

HUBUNGAN ANTARA KECANDUAN BERMAIN GAME ONLINE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA GAMER ONLINE PENGGUNA KOMPUTER DI WARUNG INTERNET M2G SUPERNOVA MALALAYANG.

Jefrains Ch Manuputty*, Sekplin A. S. Sekeon*, Grace D. Kandou*

*Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado

ABSTRAK

Kecanduan game online disebabkan oleh individu yang tidak bisa berhenti bermain game dan melakukan hal tersebut secara terus-menerus dan tidak bisa melepaskan kebiasaan untuk bermain game online. Seseorang yang bermain game yang terlalu lama dan tidak memperhatikan waktu untuk tidur dapat mempengaruhi kualitas tidur. Tidur atau beristirahat sama halnya dengan kebutuhan dasar lainnya dimana jika seseorang mengalami masalah tidur dapat mempengaruhi kualitas tidurnya. Tujuan Penelitian untuk mengetahui hubungan antara kecanduan bermain game online dengan kualitas tidur pada gamer online pengguna komputer di warung internet M2G Supernova Malalayang. Jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian ini bersifat observasional analitik untuk menganalisis hubungan. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus - September 2019. Subjek penelitian adalah 43 orang. Instrumen atau alat ukur yang digunakan dalam penelitian yaitu kuisioner PSQI dan kuisioner kecanduan game. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat menggunakan chi-square dengan $p = 0,05$. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecanduan game online 24 orang dengan persentase 55,8% dan yang tidak kecanduan game online 19 orang dengan persentase 44,2%. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada hubungan antara kecanduan game online dengan kualitas tidur dengan nilai $p = 0,011$. Kesimpulan dari penelitian ini adalah kecanduan game online memiliki hubungan yang bermakna dengan kualitas tidur.

Kata kunci : Kecanduan game online, kualitas tidur

ABSTRACT

Addicted online games are caused by individuals who can not stop playing games and do so continuously and can not let go of the habit to play online games. A person who is playing a game too long and does not notice time to sleep can affect the quality of sleep. Sleep or rest as well as other necessities where if a person is experiencing sleep problems can affect the quality of his sleep. The purpose of this research is to know the relationship between addicted to playing online games with quality sleep on online games computer users in Internet stalls M2G Supernova Malalayang. This type of quantitative study with the research design is analytical observational to analyze relationships. The study was conducted in August-September 2019. The research subject is 43 people. The instrument or measuring device used in the study was the Kuisioner PSQI and Kuisioner game addiction. The analysis of the data used is univariate and bivariate analysis using Chi-square with $P = 0.05$. The results of this study showed that online gaming addiction is 24 people with a percentage of 55.8% and that is not addicted to online gaming 19 people with a percentage of 44.2%. Statistical test results show that there is a link between online game addiction with sleep quality with a value of $P = 0.011$. The conclusion of this research is that online gaming addiction has a meaningful relationship with the quality of sleep.

Keywords: addictde online games, sleep quality

PENDAHULUAN

World Health Organization 2018, menyatakan bahwa kecanduan *game online* dikategorikan sebagai golongan penyakit mental yang disebut *gaming disorder* yang

sudah tercatat dalam daftar draft beta *International Classification of Diseases*.

Tidur adalah suatu keadaan tanpa sadar yang penuh ketenangan tanpa kegiatan yang merupakan urutan siklus yang berulang-ulang dan masing-masing

menyatakan fase kegiatan otak dan badaniah yang berbeda (Tarwoto & Wartolah, 2010). Istirahat dan tidur sama pentingnya dengan kebutuhan makan, aktivitas maupun kebutuhan dasar lain (Saputra, 2017).

Penelitian oleh Saputra (2017) yang menemukan bahwa adanya hubungan kecanduan bermain game online dengan kualitas tidur pada remaja usia 13 - 16 tahun di Warnet Wilayah Kebumen dengan nilai ($p=0.000$).

Hasil observasi dan wawancara awal yang dilakukan kepada beberapa *gamer* dan pengunjung warnet yang berlokasi di Malalayang Kota Manado di dapatkan bahwa pemain kebanyakan merupakan anak sekolah SMA, yaitu umur berkisar antara 16 sampai 18 tahun dan orang dewasa yang berumur 19 – 25 tahun. Warung internet M2G Supernova memiliki 40 unit komputer yang setiap harinya terisi penuh. Banyaknya pengunjung warnet dan pengguna *smartphone* dikarenakan banyak game keluaran terbaru yang menyenangkan dan membuat seseorang ketagihan.

Beberapa uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara kecanduan bermain *game online* dengan kualitas tidur pada *gamer online* pengguna komputer”.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bersifat observasional analitik untuk menganalisis hubungan

(Notoatmodjo,2010). Penelitian dilaksanakan di Warnet M2G Supernova Malalayang pada bulan Agustus - September 2019.

Sampel sebanyak 43 orang dan pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling* dengan rumus populasi yang tidak diketahui. Instrumen atau alat ukur berupa kuisioner PSQI & kuisioner kecanduan *Game Online* menggunakan uji *Chi-Square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Umur.

