahwa kualitas tidur yang buruk dikarenakan responden sebagian besar bermain games online secara terus menerus setiap hari. Hal ini ditemukan pada saat wawancara kepada beberapa remaja di SMPN 1 Lubuk Alung yang mengatakan bahwa mereka menggunakan waktu luangnya untuk bermain



game online, 7 dari 10 siswa mengatakan bermain game online selama 8-12 jam per hari serta sulit untuk tidur, ketika sudah mulai bermain akan sulit untuk berhenti. Serta siswa mengaku sering mengantuk ketika dikelas dikarenakan rata-rata mereka tidur malam hari selama 5 jam. Hal ini membuktikan bahwa adanya hubungan bermain game online dengan kualitas tidur pada remaja. Untuk itu pentingnya dilakukan upaya pencegahan adiksi game online pada remaja agar semua siswa khususnya remaja di SMPN 1 Lubuk Alung memiliki tanggung jawab dan manajemen waktu yang baik dalam belajar dan bermain.

Kegiatan dalam rangka pencegahan adiksi internet yang semakin meluas ini perlu dilakukan dengan beberapa cara penanganan ketergantungan *games online* pada siswa yaitu: bagi pihak sekolah memberikan kepercayaan kepada konselor sekolah atau guru BK untuk mengadakan seminar /*workshop* kepada orang tua siswa tentang *games online* dan masalah yang akan ditimbulkan, mengatur waktu belajar dan waktu bermain anak dalam kegiatan ekstrakurikuler sekolah sebaiknya memasukkan materi tentang *games online* dan dampaknya kepada siswa serta memberikan penyaluran yang baik dalam memilih jenis-jenis games yang edukatif, dan mengajarkan anak untuk bertanggung jawab dengan apa yang dilakukan

KESIMPULAN DAN SARAN

Keseimpulan dari penelitian ini adalah sebagian besar responden yaitu sebanyak 78 orang (60.0%) memiliki kategori kecanduan game online dan sebagian besar responden yaitu sebanyak 74 orang (56.9%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Hal ini membuktikan adanya hubungan kebiasaan bermain *games online* dengan kualitas tidur remaja pada kelas VII dan VIII di SMPN 1 Lubuk Alung. Hasil uji *chi-square* diperoleh angka signifikan atau nilai probabilitas (0,000) jauh lebih rendah

standar signifikan dari 0,05 ($p < 0,05$) sehingga H1 diterima. Diharapkan kepada pihak SMPN 1 Lubuk Alung meliputi guru, staff yang ada di lingkungan SMPN 1 Lubuk Alung untuk memberikan bimbingan pada peserta didik tentang mencegah kecanduan games online dan menjaga kualitas tidur agar proses belajar berjalan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

Adiningtias, Sri Wahyuni. 2017. Peran Guru dalam Menghadapi Kecanduan Game Online. *Jurnal Kopasta*. 4(1), (2017) 28-40.

Affandi, M. 2013. Pengaruh Game Online Terhadap Tingkat Efektifitas Komunikasi Interpersonal Pada Kalangan Pelajar Kelas 5 SDN 9Samarinda. *Jurnal e Journal Ilmu Komunikasi*, 2013, 1 (4): 177-187.

APJII. 2020. Survei Penggunaan Internet APJII 2019 – Q2 2020. *Buletin APJII*. Available at: <https://apjii.or.id/survei>. Diakses 10/10/2020.

Ariani, M. 2013. Hubungan Intenitas Pengguna Jejaring Sosial Terhadap kualitas Tidur Remaja Di SMA N 3 Siak. Skripsi. Universitas Sumatera Utara.

Arosyid, et al. 2019. Pengaruh Game Online dan Instagram dalam Interaksi Sosial Mahasiswa PGSD UMS. Skripsi thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Aziz, A. 2018. Kecanduan game online, 10 anak Banyumas alami gangguan mental. Diakses 7 September 2019, dari <https://www.merdeka.com/peristiwa/kecanduan-game-online-10-anak-dibanyumas-alami-gangguanmental.html>.

Azizah, Latifatul. 2018. Hubungan Kebiasaan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Remaja Pada kelas X Di SMK Dwija Bhakti 2 Jombang. Skripsi. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang.

Azizah, et al. 2018. Pertumbuhan Dan



Perkembangan Dalam Psikologi
Perkembangan. Pertumbuhan Dan
Perkembangan Dalam Psikologi
Perkembangan. pp. 1-13.

Berman, et al. 2016. *Kozier & Erb's Fundamentals of Nursing: Concepts, Process, and Practice (Tenth Edition)*. New York: Pearson Education, Inc.

Contreras, F.H. et al. 2014. Reliability and Validity of the spanish version of the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) in patient fibromyalgia. *Rheumatol Int*, 34, 929-936.

Curcio, G. et al. 2012. Validity of the Italian Version of the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). *Neurol Sci*, 34, 511-519.

Desiriyanti, Lisa. 2018. Hubungan Adiksi Game Online Dengan kualitas Tidur pada mahasiswa di lingkungan Universitas Sumatera Utara Tahun 2018. Skripsi, Universitas Sumatera Utara, 2021.

Eryzal Novrialdy. 2019. Kecanduan Game Online Pada Remaja : Dampak dan Pencegahannya. *Buletin Psikologi* 2019, Vol. 27, No. 2, 148 – 158.

Febriani, N. 2021. Dampak Game Online Terhadap Konsentrasi Pendidikan Agama Islam Di Sekolah Kecamatan Rimbo Ulu. 83–84.

Hardiyansyah, 2016. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Gangguan Kecanduan Game Online Pada Peserta Didik Kelas X Di Madrasah Aliyah Al Furqon Prabumulih Tahun Pelajaran 2015/2016. Fakultas Tarbiya dan Keguruan,AIN Raden Intan Lampung. *Jurnal. http://ejournal.radenintan.ac.id/index* Diakses 12/03/2018.

Hidayat, 2014. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika.

Jaka, et al. 2015. Hubungan Antara Kualitas Tidur dan Kuantitas Tidur dengan Prestasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Online Mahasiswa* Vol. 2 No. 2. Universitas Riau.