

HUBUNGAN KECANDUAN GAME ONLINE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA SMA NEGERI DI KOTA RUTENG

Yustina Prima Matur¹, Maria Getrida Simon², Theofilus Acai Ndorang³

^{1,2,3}Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng Jl. Jend. Ahmad Yani, No.10, Ruteng Flores 86508
Email: yustinamatur20@gmail.com

Abstract: Online games are virtual world game sites that are connected via the internet. The growing online gaming industry makes its features and technology more portable or easy so that online games can be accessed anywhere and anytime, sleep quality is a state of sleep that an individual goes through resulting in freshness and fitness upon awakening. The research purpose to determine the relationship between online game addiction and sleep quality in high school adolescents in the city of Ruteng. This research uses a correlational quantitative descriptive design with a cross sectional approach. The research subjects were 240 samples. The results of bivariate analysis using the chi-square test, obtained p value = 0.005. Which means that there is a relationship between online game addiction and sleep quality in high school teenagers in Ruteng City. There is a relationship between online game addiction and sleep quality in high school teenagers in Ruteng City. As a suggestion, it is hoped that this research can be used as material and source of data for further research and encourage interested parties to conduct further research.

Keywords: Online game addiction, sleep quality, adolescents

Abstrak: *Game online* merupakan situs permainan dunia maya yang terhubung melalui jaringan internet. Industri *game online* yang semakin berkembang menjadikan fitur dan teknologinya semakin *portable* atau mudah sehingga *game online* dapat diakses dimana saja dan kapan, kualitas tidur adalah suatu keadaan tidur yang dialami seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran pada saat bangun. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecanduan *game online* dengan kualitas tidur pada remaja SMA Negeri di kota ruteng. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Subjek penelitian adalah 240 sampel. Hasil analisa bivariat dengan menggunakan uji *chi-square*, didapatkan nilai $p = 0,005$. Yang berarti ada hubungan antara kecanduan *game online* dengan kualitas tidur pada remaja SMA Negeri di Kota Ruteng. Ada hubungan antara kecanduan *game online* dengan kualitas tidur pada remaja SMA Negeri di Kota Ruteng. Sebagai saran diharapkan penelitian ini dapat sebagai bahan dan sumber data penelitian berikutnya dan mendorong bagi pihak yang berkepentingan untuk melakukan penelitian lebih lanjut.

Kata Kunci : Kecanduan *game online*, kualitas tidur, remaja

PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu dan teknologi yang semakin pesat pada zaman ini serentak membawa perubahan dalam segala lapisan kehidupan. Salah satu hasil dari perkembangan yang sangat menonjol pada era sekarang ini adalah internet. Internet telah menjadi salah satu sarana utama dalam pemenuhan kebutuhan hidup manusia. Hingga saat ini internet telah menghasilkan multi manfaat bagi manusia (dari anak-anak sampai orang dewasa). Salah satu manfaat internet yang cukup besar berhubungan dengan hiburan. Hal ini dialami oleh semua kalangan istimewa anak-anak dan remaja. Hiburan internet yang cukup banyak dinikmati adalah *game online*. *Game online* sering diidentikan dengan permainan video game dengan menggunakan jaringan internet (Desriyanti, 2018). *Game online* merupakan situs permainan dunia maya yang terhubung melalui jaringan internet. Industri *game online* yang semakin berkembang menjadikan fitur dan teknologinya semakin *portable* atau mudah sehingga *game online* dapat diakses dimana saja dan kapan (Nurdilla, 2018).

Beberapa jenis *game online* yang sedang marak di Indonesia yaitu *game Massively Multiplayer Online Role-playing Games* (MMORPG) yaitu sebuah permainan dimana permainannya dimainkan peran tokoh-tokoh khayalan dan berkolaborasi untuk merajut sebuah cerita bersama. RPG biasanya lebih mengarah ke kolaborasi sosial daripada kompetisi. (MMORPG) ini terdapat 3 jenis game yaitu *Game Mobile Legends*, *Game Garena Free-Fire*, *Playerunknown's Battlegrounds Mobile*. Jenis *game* ini yang membuat remaja menjadi kecanduan.

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* 2-10 jam per minggu (Gurusinga, 2020). Berdasarkan penelitian yang dilakukan yee, ditemukan bahwa pada usia 12-22 tahun sebanyak 64,45% remaja laki-laki dan 47,85% remaja perempuan yang

bermain *game online*, menyatakan bahwa mereka kecanduan terhadap *game online* (Khasanah, 2020).

