

HUBUNGAN ADIKSI GAME ONLINE DENGAN KUALITAS TIDUR

Novita Anggraini¹, Petronella Sitohang², Wayan Priningsih³,
Caroline Tamara⁴, Meylia Sari⁵

¹²³⁴⁵ Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Katolik Misi Charitas, Jl Kol H Burlan KM 7
Email : novitaanggraini06@gmail.com

Abstrak

Game online adalah suatu permainan yang dapat diakses oleh banyak pemain dari penjuru dunia, Penggunaan yang tidak berlebihan saat bermain game merupakan hiburan untuk mengisi waktu kosong. Namun pemain game online yang sulit untuk mengendalikan kebiasaan bermain mereka hingga menjadi kecanduan. Bermain game online yang terlalu lama merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kurangnya kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa hubungan adiksi game online dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan. Teknik pengambilan data adalah menggunakan total sampling yang dimana semua anggota populasi yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi dapat dijadikan sebagai sampel pada penelitian. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan menggunakan desain deskriptif korelasi. Analisis univariat dalam penelitian ini menggunakan distribusi frekuensi dan analisis bivariate dengan menggunakan Kendal tau. Hasil penelitian menunjukkan responden dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 158 (86,8%) sedangkan responden dengan jenis kelamin laki-laki pada penelitian ini sebanyak 24 (13,2%). Mayoritas adiksi game online dengan kategori sedang yaitu sebanyak 163 responden (89,6%), sedangkan mayoritas kualitas tidur pada kategori buruk yaitu sebanyak 123 (67,6%). Terdapat hubungan yang signifikan antara adiksi game online dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Katolik Misi Charitas dengan uji statistic kendall tau dengan $p\text{ value}=0,000(<0,05)$ dan untuk nilai r sebesar 0,344 kekuatan hubungan yang lemah dengan arah hubungan yang positif.

Kata kunci: Adiksi, Game online, Kualitas Tidur

Abstract

Online games are games that can be accessed by many players from all over the world. Modest use when playing games is entertainment to fill empty time. However, online gamers find it difficult to control their playing habits until they become addicted. Playing online games for too long is one of the factors that can affect the lack of quality sleep. This study aims to analyze the relationship between online game addiction and sleep quality in students of the Faculty of Health Sciences. The data collection technique is using total sampling where all members of the population that meet the inclusion and exclusion criteria can be used as samples in the study. This type of research is quantitative by using a descriptive correlation design. Univariate analysis in this study used the frequency distribution and bivariate analysis using Kendal tau. The results showed that there were 158 female respondents (86.8%) while male respondents in this study were 24 (13.2%). The majority of online game addictions were in the moderate category as many as 163 respondents (89.6%), while the majority of sleep quality was in the poor category as many as 123 (67.6%). There is a significant relationship between online game addiction and sleep quality in students of the Faculty of Health Sciences, Misi Charitas Catholic University with the Kendall tau statistic test with $p\text{ value} = 0.000 (<0.05)$ and for an r value of 0.344 the strength of the relationship is weak with the direction of the relationship being weak. positive..

Keywords: Addiction, online games, sleep quality

PENDAHULUAN

Internet dapat menghubungkan jaringan komputer dan dapat menyediakan jumlah informasi yang sangat banyak. Teknologi internet dapat memberikan dampak yang sangat besar dan beragam terhadap manusia dalam bidang yang berbeda-beda. Dimasa digital ini memunculkan globalisasi pada setiap kehidupan manusia. Pada jaringan internet ini dimana teknologi informasi komputer, setiap orang dengan mudah untuk memperoleh informasi dan media hiburan dengan cepat. Salah satu perkembangan teknologi yang sangat cepat yaitu game online (Kominfo, 2020).

Game online adalah suatu permainan yang dapat diakses oleh banyak pemain dari penjuru dunia, yang dimana mesin-mesin yang digunakan pemain dihubungkan oleh sesuatu jaringan. Game online dapat diakses dengan jaringan internet telah berkembang pesat dan sangat digemari banyak kalangan termasuk mahasiswa. Penggunaan yang tidak berlebihan saat bermain game merupakan hiburan untuk mengisi waktu kosong. Namun pemain game online yang sulit untuk mengendalikan kebiasaan bermain mereka hingga menjadi kecanduan (Kustiawan, 2018). World Health Organization (WHO) 2018, menyatakan bahwa adiksi (kecanduan) game online dikategorikan sebagai golongan penyakit mental yang disebut gaming disorder yang tercatat dalam daftar draf beta internasional Classification of Diseases.