Umur	n	%
16 – 20	25	58,3
21 – 25	18	41,7
Total	43	100

Tabel 1 menunjukkan umur responden di warung internet yang terbanyak pada umur 16-20 tahun berjumlah 25 (58,3%) responden sedangkan umur yang sedikit yaitu umur 21-25 tahun berjumlah 18 (41,7%) responden.

Hasil pada penelitian ini didapatkan bahwa *gamer* yang paling banyak berusia 16 tahun dimana pada usia ini mereka masih mencari kesenangan untuk memenuhi rasa penasaran untuk mencoba *game* yang terbaru.

Menurut Kuss dan Griffiths (2012), kelompok usia remaja pada umumnya lebih tertarik bermain *game online* dan ketika rasa tertarik tersebut berkembang, remaja akan menghabiskan waktu yang banyak

untuk bermain, hal ini menjadikan seseorang menjadi rentan untuk bermain *game online*.

Tabel 2. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.

Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	41	95,3
Perempuan	2	4,7
Total	43	100

Pada tabel 2 didapatkan jenis kelamin yang terbanyak adalah laki-laki dengan jumlah 41 responden (95,3%) dan yang sedikit berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 2 responden (4,7%).

Menurut Vollmer, Randler, Horzum dan Ayas (2014), jenis kelamin merupakan faktor penting dalam penggunaan komputer dan video *game* dimana laki-laki rentan kecanduan dibandingkan perempuan.

Hal ini sejalan dengan Penelitian yang dilakukan oleh Dona f, fathra & siti (2018), didapatkan mayoritas yang bermain *game online* yaitu laki-laki. Dimana laki-laki memilih *game online* karena memiliki variasi tingkat kesulitan, terdapat unsur kekerasan di dalam permainan dan dapat dimainkan bersama temannya yang berbeda, sedangkan perempuan lebih memilih permainan dengan karakteristik yang mudah dimainkan.

Tabel 3. Gambaran Responden Berdasarkan durasi bermain *game online*.

Durasi bermain <i>game online</i>	n	%
3- 6 jam/hari	19	44,1
7-10 jam/hari	16	37,6
11-13 jam/hari	8	19,3
Total	43	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa durasi bermain *game online* terbanyak pada 3-6 jam/hari 19 (44,1%) responden sedangkan yang sedikit lama bermain *game online* 11-13 jam/hari 8 (19,3%) responden.

Hasil penelitian terhadap 43 responden peneliti berpendapat bahwa seseorang memiliki rasa penasaran akan *game* akan terus mencoba permainan *game online* tersebut sampai para remaja tidak mengenal waktu.

Hal ini sesuai (Young, 2009) yang menyatakan bahwa bermain *game online* yang terlalu lama adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kurangnya pemenuhan kebutuhan tidur remaja.

Menurut Kholidiyah dan Yuwono (2013) intensitas atau durasi bermain *game online* dapat mempengaruhi kecerdasan emosi remaja, faktor naiknya tingkatan bermain *game online* akan membuat remaja merasa penasaran untuk terus bermain di tingkatan yang lebih sulit dengan tantangan yang baru.

Analisis Data Univariat

Tabel 4. Gambaran karakteristik Responden berdasarkan Kecanduan *Game Online*.

Kecanduan <i>Game Online</i>	n	%
Kecanduan	24	55,8
Tidak Kecanduan	19	44,2
Jumlah	43	100

Hasil Penelitian yang dilakukan pada 43 responden didapatkan sebanyak 24 (55,8%) responden yang kecanduan bermain *game online*, dan sebanyak 19 orang (44,2%) responden tidak kecanduan bermain *Game Online*.

Hal ini menunjukkan bahwa para *gamer* tidak bisa menahan diri untuk terus- menerus bermain *game online* dan tidak mampu untuk mengatur waktu bermain *game online*.

Menurut vollmer, randler, horzum & ayas (2014), *Gamer* memilih untuk bermain *game online* disebabkan beberapa alasan yaitu mencari kesenangan, rekreasi, mengatasi stress, mendapatkan status atau pengakuan dan melarikan diri dari kehidupan nyata.

Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur.

Kualitas Tidur	n	%
Buruk	24	55,8
Baik	19	44,2
Jumlah	43	100,0

Pada tabel 5 diketahui responden yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 24 (55,8%) responden, sedangkan responden

yang memiliki kualitas tidur baik yaitu sebanyak 19 (44,2%) responden.

Dari hasil penelitian ini peneliti berpendapat bahwa kualitas tidur buruk dikarenakan responden tidak bisa mengatur waktu untuk bermain sehingga responden mengalami masalah tidur dan memiliki dampak negatif terhadap kualitas tidurnya.

Kualitas tidur ialah keadaan tidur seorang individu yang dapat menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun dan kepuasan seseorang ketika tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah dan gelisah (Khasanah & Khusnul, 2012).

Kepuasan tidur seseorang, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah merasa gelisah, lesuh, apatis, kehitaman disekitar mata, sakit kepala dan menguap memiliki kualitas tidur yang baik (Alimul hidayat, 2006).