Kecanduan *game online* merupakan suatu kesenangan dalam bermain karena dapat memberi rasa kepuasan tersendiri, sehingga ada perasaan untuk mengulangi lagi kegiatan yang menyenangkan ketika bermain *game online* (Nurdilla, 2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan game online yaitu kurang perhatian dari orang-orang terdekat yaitu seorang remaja pelajar yang berpikir bahwa mereka dianggap jika mereka mampu menguasai keadaan, depresi yaitu seorang remaja pelajar menggunakan media untuk menghilangkan rasa depresinya, diantaranya dengan bermain *game online*, kurang kontrol yaitu orang tua yang suka memanjakan anak dengan fasilitas, efek kecanduan bisa terjadi pada anak, kurang kegiatan yaitu remaja pelajar ketika ada waktu yang kosongkan melakukan kegiatan yang tidak menyenangkan seperti bermain *game*, lingkungan, polah asuh. (Azizah, 2018).

Fenomena *game online* menyebabkan remaja menjadi kecanduan sampai waktu untuk istirahat/ tidur dipakai untuk bermain *game online* akibatnya, muncul masalah baru yaitu kualitas tidur remaja. Apabila kualitas tidur menjadi buruk maka dampak lanjutnya akan menimbulkan stress dan pada ujungnya depresi. (Lam, 2014) dalam Nurdilla (2018).

Dampak negatif dari bermain *game online* terlalu lama adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kurangnya kualitas tidur. Permainan *game online* merupakan suatu fenomena yang sedang marak di Indonesia termasuk dikalangan remaja atau anak sekolah. Tanda yang biasanya jika bermain hampir setiap hari dan dalam waktu yang sama (lebih dari 4 jam) maka muncul masalah yaitu gangguan psikologi, gangguan muskuloskeletal, gangguan penglihatan, menyebabkan perilaku kecanduan *game*, aspek sosial, sulit berkonsentrasi proses belajar mengajar, menurunnya motivasi belajar, pemborosan uang jajan. Hal itu tentunya

sangat mempengaruhi semua aktivitas sehari-hari termasuk kualitas tidur (Novrialdy, 2019).

Kualitas tidur adalah suatu keadaan tidur yang dialami seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran pada saat bangun. namun aktivitas otak tetap memainkan peran yang luar biasa dalam mengatur fungsi pencernaan, aktivitas jantung dan pembuluh darah, serta fungsi kekebalan dalam memberikan energy dan dalam proses kognitif, termasuk dalam penyimpanan, penataan, dan pembacaan informasi yang disimpan dalam otak, serta perolehan informasi saat terjaga (Ariani, 2013).

Saifuddin (2012) memberikan sebuah pernyataan bahwa kualitas tidur yang buruk dan kurang tidur banyak terjadi pada remaja. Bagi remaja yang memanfaatkan waktu secara baik antara waktu belajar, bermain, dan tidur mempunyai hubungan yang sangat berkaitan. Remaja yang mampu menyeimbangkan atau membagi waktu antara belajar, bermain dan bersosialisasi maka remaja tersebut dapat mempunyai waktu tidur yang cukup sehingga waktu tidur mereka berkualitas. Tetapi tidak semua remaja mempunyai koping untuk mengatur waktu belajar dan bersosialisasi itu dengan baik sehingga waktu tidur menjadi berkurang.

Masalah tidur akan mempengaruhi fungsi tubuh seseorang karena tidur adalah kebutuhan dasar setiap orang. Pada saat tidur akan terjadi pemulihan tingkat aktivitas normal keseimbangan normal di antara bagian sistem saraf dan terjadinya perubahan serta berlangsung proses biologis yang umum pada semua orang (Kozier, *et.al.* 2010).

Pada remaja khususnya pelajar, kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi muka pucat, mata lelah, pikiran tidak konsentrasi saat belajar di sekolah yang bisa mengakibatkan prestasi belajar berkurang dan dapat berpengaruh pada kemampuan metabolisme tubuh tidak dapat bekerja dengan baik, mudah tersinggung, kelelahan, depresi, (Khusunal, 2017). Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian Sofiyya (2015) dimana remaja dengan kualitas tidur yang baik mempunyai

konsentrasi belajar yang lebih baik. Sebaliknya, jika remaja memiliki kualitas tidur yang buruk dibandingkan remaja yang memiliki kualitas tidur yang baik.

Berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti, ada 5 siswa yang mengatakan mereka bermain *game online* sejak adanya covid-19 karena terlalu banyaknya tugas yang diberikan oleh guru. Maka salah satu cara mereka agar bisa menghilangkan rasa stress dan juga bosan dengan tugas yaitu dengan cara bermain *game online*. dari situlah mereka merasa tertarik dengan *game online* dan lupa dengan tugas serta aktivitas sehari-hari dan juga belajar, waktu istirahat tidur pada malam hari dan ada juga 4 siswa yang mengatakan mereka bermain *game online* sudah lama semenjak *game online* ada dan sampai sekarang mereka terbiasa bermain *game online* karena terlalu seringnya bermain *game online* sampai-sampai mereka merasa seperti halusinasi. Juga merasa terbiasa dan susah untuk melepaskan dari bermain *game online* karena bagi mereka *game online* adalah salah satu cara agar bisa menghilangkan rasa jenuh dan *game online* bagi mereka adalah teman. Maka dari uraian diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian pada remaja pelajar SMA Negeri di Kota Ruteng dan juga karena di tempat peneliti melakukan penelitian sebelumnya belum pernah ada yang melakukan penelitian.