Adapun dampak-dampak yang ditimbulkan dari mulai dampak yang melekat hingga dampak sosiologisnya adalah rendahnya interaksi dikehidupan nyata, dampak game online terhadap pencitraan dari para pemain, dan dampak game online terhadap perilaku pemain. Bermain game online yang terlalu lama merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kurangnya kualitas tidur. Permainan game online sangat menarik karena dalam permainan ini seseorang tidak hanya bermain dengan orang terdekatnya, namun dapat bermain dengan beberapa pemain di lokasi yang berbeda

sampai dengan dunia dengan adanya jaringan internet.

Tidur adalah suatu kondisi dimana status perubahan kesadaran ketika persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun. Karakteristik tidur dengan aktivitas fisik yang minimal tingkat kesaran yang sangat bervariasi, perubahan proses fisiologis tubuh, dan penurunan respon terhadap stimulus eksternal. Sepertiga dari waktu digunakan untuk tidur. Tidur adalah dimana seseorang mengistirahatkan diri untuk menentukan kualitas kesehatan seseorang, tidur merupakan aktivitas yang dapat menentukan kualitas kesehatan seseorang. Pola tidur setiap manusia dikontrol oleh sistem saraf pusat tidur dibagi menjadi 2 bagian, yaitu yang pertama tidur Repid eye movement REM dan kedua yaitu tidur Non repid eye movement NREM. Tidur REM dimana individu dalam keadaan tidur dimalam hari dan berkelanjutan tidur yang semakin dalam dan sangat dibutuhkan oleh tubuh setiap individu. Tidur NREM dimana keadaan tubuh relaksasi dan berlanjut ke tidur yang lebih dalam. (Sofia, 2014)

Kualitas tidur merupakan keadaan tidur yang dialami seseorang, yang akan menghasilkan rasa segar dan sehat setelah terbangun. Salah satu aspek utama dapat meningkatkan kesehatan adalah tetap tidur untuk memastikan bahwa fungsi tubuh dipulihkan ke tingkat fungsional terbaik, dan untuk memastikan bahwa mereka selalu waspada sepanjang hari untuk menyelesaikan tugas dan menikmati hidup yang berkualitas tinggi. Pada saat seseorang tidur di malam hari, otak akan mengintegrasikan pengetahuan baru dan membentuk asosiasi baru, sehingga membuat pikiran lebih segar (Perry and hall, 2017)

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang dilakukan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Katolik Musi Charitas Palembang dan proses pengambilan data dilakukan dalam kurun waktu Maret-Juni 2021. Sampel yang digunakan sebanyak 182 responden yaitu mahasiswa yang kuliah di

Fakultas Ilmu Kesehatan dari tingkat 1, 2, 3 semua prodi dengan tehnik total sampling. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner dengan skala likert yang memiliki 19 butir pertanyaan dari variabel independen adiksi game online dan variabel dependen kualitas tidur. Analisis yang digunakan menggunakan uji Kendall tau.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini disajikan dengan data (dalam bentuk tabel), dan interpretasi terhadap hasil.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi berdasarkan Jenis Kelamin (n=182)

| Variabel | n | (%) |
|-----------|-----|------|
| Perempuan | 158 | 86,8 |
| Laki-laki | 24 | 13,2 |
| Total | 182 | 100 |

(Sumber: Pengolahan Data Primer, 2021)

Berdasarkan tabel 1 diatas, didapatkan bahwa responden berjenis kelamin perempuan lebih banyak yaitu sebanyak 158 (86,8%) dibandingkan dengan responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 24 (13,2%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur (n=182)

| Variabel | n | (%) |
|----------|-----|------|
| Baik | 59 | 32,4 |
| Buruk | 123 | 67,6 |
| Total | 182 | 100 |

(Sumber: Pengolahan Data Primer, 2021)

Berdasarkan tabel 2 didapatkan responden yang memiliki kualitas tidur baik yaitu sebanyak 58 (32,4%) sedangkan responden dengan kualitas tidur buruk responden sebanyak 123 (67,6%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Adiksi Game Online (n=182)

| Variabel | n | (%) |
|----------|-----|------|
| Tinggi | 9 | 4,9 |
| Sedang | 163 | 89,6 |
| Rendah | 10 | 5,5 |
| Total | 182 | 100 |

(Sumber: Pengolahan Data Primer, 2021)

Berdasarkan data pada tabel 3 di atas menunjukkan bahwa dari 182 responden didapatkan data frekuensi adiksi game online yang paling tinggi yaitu 9 responden (4,9%), sedang yaitu 163 responden (89,6%), dan rendah yaitu 10 responden (5,5%).

