

## KEBIASAAN BERMAIN ONLINE GAMES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA

Sefanya L. Poli \*, B. H. Ralph Kairupan \*, Asep Rahman\*

\*Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado

### ABSTRAK

Kecanduan bermain game adalah perilaku seseorang yang ditandai dengan aktifitas bermain yang berulang-ulang. Seseorang yang memainkan permainan daring dengan waktu yang terlalu lama memiliki konsekuensi yang dapat memengaruhi kesehatan seperti masalah tidur. Masalah tidur ini terjadi karena kualitas tidur yang buruk yang dialami oleh orang tersebut. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kebiasaan bermain permainan daring dengan kualitas tidur pada mahasiswa di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi (FKM Unsrat) Manado. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, jenis observasional dan dengan desain cross sectional study (studi potong lintang). Penelitian dilaksanakan pada bulan November 2020 sampai bulan Januari 2021. Sampel berjumlah 56 mahasiswa Bidang Minat Promosi Kesehatan Angkatan 2016 & 2017. Pengumpulan data dilakukan dengan cara memberikan kuesioner PSQI & Kecanduan Game. Analisis data menggunakan uji Chi Square menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan bermain permainan daring dengan kualitas tidur ( $p = 0,000$ ). Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kebiasaan bermain permainan daring mempunyai hubungan yang signifikan dengan kualitas tidur mahasiswa FKM Unsrat.

**Kata Kunci :** Permainan Daring, Kualitas Tidur, Kebiasaan

### ABSTRACT

Addiction to playing games is a person's behavior which is characterized by repetitive play activities. A person who plays online games for too long has consequences that can affect health such as sleep problems. This sleep problem occurs because of the poor quality of sleep experienced by the person. The purpose of this study is to determine the relationship between the habit of playing online games with sleep quality in students at the Faculty of Public Health, Sam Ratulangi University (FKM Unsrat) Manado. This research is a quantitative research, observational type and with a cross sectional study design. This research was conducted in November 2020 – January 2021. The sample is 56 students of 2016 & 2017 Health Promotion Interests. Data collection was done by giving a PSQI & Game Addiction questionnaire. Data analysis using Chi Square test showed a significant relationship between online game playing habits and sleep quality ( $p = 0.000$ ). Based on the results of this study, it can be concluded that the habit of playing online games has a significant relationship with the sleep quality of FKM Unsrat students.

**Keywords:** Online Games, Sleep Quality, Habits

### PENDAHULUAN

Pertama kalinya permainan daring muncul pada tahun 1969 menggunakan komputer dan hanya dimainkan oleh dua orang saja. Kemudian muncullah komputer dengan kemampuan time-sharing sehingga dapat dimainkan oleh banyak orang dan tidak hanya di satu ruangan saja. (Kustiawan & Utomo, 2019)

Menurut Zein (2017), Permainan daring pada dasarnya membagikan kesenangan baru

yang dikemas dengan visual serta audio yang menarik. Dikatakan menarik sebab visual yang didatangkan terus mendekati realitas(virtual reality) ditambah dampak suara yang menebarkan membagikan kesan tertentu.

Seseorang yang memainkan permainan daring dengan waktu terlalu lama memiliki konsekuensi yang dapat mempengaruhi kesehatan seperti masalah tidur, masalah tidur ini terjadi karena kualitas tidur yang

buruk dialami oleh orang tersebut. Waktu untuk istirahat dan tidur sama pentingnya dengan kebutuhan kita untuk makan sehari-hari. (Saputra, 2013)

Dalam program gerakan masyarakat hidup sehat yang dicanangkan oleh pemerintah sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat, dalam upaya tersebut masyarakat diminta untuk berperilaku hidup sehat diantaranya cukup istirahat 6-8 jam per hari agar dapat menunjang aktivitas yang dilakukan setiap harinya (Kemenkes, 2017)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mawitjere, dkk (2017) penggunaan gadget dengan waktu yang terlalu lama dapat menyebabkan seseorang mengalami gangguan tidur seperti insomnia. Penelitian yang dilakukan oleh Manuputty (2019) menunjukkan terdapat hubungan antara kecanduan permainan daring dengan kualitas tidur seseorang.

Berdasarkan penjelasan diatas maka peneliti tertarik untuk melanjutkan penelitian ini dengan judul Hubungan kebiasaan bermain permainan daring dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado.

## **METODE**

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, jenis penelitian bersifat observasional analitik dan menggunakan desain penelitian *Cross Sectional Study* (studi potong lintang).

Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Kesehatan Masyarakat dengan populasi dan sampel yaitu mahasiswa dengan bidang minat Promosi Kesehatan angkatan 2016 dan 2017 yang berjumlah 56 responden. Instrument penelitian ini menggunakan alat ukur kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (Buysse, D. J., et al. 1989) untuk mengetahui kualitas tidur dan kuesioner *Game Addict Scale* untuk mengetahui tingkat kecanduan *game*.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Gambaran Lokasi Penelitian**

Fakultas Kesehatan Masyarakat (FKM) merupakan salah satu fakultas yang berdiri di lembaga pendidikan Universitas Sam Ratulangi Manado yang berada di Jalan Kampus Unsrat, Kleak, Kec. Malalayang, Kota Manado, Sulawesi Utara., Fakultas Kesehatan Masyarakat resmi berdiri pada tanggal 17 April Tahun 2009. Fakultas Kesehatan Masyarakat hanya memiliki satu program studi yaitu Ilmu Kesehatan Masyarakat yang mempunyai enam bidang minat yang terdiri dari Administrasi Kebijakan Kesehatan, Gizi Kesmas, Kesehatan Lingkungan, Epidemiologi, Kesehatan dan Keselamatan Kerja dan Promosi Kesehatan.

### Karakteristik Responden

Tabel 1 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	n	%
Baik	20	62,5
Cukup	12	37,5
Total	32	100

Tabel 1 ini menunjukkan hasil responden berdasarkan jenis kelamin laki-laki adalah sebanyak 11 (19,6 %) dan responden perempuan sebanyak 45 (80,4%).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Umur

Umur	n	%
21	26	46,6 %
22	24	42,9 %
23	6	10,7 %
Total	56	100 %

Tabel 2 ini menunjukkan hasil responden sebagian besar berada pada umur 21 tahun dengan sebanyak 26 orang (46,6%) kemudian responden pada umur 22 tahun dengan jumlah 24 orang (42,9%) dan yang paling sedikit pada umur 23 tahun dengan jumlah 6 orang (10,7%).

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Angkatan

Angkatan	n	%
2016	29	51,8 %
2017	27	48,2 %
Total	56	100 %

Tabel 3 ini menunjukkan hasil responden pada angkatan 2016 sebanyak 29 (51,8%) dan untuk angkatan 2017 berjumlah 27 (48,2%).

### Kualitas Tidur Responden

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Subjektif

Kualitas Tidur Subjektif	n	%
Sangat Baik	2	3,6 %
Baik	23	41,1 %
Kurang	19	33,9 %
Sangat Kurang	12	21,4 %
Total	56	100 %

Tabel 4 ini menunjukkan hasil responden dengan kualitas tidur sangat baik sebanyak 2 orang (3,6%), baik 23 orang (41,1%), kurang 19 orang (33,9%) dan sangat kurang 12 orang (21,4%).

Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Latensi Tidur

Latensi Tidur	n	%
≤15 menit	3	5,4 %
16-30 menit	19	33,9 %
31-60 menit	22	39,3 %
>60 menit	12	21,4 %
Total	56	100 %

Tabel 5 ini menunjukkan hasil responden dengan latensi tidur <15 menit 3 orang (5,4%) , 16-30 menit 19 orang (33,9%), 31-60 menit 22 orang (39,3%) dan >60 menit 12 orang (21,4%).

Tabel 6. Distribusi Responden Berdasarkan Lama Tidur

Lama Tidur Malam	n	%
>7 jam	13	23,2 %
6-7 jam	32	57,1 %
5-6 jam	6	10,7 %
<5 jam	5	8,9 %
Total	56	100 %

Tabel 6 ini menunjukkan hasil responden dengan lama tidur malam >7 jam sebanyak 13 orang (23,2%), 6-7 jam berjumlah 32

orang (57,1%), 5-6 jam berjumlah 6 orang (10,7%) dan <5 jam berjumlah 5 orang (8,9%).

Tabel 7. Distribusi Responden Berdasarkan Efisiensi Tidur

Efisiensi Tidur	n	%
>85 %	36	64,3 %
75-84 %	6	10,7 %
65-74 %	7	12,5 %
<65 %	7	12,5 %
Total	56	100 %

Tabel 7 ini menunjukkan hasil responden dengan efisiensi tidur >85% berjumlah 36 orang (64,3%), 75-84% berjumlah 6 orang (10,7%), 65-74% berjumlah 7 orang (12,5%) dan <65% berjumlah 7 orang (12,5%).