Berdasarkan uraian di atas, akhirnya peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengarahkan permasalahan yang akan diteliti, sehingga peneliti mengambil masalah dalam penelitian ini adalah “Hubungan Kecanduan *Game Online* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja SMA Negeri Di Kota Ruteng”

Adapun tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui gambaran tingkat kecanduan *game online* pada remaja SMA Negeri di Kota Ruteng, gambaran kualitas tidur pada remaja SMA Negeri di Kota Ruteng dan untuk mengetahui hubungan kecanduan *game online* dengan kualitas tidur pada remaja SMA Negeri di Kota Ruteng.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif korelasional. Metode penelitian yang digunakan adalah *Cross-Sectional*. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *teknik probability sampling yaitu dengan simple random sampling*, dimana peneliti memberikan peluang yang sama bagi setiap anggota populasi (Remaja) untuk dipilih menjadi sampel yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu sendiri, sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 240 remaja.

Metode pengumpulan data yang digunakan adalah menggunakan data primer dan sekunder. Data primer diperoleh dari responden menggunakan menggunakan *skala likert* mengetahui kecanduan remaja, dan untuk mengukur kualitas tidur remaja menggunakan PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*). Sedangkan data sekunder diperoleh dari hasil pengambilan data SMA Negeri di Kota Ruteng.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini merupakan instrumen baku, tetapi penulis tetap melakukan uji validitas dan realibilitas. Kuesioner *skala likert* untuk mengetahui kecanduan *game online* pada remaja dan untuk mengukur kualitas tidur remaja menggunakan PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*). Untuk kecanduan *game online* dinyatakan valid dengan nilai r_{hitung} berkisar antara 509 sampai dengan 937, sedangkan nilai *alpha cronbach* sebesar 0,979. Untuk kualitas tidur dinyatakan valid dengan nilai r_{hitung} berkisar antara 531 sampai dengan 901, sedangkan nilai *alpha cronbach* sebesar 0,937. berarti reliabel dan korelasi sempurna (validitas sempurna)

Analisa data yang digunakan menggunakan program statistik *SPSS 22.0 for window* dengan uji ststistik *chi-square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada SMA Negeri Di Kota Ruteng tanggal 29 Maret-19 Mei 2021. Responden dari penelitian ini

adalah Remaja SMA Negeri di Kota Ruteng sebanyak 240 orang.

Karakteristik Responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan jenis kelamin Pada Remaja SMA Negeri di Kota Ruteng

No	Jenis kelamin	N	%
1	Laki-laki	109	45
2	Perempuan	131	54
Total		240	100

Sumber : data primer tahun 2021, (N:240)

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa jumlah responden perempuan lebih banyak dengan sebanyak 131 orang (54,6%).

Karakteristik Responden Berdasarkan Kelompok Usia

Tabel 2. Distribusi Berdasarkan Kelompok Usia Pada Remaja SMA Negeri di Kota Ruteng.

No	Usia	N	%
1	15	11	4
2	16	37	15
3	17	88	36
4	18	68	28
5	19	36	15
Total		240	100

Sumber : data primer tahun 2021 (N:240)

Berdasarkan tabel 2. menunjukkan bahwa responden paling banyak adalah responden dengan umur 17 tahun sebanyak 88 orang (36,7%).

Karakteristik Responden Berdasarkan kelompok jenis Game

Tabel 3. Distribusi Berdasarkan jenis *game online* Pada Remaja SMA Negeri di Kota Ruteng

No	Jenis Game	N	%
1	<i>free fire</i>	174	72
2	<i>mobile legend Playernknown's</i>	48	20
3	<i>Battleground</i>	18	7
Total		240	100

Sumber : data primer tahun 2021, (N:240)

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa *game* yang paling banyak dinikmati oleh remaja adalah *free fire* sebanyak 174 orang (72,5%).

Karakteristik Lama Waktu Bermain *game Online*

Tabel 4. Distribusi Berdasarkan Lama Waktu Bermain *Game Online* Pada Remaja SMA Negeri di kota Ruteng

No	Lama Bermain	N	%
1	≥ 9 jam/hari	16	6
2	7-9 jam/hari	19	7
3	6-7 jam/hari	72	30
4	4-6 jam/hari	134	55
Total		240	100

Sumber : data primer tahun 2021, (N:240)

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa mayoritas lama bermain *game online* untuk remaja SMA Negeri di kota Ruteng adalah 4-6 jam sebanyak 134 orang (55,8%).

Hasil Uji Univariat Variabel kecanduan *Game Online*

Tabel 5. Hasil Analisis Univariat Variabel Kecanduan *Game Online* Pada Remaja SMA Negeri di Kota Ruteng

No	Kecanduan <i>Game Online</i>	N	%
1	Kecanduan	169	70
2	Tidak kecanduan	71	29
Total		240	100

Sumber : data primer tahun 202, (N:240)

Berdasarkan hasil uji univariat variabel menunjukkan bahwa paling banyak adalah remaja yang kecanduan *game online*, yaitu sebanyak 169 orang (70,4%).