Tabel 4. Hubungan adiksi game online dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Katolik Misi Charitas Palembang (n=182)

| Kualitas tidur | Adiksi | | | P value | Koefisien korelasi |
|----------------|--------|--------|--------|---------|--------------------|
| | Tinggi | Sedang | Rendah | | |
| Baik | 9 | 50 | 0 | 0,000 | 0,334 |
| Buruk | 0 | 113 | 10 | | |
| Total | 9 | 163 | 10 | | |

(Sumber: Pengolahan Data Primer, 2021)

Dari data tabel 4 diatas didapatkan hasil bahwa responden dengan kualitas tidur buruk dengan adiksi sedang lebih banyak yaitu sebanyak 113 responden.

Hasil uji statistik dengan uji kendall tau diperoleh $p\text{ value} = 0,000 (<0,05)$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima dan dapat disimpulkan bahwa ada hubungan signifikan antara adiksi game online dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Katolik Misi Charitas Palembang.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap responden di Fakultas Ilmu Kesehatan dengan jumlah responden 182 mahasiswa/mahasiswi, didapatkan hasil bahwa responden yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 158 mahasiswi (86,8%) dan yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 24

responden (13,2%). Berdasarkan data jumlah responden yang berjenis perempuan lebih banyak dibandingkan responden yang berjenis laki-laki. Hasil penelitian menunjukkan adiksi game online pada mahasiswa fakultas ilmu kesehatan dalam kategori sedang yaitu sebanyak 163 mahasiswa (89,6%) dan mayoritas yang bermain game online adalah perempuan sebanyak 158 mahasiswa (86,8%).

Ada beberapa hal yang menyebabkan mahasiswa adiksi game online kategori sedang salah satunya dikarenakan hobi dan juga pada responden penelitian yang di lakukan saat ini adalah mayoritas perempuan. Disamping itu, game online sudah sangat mudah di akses dengan menggunakan ponsel pintar yang kita gunakan sehari-hari bisa bermain game online dimana saja dan kapan saja. Tersedia fasilitas layanan fasilitas internet dan jaringan internet yang semakin meluas bisa berdampak buruk pada penggunaannya apabila tidak berhati-hati dalam penggunaannya. Pada umumnya melakukan permainan melakukan permainan game online dalam batas yaitu kurang dari 4 jam dalam sehari, namun pada kenyataannya mahasiswa sulit untuk diberhentikan apabila mereka sudah larut dalam bermain game online.

Dalam bermain game online seseorang juga harus tetap terjaga dan waspada saat bermain, hal ini menjadikan hormone adrenalin meningkat sehingga mata menjadi susah untuk tidur karena ingin memainkan permainan terus-menerus. Seseorang dikatakan adiksi game online jika sudah lebih dari 20 jam bermain game online selama satu minggu atau lebih dari 4 jam bermain game online dalam sehari. Jika seseorang sudah adiksi game online maka berdampak buruk bagi kesehatannya yaitu pada fisik seperti kelelahan; pada emosional seperti mahasiswa akan merasa puas jika menang, merasa marah jika kalah saat bermain, dan terus tertantang untuk bermain, jika tidak bermain akan terbayang-bayang dan konsentrasi untuk melakukan hal lain akan terganggu: pada sosial seperti mahasiswa menjadi sulit memahami orang lain, kurang ada rasa tanggung jawab, konflik sosial dengan orang

lain, pada mahasiswa menjadi malas untuk kuliah dan prestasi akademik semakin menurun (Fitri, Emria & Erwindi, 2018).

Hasil penelitian ini menunjukkan mayoritas kualitas tidur pada mahasiswa di fakultas ilmu kesehatan dalam kategori buruk sebanyak 123 mahasiswa (67,6%) responden. Kualitas tidur setiap orang berbeda-beda pada tingkat perkembangannya, mahasiswa membutuhkan tidur setiap malam 5-7 jam setiap malamnya, namun kenyataannya mahasiswa di fakultas ilmu kesehatan tidur pada setiap malamnya 7-9 jam sebanyak 39 mahasiswa dan tidur setiap malamnya kurang dari 5 jam sebanyak 25 mahasiswa.