Tabel 8. Distribusi Responden Berdasarkan Gangguan Tidur

Gangguan Tidur	n	%
Skor 0	0	0 %
Skor 1-9	21	37,5 %
Skor 10-18	28	50 %
Skor 19-27	7	12,5 %
Total	56	100 %

Tabel 8 ini menunjukkan hasil responden dengan gangguan tidur skor 1-9 berjumlah 21 orang (37,5%), skor 10-18 berjumlah 28 orang (50%) dan skor 19-27 berjumlah 7 orang (12,5%).

Tabel 9. Distribusi Responden Berdasarkan Penggunaan Obat Tidur

Penggunaan Obat Tidur	N	%
Tidak Pernah	55	98,2
1x seminggu	1	1,8 %
2x seminggu	0	0 %
3x seminggu	0	0 %
Total	56	100 %

Tabel 9 ini menunjukkan hasil responden yang tidak pernah menggunakan obat tidur berjumlah 55 orang (98,2%) dan yang menggunakan obat tidur 1x seminggu hanya 1 orang (1,8%).

Tabel 10. Distribusi Responden Berdasarkan Terganggunya Aktifitas Di Siang Hari

Terganggunya Aktifitas di Siang Hari	N	%
Skor 0	0	0 %
Skor 1-2	3	5,4 %
Skor 3-4	24	42,9 %
Skor 5-6	29	51,8 %
Total	56	100 %

Tabel 10 ini menunjukkan hasil responden terganggu pada saat beraktifitas di siang hari dengan skor 1-2 berjumlah 3 orang (5,4%), skor 3-4 berjumlah 24 orang (42,9%) dan skor 5-6 berjumlah 29 orang (51,8%).

Tabel 11. Distribusi Kualitas Tidur Responden

Kualitas Tidur Responden	N	%
Buruk	55	98,2%
Baik	1	1,8%
Total	56	100%

Tabel 11 menunjukkan hasil dari kualitas tidur responden yang mempunyai kualitas tidur buruk berjumlah 55 orang (98,2%) dan responden yang memiliki kualitas tidur baik berjumlah 1 orang (1,8%).

**Kebiasaan Bermain Permainan Daring**

Tabel 12. Distribusi Responden Berdasarkan Kebiasaan Bermain Permainan Daring

Kebiasaan Bermain Permainan Daring	N	%
Tidak Kecanduan Bermain	1	1,8 %
Kecanduan Bermain	55	98,2 %
Total	56	100 %

Tabel 12 ini menunjukkan hasil responden dengan kebiasaan bermain pada tingkat tidak kecanduan berjumlah 1 orang (1,8%) dan untuk responden yang memiliki kecanduan bermain berjumlah 55 orang (98,2%).

**Hubungan Kebiasaan Bermain Permainan Daring dengan Kualitas Tidur**

Tabel 13. Hubungan Kebiasaan Bermain Permainan Daring dengan Kualitas Tidur

Kebiasaan Bermain	Kualitas Tidur				Total	p value
	Buruk		Baik			
	N	%	N	%		
Tidak Kecanduan	0	0,0	1	100	1	0,000
Kecanduan	55	100	0	0,0	55	
Total	55	98,2	1	1,8	56	

Tabel 13 ini menunjukkan hasil responden yang tidak kecanduan yang memiliki kualitas tidur buruk 0 dan yang memiliki kecanduan bermain dengan kualitas tidur buruk berjumlah 55 orang (98,2%), sedangkan responden yang tidak kecanduan dengan kualitas tidur baik berjumlah 1 orang (1,8%) dan yang memiliki kecanduan bermain dengan kualitas tidur yang baik 0. Hasil analisis statistik dengan menggunakan *Chi-Square* dengan tingkat *Confidence Interval* 95%, nilai probabilitas yang diperoleh *P Value* = 0,000 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan bermain dengan kualitas tidur pada mahasiswa bidang minat promosi kesehatan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi.

**Kualitas Tidur**

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur sehingga orang tersebut tidak merasa lelah, gelisah dan mudah terangsang, lesu, kehitaman disekitar mata, kelopak mata bengkak, sakit kepala, sering menguap dan mudah mengantuk, mata perih (Sugiono, dkk 2018).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa bidang minat promosi kesehatan angkatan 2016 dan 2017 FKM UNSRAT, hasil dari perhitungan kualitas tidur meliputi 7 komponen kualitas tidur sesuai dengan kuesioner yang digunakan. Maka didapatkan hasil dari 56 responden sebanyak 55 (98,2%) mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk. Penelitian serupa yang diperoleh (Hasibuan, 2019) bahwa sebanyak 60 responden dengan persentase 90,9% mempunyai kualitas tidur buruk dari jumlah responden 66 orang.