Diketahui bahwa jenis *game online* yang dominan adalah *free fire* dengan jumlah frekuensi 174 (72.5%) dari pada *game mobile legend* dan *playerunknown's battleground*.

Jadi, berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa remaja usia 17 tahun lebih banyak yang mengalami kecanduan *game online*. Karena *Game online* menjadi bentuk pelarian diri dari realitas kehidupan, menghilangkan rasa stress, jenuh dan bosan dengan tugas yang banyak. Hasil ini sejalan

dengan teori yang dikemukakan oleh (Vollmer,2014) alasan lebih memilih bermain *game online* yaitu mencari kesenangan, rekreasi, mengatasi stress, mendapatkan status atau pengakuan, dan melarikan diri dari kehidupan nyata. Remaja lebih cenderung bermain *game free fire*, dikarenakan *free fire* sangat menarik bagi remaja usia 17 tahun dimana pada usia ini mereka masih mencari kesenangan untuk memenuhi rasa penasaran dan mencoba untuk hal-hal baru. (Jordan & Andersen, 2016) menjelaskan bahwa masa remaja adalah masa berada dalam keadaan tidak stabil yang mengarah pada kecenderungan untuk bereksperimen dan menjadi penasaran dengan hal-hal baru. Remaja usia 17 tahun lebih banyak bermain *game online free fire* karena server yang dimiliki lebih unggul dari pada *game online* yang lain, *free fire* sudah memiliki server sendiri di indonesia. *Game free fire* bagi remaja lebih cepat, stabil, dan mudah untuk dimainkan. Waktu yang biasa digunakan oleh remaja sebanyak 4-6 jam/hari, hal ini yang menyebabkan remaja menjadi kecanduan *game online*. Karena sangat menyenangkan, asyik bercerita dengan teman dalam *game online* dan penasaran ingin menang. Biasanya terjadi dampak pada kesehatan remaja dan proses belajar terganggu. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Gurusinga 2020) didapatkan hasil bahwa sebanyak 49 responden (71,0%) remaja yang mengalami kecanduan *game online*. Dari hasil penelitian oleh gurusinga bahwa responden yang mengalami kecanduan *game online*, ini disebabkan karena menurut para remaja bermain *game online* adalah sebagai hiburan dan menghilangkan kebosanan atas kegiatan yang telah dilakukan sebelumnya. Padahal mereka tidak mengetahui secara spesifik faktor-faktor pendorong serta dampak negatif bermain *game online* (Gurusinga,2020). Tanda-tanda yang biasa terjadi pada orang yang mengalami kecanduan *game online* yaitu psikologis, fisik, sosial. Tanda gangguan psikis, remaja mengalami kecanduan akan terus memikirkan *game* yang sering

dimainkan, sulit berkonsentrasi dalam belajar atau bekerja, melakukan apapun untuk bisa bermain *game* lagi, secara fisik terkena paparan cahaya radiasi dari *handphone* secara terus menerus dapat merusak saraf otak, dan secara sosial hubungan dengan keluarga dan teman menjadi berkurang, sebab pergaulan remaja di *game online*. Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh (Novrialdy, 2019). Tanda-tanda yang biasa ditunjukkan adalah masalah psikologi meliputi depresi, kecemasan, halusinasi, emosional, gangguan muskuloskeletal meliputi fungsi pada ligamen, otot, saraf, sendi dan tendon serta tulang belakang, jari tangan tremor, gangguan penglihatan meliputi pandangan buram, mata terasa perih, lelah ketika memandang sesuatu terlalu lama, mata bengkak, sakit kepala, kehilangan keinginan untuk beraktivitas seperti malas mengerjakan tugas sekolah dan malas membantu orang tua, cenderung sering membantah suatu perintah serta menurunnya konsentrasi motivasi belajar, kurang berkomunikasi dengan orang tua dan teman-teman, lebih suka seorang diri. Dari hasil data di atas masih ada yang tidak mengalami kecanduan *game online*. Faktor-faktor yang tidak mempengaruhi kecanduan *game online* yaitu ketertiban waktu, teman yang membawa dampak positif, mampu berelasi dengan lingkungan sosial, pola asuh orang tua yang membawa dampak positif bagi remaja, cepat kontrol terhadap diri-sendiri. Hasil penelitian kecanduan *game online* dominan yang kecanduan, sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mais, (2020) didapatkan hasil bahwa jumlah frekuensi nya sebanyak 49 orang (72,1%) siswa mengalami kecanduan *game online* dengan kategori tidak terkontrol. Dari hasil penelitian oleh Mais bahwa responden mengalami kecanduan *game online* karena ada rasa tertarik dan yang terjadi ingin main terus-menerus sampai permainan tersebut selesai tanpa disadari mereka ada rasa ketagihan untuk terus bermain *game*, (Mais, 2020).