Kualitas tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu penyakit, lingkungan, stress, gaya hidup dan obat (Perry and hall, 2017). Sering atau tidaknya terbangun seseorang terbangun dari tidurnya dapat dipengaruhi oleh lingkungan atau akibat adanya keinginan untuk buang air kecil. Dewasa pada normalnya saat malam akan terbangun satu sampai dua kali seperti pada penelitian ini yang menunjukkan sebanyak 69 orang (71,1%) terbangun di malam hari sehingga berpengaruh pada total waktu tertidur dan berpengaruh pada saat bangun di pagi harinya serta akan sedikit lelah dan lelah saat beraktivitas di pagi harinya sebanyak 70 mahasiswa (72,1%) ketika bangun di pagi harinya. Berdasarkan hasil penelitian yang di lakukan oleh peneliti dengan sampel 182 responden di fakultas ilmu kesehatan Universitas Katolik Musi Charitas Palembang diperoleh $p \text{ value}=0.000$ maka dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara variabel independen dan dependen.

Hasil penelitian yang di lakukan oleh peneliti di dukung dengan teori yang menyatakan bahwa adiksi game online merupakan sebuah perilaku kecanduan yang berlebihan terhadap game online. Kecanduan tersebut merupakan perasaan yang sangat kuat sehingga ingin lagi dan lagi dalam melakukan sesuatu, dalam hal ini lebih kepada kecanduan terhadap game online (Mimi, 2017) Game online merupakan game yang diakses secara online oleh banyak pemain dengan

menggunakan jaringan internet. Game online dapat juga diakses menggunakan gadget sendiri, misalnya mobile game. Mobile game merupakan jenis game yang didesain dan dibuat khusus untuk dapat dijalankan pada smartphone dan tablet PCs. Mobile Game telah banyak dibuat dalam berbagai macam platform seperti Apple IOS, android, serta windows phone. Mobile Game merupakan salah satu jenis game dari Massively Multiplayer Online Role-playing Game (David, 2016).

Kualitas tidur adalah suatu keadaan tidur yang dijalani seorang individu yang menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun. Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif dari tidur, seperti durasi tidur, latensi tidur, serta aspek subjektif dari tidur. Kualitas tidur merupakan kemampuan setiap orang untuk mempertahankan keadaan tidur dan untuk mendapatkan tahap tidur REM dan NREM yang pantas.

Kualitas tidur yang baik diperhatikan dengan mudahnya seseorang memulai tidur saat jam tidur, mempertahankan tidur, menginisiasi untuk tidur kembali setelah terbangun di malam hari, dan peralihan dari tidur ke bangun dipagi hari dengan mudah (Dewi, 2021). Tidur yang normal melibatkan 2 fase yaitu diantaranya pergerakan mata yang tidak cepat dan pergerakan mata yang cepat. Selama NREM seorang yang tidur mengalami kemajuan melalui 4 tahap selama siklus tidur. Kualitas tidur dari tahap 1-4 bertambah, tidur yang dangkal merupakan karakteristik dari tahap 1-2 dan seorang lebih mudah terbangun tahap 3-4.

KESIMPULAN

Kesimpulan pada penelitian ini menunjukan bahwa adiksi game online memiliki rata-rata tertinggi pada perempuan dikarenakan populasi pada penelitian ini terdiri dari perempuan, dan untuk kualitas tidur mahasiswa sebagian di kategori sedang. Ada hubungan signifikan antara adiksi game online dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Ilmu

Kesehatan Universitas Katolik Musi Charitas Palembang

SARAN

Diharapkan mahasiswa mengurangi bermain game online karena mempengaruhi kualitas tidur dan berdampak pada pembelajaran akademik di kampus.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Katolik Musi Charitas yang telah mendukung penelitian ini. Terima kasih juga kepada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Musi Charitas Palembang yang telah mengizinkan kami melakukan penelitian serta pihak terkait yang terlibat dan membantu penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- David (2016) 'Perancangan Game Online Android Bergenre Horor', *Cagito smart journal*.
- Dewi, R. (2021) *Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Kualitas Tidur*. yogyakarta: depublish.
- Fitri, Emria&Erwinda, Ll. (2018) 'Konsep Adiksi Game Online dan Dampaknya terhadap Masalah Mental Emosional Remaja Serta Peran Bimbingan Dan Konseling', *konseling dan pendidikan*, 4, pp. 211–219.
- Kustiawan, A. A. (2018) *Pengaruh game online dan tindakan pencegahan*. CV.AE Media Grafika.
- Mimi, U. (2017) 'Pengaruh Kecanduan Game Online terhadap Perilaku Remaja di Mabes Game Center jalan Hr. Subrantas Kecamatan Tampan Pekanbaru'.
- Perry, P. and hall, stockert (2017) *dasar-dasar keperawatan*. Jakarta: Elsevier.
- Sofia, R. D. (2014) *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Depublish.