Berdasarkan penelitian oleh Permadi dan Khusnal (2017) didapatkan bahwa adanya hubungan perilaku penggunaan *gadget* atau computer maka semakin kurang terpenuhi kualitas tidurnya. Remaja yang mengalami kualitas tidur yang buruk dapat beresiko mengalami dampak negatif diantaranya terganggu konsentrasi saat belajar di sekolah dan dapat berpengaruh pada kemampuan metabolisme tubuh tidak dapat bekerja dengan baik.

Dampak dari kualitas tidur yang buruk adalah seseorang menjadi tidak berkonsentrasi dan tidak produktif saat

belajar karena merasa mudah lelah, mengantuk dan jika itu terjadi secara terus-menerus maka bisa mengakibatkan prestasi menjadi menurun.

Analisis Data Bivariat

Tabel 6. Hubungan antara Kecanduan Bermain *Game Online* dengan Kualitas Tidur.

Kecanduan Bermain <i>Game Online</i>	Kualitas Tidur				Total		P Value
	Baik		Buruk		n	%	
	n	%	n	%			
Tidak Kecanduan	13	30,2	6	14,0	19	44,2	0,011
Kecanduan	13	30,2	11	25,6	24	55,8	
Total	26	60,5	17	39,5	43	100	

Dilihat dari nilai *P value* yang didapatkan adalah $0,011 < 0,05$ sehingga *P value* < α dan H_0 ditolak dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kecanduan bermain *game online* dengan kualitas tidur.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan 24 responden memiliki kualitas tidur yang buruk dikarenakan responden terlalu asyik bermain *game online* dan tidak bisa mengatur waktu untuk bermain sehingga responden kurang tidur.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lam (2014), didapatkan bahwa yang memiliki kecanduan atau adiksi bermain *game online* memiliki masalah terhadap kualitas tidur seseorang, dimana kualitas tidur akan lebih pendek

dibandingkan dengan yang tidak kecanduan *game online*.

Hal ini juga didukung oleh penelitian oleh Desriyanti, L (2018), terdapat hubungan antara adiksi *game online* dengan kualitas tidur pada mahasiswa di lingkungan USU dengan interpretasi nilai kekuatan hubungan sedang (0,524), yaitu semakin tinggi frekuensi adiksi *game online* maka semakin buruk kualitas tidur mahasiswa tersebut.

Menurut Lam (2014) kecanduan *game online* atau internet *gaming addiction* memiliki beberapa resiko salah satunya yaitu dapat menyebabkan kurangnya waktu untuk tidur sehingga mengalami insomnia.

Peneliti menyimpulkan bahwa seseorang yang sudah kecanduan *game online* akan terus bermain dan tidak akan berhenti sebelum rasa penasaran akan *game* tersebut terpenuhi sehingga waktu yang seharusnya untuk tidur dipakai untuk bermain *game*.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan yaitu :

1. Hasil analisis univariat karakteristik responden didapatkan jumlah responden terbanyak yaitu laki-laki, umur 16 tahun yang sering bermain *game online* serta durasi bermain selama 5 jam/hari untuk bermain.
2. Ada hubungan kecanduan bermain *game online* dengan kualitas tidur.

SARAN

1. Bagi pelayanan kesehatan
Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi pelayanan kesehatan untuk memberikan informasi dengan penyuluhan dan menempelkan poster atau leaflet tentang dampak positif dan negatif kecanduan *game online* dan kualitas tidur kepada para *gamer* dan orang tua sehingga bisa mengontrol perilaku bermain *game online*.
2. Bagi peneliti selanjutnya Hasil penelitian ini di harapkan dapat menganalisis dan mengkaji lebih spesifik faktor lain yang berhubungan dengan kualitas tidur pada *gamer*.

DAFTAR PUSTAKA

- Alimul, Aziz H. *Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: Salemba Medika. 2006.
- Desriyanti, L. (2018). *Hubungan Adiksi Game Online dengan kualitas tidur pada mahasiswa di lingkungan universitas sumatera utara*. diakses 28 Mei 2019 <http://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/13966>
- Dona, Fathra & siti. (2018). *Hubungan kecanduan bermain game online terhadap identitas diri*. diakses 28 Mei 2019 <http://repositori.usu.ac.id>
- Kholidiyah, U., & Yuwono, S. (2013). Hubungan antara intensitas bermain game online dengan kecerdasan emosi. Diperoleh tanggal 04 Juli 2018 dari <http://eprints.ums.ac.id>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. *International Journal of Mental Health and Addiction*.
- Lam, L. T. (2014). Internet gaming addiction, problematic use of the internet, and sleep problems: a systematic review. *Journal Curr Psychiatry*.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Permadi A & Khusnal E. 2017. *Hubungan Perilaku Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Anak Usia Remaja di SMA N 1 Srandakan Bantul*.
- Saputra, R (2017). *Hubungan Kecanduan Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Usia 13-16 Tahun di Warnet Wilayah Kebumen*.
- World Health Organization. (2018). *ICD-11 for mortality and morbidity statistics*. Diperoleh tanggal 22 Juli 2019 dari <http://icd.who.int>