Dari keseluruhan hasil penelitian mengenai kecanduan *game online* fenomena

ini sejalan hasil survei oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2018, jumlah internet di Indonesia menunjukkan angka 132,7 juta pengguna atau sekitar 51,5% dari total populasi penduduk Indonesia yang berjumlah 256,2 juta jiwa. Dengan konten paling banyak digunakan pada *game online* adalah *game free fire* sebanyak 220 juta. *World Health Organisation* (2018) menjelaskan bahwa kecanduan *game online* sebagai penyakit gangguan mental untuk pertama kalinya dalam *11th Revision of the International Classification of Disease (ICD-11)*.

Hasil Analisis Univariat Variabel Kualitas Tidur

Tabel 6. Hasil Analisis Univariat Variabel Kualitas Tidur

No	Kualitas Tidur	N	%
1	Buruk	181	75
2	Baik	59	24
Total		240	100

Sumber : data primer tahun 2021, (N:240)

Dalam tabel 6, dapat dilihat bahwa jumlah responden terbanyak adalah responden yang mengalami kualitas tidur yang buruk sebanyak 181 orang (75.4%).

Berdasarkan asumsi peneliti remaja mengalami kualitas tidur buruk dikarenakan terlalu sering mengakses internet untuk bermain *game online* sampai larut malam dan melupakan waktu untuk istirahat, maupun mengerjakan tugas-tugas sekolah bahkan mengabaikan waktu tidur yang ideal bagi kesehatan tubuh. Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh (Habibi,2020) didapatkan hasil bahwa sebanyak 36 responden (65,5%) yang mengalami kualitas tidur yang buruk. Remaja memiliki kualitas tidur yang buruk karena terlalu banyak menghabiskan waktu bermain *game online*, sehingga kurang tidur. Remaja masih belum bisa mengatur waktu yang mereka habiskan untuk bermain *game online*, yang dapat menyebabkan waktu tidur yang tidak teratur dan mempengaruhi kurang tidur mereka. Dampak kualitas tidur buruk meliputi hipertermi dan memicu perubahan-perubahan pada kegiatan di bawah kendali otak seperti

perilaku proses belajar, sering mengantuk pada saat pelajaran dimulai, prestasi belajar menurun, sering menguap pada siang hari, tubuh terasa lemas, proses mengingat., konjungtiva merah, kantung mata menghitam, peningkatan suhu tubuh, dan lain-lain. Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh (khusnal, 2017). Dampak kualitas tidur yang buruk kepada remaja adalah membuat muka pucat, mata lelah, pikiran tidak konsentrasi saat belajar yang bisa mengakibatkan prestasi belajar berkurang (Arjunam, 2011) menjelaskan bahwa tidur pada dasarnya adalah suatu kondisi istirahat yang dialami oleh manusia yang sangat penting untuk kesehatan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurdilla (2018) mendapatkan data yaitu 42 responden (60%) mengalami kualitas tidur yang sangat buruk. Dari hasil penelitian oleh Nurdilla bahwa banyak responden yang mengalami kualitas tidur buruk karena banyak remaja yang cenderung terus menambah waktu bermain *game online* sehingga melupakan waktu beristirahat atau tidur (Nurdilla, 2018).

Dari hasil penelitian bahwa masih ada remaja yang mengalami kualitas tidur yang baik, kualitas tidur yang baik dapat dipengaruhi oleh suasana hati yang baik, kondisi fisik yang baik, lingkungan yang mendukung meliputi tenang, damai, nyaman, dan lain-lain, pikiran tenang, batasi tidur siang, olahraga teratur, pola makan teratur. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian (Sofiyya, 2015) dimana remaja dengan kualitas tidur yang baik mempunyai konsentrasi belajar yang lebih baik.

Berdasarkan uraian diatas penulis dapat disimpulkan bahwa, remaja lebih rentan mengalami kualitas tidur yang buruk karena terlalu sering akses internet untuk bermain *game online* sampai melupakan waktu untuk istirahat malam dan akan berdampak pada kesehatan yaitu kehitaman disekitar mata, kelopak mata bengkak, mengantuk berlebihan di siang hari, lesu, konjungtiva merah, mata perih, tidak konsentrasi pada saat pelajaran dimulai. Penelitian ini sejalan dengan

penelitian oleh (Nurdilla, 2018) dari hasil data menunjukkan bahwa remaja mengalami kualitas tidur yang buruk karena lebih cenderung menambah waktu bermain *game online* sehingga melupakan istirahat malam.