Menurut KEMENKES RI (2019) ada beberapa kondisi yang akan dialami seseorang pada saat kurang tidur yaitu : Hilangnya konsentrasi saat belajar, Memperburuk kondisi kesehatan tubuh , Membuat kulit menjadi kelihatan lebih tua, Hilangnya fokus saat berkendara, Munculnya obesitas, Membuat stress semakin meningkat, Menjadi pelupa.

### **Permainan Daring**

Permainan secara daring yaitu permainan yang mengharuskan adanya koneksi internet dan mengharuskan pula interaksi virtual dengan pemain lain dalam sebuah permainan (Tuka , dkk. 2020). Kecanduan permainan daring dapat diartikan sebagai gangguan mental yang ditandai dengan dorongan untuk bermain berjam-jam sehingga melupakan atau tidak memedulikan hal yang lainnya (Adrian, 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa bidang minat promosi kesehatan angkatan 2016 dan 2017 FKM UNSRAT diperoleh hasil sebanyak 55 (98,2) responden memiliki kecanduan bermain dari jumlah keseluruhan 56 responden. Penelitian yang sama juga dilakukan oleh (Putra, dkk 2020) diperoleh hasil dengan mayoritas kecanduan bermain sebanyak 141 responden dengan persentase 91% dengan alasan memilih bermain untuk meredakan stres yang dialami dan untuk mencari teman. Menurut Saputra (2013), seseorang yang memainkan permainan daring dengan waktu

terlalu lama memiliki konsekuensi yang dapat mempengaruhi kesehatan seperti masalah tidur.

### **Hubungan Kebiasaan Bermain Permainan Daring dengan Kualitas Tidur**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa bidang minat promosi kesehatan FKM UNSRAT angkatan 2016 dan 2017 peneliti mendapatkan hasil uji chi-square diperoleh hasil yang signifikan yaitu  $P = 0,000$  yang berarti nilai ini kurang dari nilai yang menjadi standar dalam pengambilan keputusan analisis chi-square bahwa nilai  $p$  tidak boleh melebihi angka 0,05, yang berarti terdapat hubungan antara kebiasaan bermain permainan daring dengan kualitas tidur pada mahasiswa bidang minat promosi kesehatan FKM UNSRAT.

Berdasarkan hasil yang diperoleh dapat dilihat bahwa mayoritas responden mempunyai kecanduan bermain dengan kualitas tidur yang buruk berjumlah 55. Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh (Hasibuan, 2019) bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan bermain dengan kualitas tidur pada mahasiswa.

Sikap kecanduan bermain permainan daring dikategorikan oleh World Health Organization pada 11th *Revision of the International Classification of Diseases* (ICD- 11) sebagai suatu penyakit, penyakit kecanduan bermain permainan online ini mempunyai ciri pola sikap bermain secara berulang-ulang yang dapat dilihat dari

kendala kontrol terhadap permainan, tingkatan prioritas terhadap permainan sehingga permainan jauh lebih diutamakan dibanding kepentingan hidup yang lain, serta sikap melanjutkan permainan walaupun dapat mengalami konsekuensi yang negatif (Kemenkes, 2018).

Seseorang yang sudah dikatakan kecanduan akan permainan daring mengalami konsekuensi negatif pada tubuh mereka, salah satunya yaitu siklus tidur sampai bangun yang terganggu dan mengalami kualitas tidur yang buruk (King & Delfabbro, 2019).

## KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diperoleh hasil perhitungan statistik didapatkan hasil *p value* memiliki angka yang memenuhi standar dalam pengambilan keputusan hasil maka dari itu dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan bermain permainan daring dengan kualitas tidur pada mahasiswa bidang minat promosi kesehatan angkatan 2016 dan 2017 FKM UNSRAT Manado. Dalam penelitian yang dilakukan peneliti juga mendapatkan hasil bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk hal ini diakibatkan oleh kebiasaan mereka memainkan permainan daring ini sampai larut malam, bahkan mereka melupakan aktivitas atau tugas mereka yang lain hanya karena perhatian

mereka sudah teralihihkan oleh permainan tersebut.