Hasil Uji Bivariat

Tabel 9. Hubungan Kecanduan *Game Online* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja SMA Negeri Di Kota Ruteng

Kecanduan Game Online	Kualitas Tidur				Total		P Value
	Buruk		Baik		N	%	
	N	%	N	%	N	%	
Kecanduan	136	56	33	13	169	70	0,005
Tidak Kecanduan	45	18	26	10	71	29	
Total	181	75	59	24	240	100	

Sumber: data primer tahun 202, (N:240)

Berdasarkan tabel 7, di atas dapat kita ketahui remaja yang mengalami kecanduan *game online* sebanyak 169 orang (70,4%). Dari 169 tersebut, responden yang mengalami kualitas tidur yang buruk sebanyak 136 orang (56,7%) dan yang mengalami kualitas tidur yang baik sebanyak 33 orang (13,8%). Responden yang tidak kecanduan *game online* sebanyak 71 orang (29,6), dari 71 orang tersebut, responden yang mengalami kualitas tidur yang buruk sebanyak 45 orang (18,8%) dan yang mengalami kualitas tidur yang baik sebanyak 26 orang (10,8%).

Dari hasil penelitian diketahui bahwa data responden mengalami kecanduan *game online* sebanyak 169 orang (70,4%) dan yang mengalami kualitas tidur yang buruk sebanyak 136 orang (56,7%), dan ada yang mengalami kualitas tidur yang baik sebanyak 33 orang (13,8%). Menurut asumsi peneliti hal ini terjadi karena waktu penggunaan remaja bermain *game online* selama 4-6 jam/hari dan paparan sinar dari *handphone* menyebabkan sirkadian tubuh dalam pengaturan aktivitas

tubuh sehingga menyebabkan kualitas tidur yang buruk. Remaja yang mengalami kecanduan dengan kualitas buruk menyebabkan gangguan pada aspek sosial seperti kurang komunikasi dengan teman-teman, keluarga dan orang tua, hanya seorang diri, malas mengerjakan tugas dari sekolah, membantah perintah orang tua, malas ke sekolah, pergi sekolah tidak tepat waktu, suka bolos dari sekolah.,Psikologis meliputi depresi, cemas, halusinasi, stress,merasa putus asa dan tak berdaya, sering merasa bingung, khawatir, atau takut, merasa lelah yang signifikan, tidak berenergi, dan mengalami masalah tidur. Biologis meliputi masa perkembangan remaja nya terganggu dan daya ingatan lemah. Gangguan penglihatan meliputi mata perih, bengkak konjungtiva merah, tidak tahan melihat jauh. Detak jantung lemah, hipertermi, kepala pusing, muka pucat. Hasil ini sejalan dengan teori yang dijelaskan oleh Novrialdy (2019) Jika bermain *game online* lebih dari 4 jam maka tanda yang biasa ditunjukkan adalah menyebabkan masalah psikologi, gangguan muskuloskeletal, gangguan penglihatan, serta menurunnya konsentrasi motivasi belajar.

Berdasarkan analisis kuesioner yang mengalami kecanduan karena sangat sering bermain *game online* dan selalu membayangkan *game* serta sulit melepaskan *game* sehingga sering bolos dari sekolah hanya untuk bermain *game online*, bagi remaja yang sudah kecanduan ketika sudah bermain *game* hati merasa gelisah,enggan meninggalkan permainan *game*, aktivitas awal yang dilakukan pada saat bangun pagi hal utama terpikir adalah *game online*, sangat sering mengingatkan permainan *game online* pada saat pelajaran di sekolah. Sangat sering menceritakan permasalahan pada teman-teman di *game online*, tidak sering menunda keinginan untuk bermain *game online*, intensitas waktu bermain *game online* sangat meningkat dari waktu ke waktu dan sering melupakan waktu ketika bermain *game online* sehingga bermain sampai larut malam. Sering memilih bermain *game online* daripada

mengerjakan tugas, lebih memilih *game online* daripada menjaga kondisi kesehatan, malas membaca buku karena lebih penting bermain *game online*, selalu utamakan bermain *game online* daripada membantu orang tua dan sampai lupa berdoa. Maka muncul masalah yaitu sering berteman di dalam dunia maya, kehidupan sosial berkurang seperti hubungan dengan teman-teman, keluarga, tetangga dan jarang berdiskusi dengan teman-teman. Mengalami masalah kesehatan, tidak menjaga asupan makanan, tidak bekerja dengan maksimal dan kurang tidur. Sedangkan remaja yang mengalami kualitas tidur buruk karena waktu yang mereka gunakan untuk tidur selama 10 jam/hari dan bahkan ada yang 12 jam/hari dan untuk latensi tidur yang remaja gunakan selama 45 menit, bangun dipagi hari pada pukul 09.30 bahkan sampai siang pukul 12.00 wita, terlalu sering tidur pukul 02.00 pagi dan ada yang pukul 04.00 wita, terlalu sering kesulitan untuk tidur karena susah tidur dalam jangka waktu 30 menit, sering terbangun untuk ke kamar mandi, kesehatan fisik terganggu, kualitas tidur yang sangat buruk, sangat sering mengalami ngantuk pada saat berkendara, makan, atau aktivitas lain, ada masalah yang berkaitan dengan pekerjaan sehingga sulit berkonsentrasi pada saat melakukan aktivitas. Hasil ini sejalan dengan teori yang dijelaskan oleh Novrialdy (2019) remaja yang mengalami kecanduan dan kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan gangguan pada aspek sosial meliputi kurang komunikasi dengan teman, keluarga dan orang tua. Psikologis seperti depresi, cemas, halusinasi, stress, merasa putus asa dan tak berdaya. Biologis meliputi masa perkembangan remaja terganggu dan daya ingatan lemah serta gangguan penglihatan dan menurunnya konsentrasi motivasi belajar. Tetapi ada remaja yang kualitas tidurnya baik dikarenakan waktu tidur digunakan oleh remaja sesuai dengan waktu tidur yang ideal yaitu 7-9 jam/hari, latensi tidur yang remaja gunakan sebelum tidur selama kurang lebih 15 menit, remaja sering bangun di pagi hari pada pukul 06.00 wita. Waktu tidur pada malam

hari biasa yang remaja gunakan selama 9 jam/hari. Tidak pernah mengalami kesulitan pada saat tidur, tidak mengalami kualitas tidur yang tidak baik, remaja tidak pernah menggunakan obat-obatan dan tidak mengalami kesulitan dalam berkendara maupun aktivitas sosial, serta tidak pernah memiliki masalah yang berkaitan dengan pekerjaan dari sekolah. Hal ini sesuai dengan teori yang dijelaskan oleh (Novrita, 2019) dampak kualitas tidur yang baik yaitu mempertajam ingatan, kondisi tubuh yang sehat, tidak mengalami lemah pada saat melakukan aktivitas pada siang hari dan tidak memiliki perasaan lelah, mudah terangsang, gelisah, tidak lesu, apatis, konjungtiva normal, tidak merasa lemas pada saat bangun pagi, tubuh terasa segar, pikiran yang nyaman, tanda-tanda vital yang abnormal. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mais (2020) dengan hasil, remaja mengalami kecanduan *game online* tidak terkontrol disertai insomnia berat dengan frekuensi sebanyak 49 dengan (72,1%). Jadi hasil penelitian ini menunjukkan tingkat kecanduan *game online* pada remaja SMA N 1 Tondano sangat tinggi dan juga mengalami insomnia berat (Mais, 2020).

Hasil analisis juga diketahui bahwa ada remaja yang tidak kecanduan *game online* sebanyak 71 orang (29,6), dan yang mengalami kualitas tidur yang buruk sebanyak 45 orang (18,8%) dan yang mengalami kualitas tidur yang baik sebanyak 26 orang (10,8%). Berdasarkan asumsi peneliti remaja yang tidak kecanduan *game online* dikarenakan beberapa faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Dari faktor internal remaja dapat memanfaatkan waktu dengan baik dan bisa pengendalian diri, biasanya tidak berdampak pada kesehatan dan proses belajar mengajar sedangkan dari faktor eksternal yaitu orang tua, keluarga dan teman-teman. Tetapi ada remaja yang mengalami kualitas tidur buruk hal ini dapat dipengaruhi oleh pikiran yang tidak nyaman, stress, bermain *handphone* sampai larut malam, begadang dengan teman-teman di kos maupun dirumah, mengerjakan

tugas sampai larut malam, dan lain-lain. Hasil ini sesuai dengan teori oleh Azizah (2018) menjelaskan bahwa kualitas tidur yang buruk merupakan keadaan dimana kesadaran seseorang akan menjadi menurun. Salah satu penyebab kualitas tidur yang buruk paling sering pada remaja adalah faktor gaya hidup, faktor kebiasaan remaja dalam bermain *handphone*. Sedangkan pada remaja yang kualitas tidurnya baik karena polah asuh orang tua yang baik, selalu memanfaatkan waktu dengan baik, tidak memiliki masalah dengan kesehatan fisik, mental dan pola tidur siang yang teratur, Sofiyya (2015) menyebutkan remaja tidak kecanduan dengan kualitas tidur baik mempunyai konsentrasi belajar yang lebih baik dan tidak mengalami gangguan kesehatan mental. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hasibuan (2019) remaja yang tidak mengalami kecanduan game online sebanyak 38 orang (57,6%) dan yang mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 60 orang (90,6%) dan yang mengalami kualitas tidur baik sebanyak 6 orang (9,1%). Jadi dari penelitian ini dapat dikatakan bahwa lebih banyak remaja yang tidak kecanduan tetapi kualitas tidurnya lebih buruk. Dikarenakan banyak remaja yang sering bermain *handphone* sampai larut malam dan juga begadang dengan teman-teman.

Hasil uji statistik menggunakan uji *chi-square*, didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,005 < 0,1$, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan *game online* dengan kualitas tidur pada remaja SMA Negeri di kota Ruteng. Sehingga dapat disimpulkan bahwa, apabila seseorang mengalami kecanduan terhadap *game online* maka kualitas tidurnya semakin buruk.