## SARAN

### 1. Bagi Fakultas

Diharapkan dapat memberikan topik promosi kesehatan mengenai topik ini dalam kegiatan belajar mengajar, diharapkan juga untuk dapat memberikan arahan bagi mahasiswa yang kedapatan sering meluangkan waktunya untuk bermain di dalam area gedung kampus seperti di tangga-tangga kampus karena hal ini sangat mengganggu aktivitas yang lainnya.

### 2. Bagi Mahasiswa FKM UNSRAT

Diharapkan untuk mencoba menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari agar supaya tidak membahayakan kesehatan, seperti mengalami insomnia, merusak mata dan terganggunya saraf di tangan, cepat mengalami stres, mengalami gangguan tidur, merasa terganggu dalam beraktifitas pada siang hari yang menyebabkan rasa mengantuk saat menjalankan tugas, tidak bersemangat dan cepat lelah.

### 3. Bagi penulis selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan referensi pada penelitian-penelitian selanjutnya dan membuat penelitian lebih dalam mengenai topik ini.



**DAFTAR PUSTAKA**

- Adrian, K. 2020. *Ciri-ciri Kecanduan Permainan daring dan Cara Mengatasinya*. (Online), (<https://www.alodokter.com/ini-ciri-ciri-kecanduan-game-online-dan-cara-mengatasinya> diakses 1 Maret 2021)
- Buyse, D. J., et al. (1989). *The pittsburgh sleep quality index: a new instrument for psychiatric practice and research*. *Psychiatry* 28 (2): 193-213. (Online), (<http://consultgeri.org/try-this/general-assessment/issue-6.1.pdf> diakses 17 Juli 2020).
- Hasibuan, S. 2019. *Hubungan Antara Kecanduan Permainan daring dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa FK USU. Skripsi. Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sumatera Utara Medan*. (Online), (<http://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/25502> diakses 01 Maret 2021).
- Huda, N. 2016. *100 Fakta seputar tidur yang perlu anda tahu*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. *Kecanduan Game Adalah Gangguan Perilaku*. Jakarta: Biro Komunikasi & Pelayanan Publik Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2019. *Ancaman Akibat Kurang Tidur*. Jakarta: Direktorat P2PTM Kementerian Kesehatan RI.
- King, L & Delfabbro, P. 2019. *Internet Gaming Disorder: Theory, Assessment, Treatment and Prevention*. (<https://www.sciencedirect.com/book/9780128129241/internet-gaming-disorder> diakses 01 Maret 2021).
- Kustiawan & Utomo. 2019. *Jangan suka main permainan daring: Pengaruh permainan daring dan tindakan pencegahan*. JATIM: CV. AE MEDIA GRAFIKA.
- Kristiana. S. K. 2018. *Kecanduan Internet di Indonesia meningkat selama pandemi covid-19*.
- Manuputty, dkk. 2019. *Hubungan Antara Kecanduan Bermain Permainan daring Dengan Kualitas Tidur Pada Gamer Online Pengguna Komputer Di Warung Internet M2G Supernova Malalayang*, (Online), E-journal KESMAS: Vol. 8 No. 7, (<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kemas/article/view/26552> diakses 17 Februari 2020).
- Mawitjere, dkk. 2017. *Hubungan Lama Penggunaan Gadget Dengan Kejadian Insomnia Pada Siswi Di SMA N 1 Kawangkoan*, (Online), E-journal Keperawatan: Vol. 5 No.1, (<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/15827> diakses pada 12 Februari 2020).
- Putra, dkk. 2020. *Hubungan Kecanduan Permainan daring dengan Kualitas Tidur Siswa SMA Negeri 1 Sragen. Skripsi. Surakarta: Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada*. (Online), ([http://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/901/1/Naskah\\_%20Publikasi.pdf](http://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/901/1/Naskah_%20Publikasi.pdf) diakses 01 Maret 2021).
- Saputra. 2013. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Tangerang: Binarupa Aksara.
- Sugiono, dkk. 2018. *Ergonomi Untuk Pemula (Prinsip Dasar dan Aplikasinya)*. Malang: UB Press.
- Tuka, dkk. 2020. *Tren Teknologi dan Permainan Digital*. Semarang : Universitas Katolik Soegijapranata.
- World Health Organization. 2018. *Mental health fact sheets*. Kobe: World Health Organization Media Centre.
- Zein, M. 2017. *Anak dan Keluarga dalam Teknologi Informasi*. Perpustakaan Nasional: Katalog dalam terbitan (KDT)