Penelitian ini juga didukung dengan penelitian terkait yang diteliti oleh Mais (2020) dengan judul “Hubungan antara kecanduan *game online* dengan insomnia pada remaja Di SMA N 1 Tondano” menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dengan $p = 0,003 < 0,05$. Selain itu penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Musfiruton, (2014) dengan judul “Hubungan

intensitas penggunaan internet dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester VI Di sekolah Tinggi Ilmu kesehatan Majapahit Mojokerto” menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan internet dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester VI dengan $p= 0,031$.

KESIMPULAN

Gambaran kecanduan *game online* paling banyak responden yang mengalami kecanduan *game online* yakni 169 orang (70,4%) sedangkan tidak kecanduan ada 71 orang (29,6%).

Gambaran kualitas tidur sebanyak 181 responden dengan jumlah persentase (75,4%) dan kualitas tidur yang baik dengan jumlah frekuensi sebanyak 59 responden dengan jumlah persentase (24,6%).

Ada hubungan yang signifikan antara kecanduan *game online* dengan kualitas tidur pada remaja SMA Negeri di Kota Ruteng, dengan $p= 0,005 < \alpha = 0,1$.

DAFTAR RUJUKAN

- Adams, E & Rollings, A. (2010). *Fundamentals of game design*. (2nd ed). Barkeley, CA: New Riders
- Ameliya, R. (2008). *Pelatihan Asertif Untuk Mereduksi Perilaku Adiksi Online Game Pada Remaja*.
- Arjunam, Karthini (2011). *Pengaruh Pola Tidur Terhadap Tinggi badan anak umur 15-18 tahun Di SMA Raksana Medan Tahun 2011*. Karya Ilmiah. Medan: Fakultas Kedokteran Universitas Sumatra Utara
- Arikunto.(2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Salemba Medika
- Ariani, M. (2013). *Hubungan Intenitas Pengguna Jejaring Sosial Terhadap kualitas Tidur Remaja Di SMA N 3 Siak*.
- Atkins, S. (2017). *Langkah Pertama Melalui Insomnia*. Jakarta: Libri
- Ariawati, W. N (2017). *Pemberian Back Massage Durasi 60 Menit dan 30 Menit Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Vi A Penjaskesek Fpok Ikip Pgri Semester Genap Tahun 2016/2017*. Pendidikan kesehatan Rekreasi. 3(1). 9-18.
- Astuti, Nani (2013). *Abreviasi di kalangan Remaja di Kota Bandung (Suatu Kajian Sosiolinguistik)*. Bandung: Skripsi universitas Pendidikan Indonesia.. (<http://repository.upi.edu/2368/>).
- Astuti, Sri (2018). *Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa/Siswa Di SMP Negeri 24 Samarinda*. Skripsi. Universitas Muhaammadiyah Kalimantan Timur.
- Azizah Latifatul (2018). *Hubunugan 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.
- Busyee, et al., (2010). *Instrument Pittsburgh Sleep Quality Index (PQSI)*.
- Dharma, kelen kusuma (2011). *Metodologi Penelitian Keperawatan, Panduan Melaksanakan Dan Menerapkan hasil Penelitian*. Jakarta: TIM.
- Desiriyanti Lisa (2018). *Hubungan Adiksi Game Online Dengan kualitas Tidur pada mahasiswa di lingkungan Universitas Sumatera Utara*. Skripsi.
- Elda.(2019). *Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Keterampilan sosial Remaja Di Kalangan Mahasiswa Ilmu Komunikasi*. Karya Ilmiah. Universitas Sumatera Utara Medan.
- Fenny.(2016). *Hubungan Kualitas Dan Kuantitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran*. Pendidikan Kedokteran Indonesia. 5 (3). 140-147.
- Gurusinga Fitri Mona (2021). *Hubungan kecanduan Game Online Dengan Pola Tidur Pada Remaja Usia 16-18 Tahun Di SMA Negri 1 Deli Tua Kecamatan Deli Tua kabupaten Derli Serdang*. Penelitian Keperawatan Medik. 2 (2). 1-8.
- Hablaini Shahibatul, et. Al. (2020). *Hubungan Pengguna Gadget Dengan Kuantitas Dan Kualitas Tidur Pada Anak Sekolah (Kelas IV Dan V) Di SD Negeri 182 Kota Pekan Baru*. Keperawatan Abdurab. 4(1). 26-37.
- Habibi Alem (2020). *Hubungan kebiasaan bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Remaja pada Kelas XI DI SMKN seruyan Tengah*. Skripsi. Sekolah Tinggi

- Ilmu kesehatan Borneo Cendekia Medika Pangkalan Bun.
- Hariyanto, A. (2009). *Membuat Anak Cepat Pintar Membaca*. Jogjakarta: Diva Press.
- Hardanti Amellia Harvien (2013). *Faktor-Faktor Yang Melatarbelakngi Perilaku Adksi Bermain Game Online Pada Anak Usia Sekolah*. 1 (3).
- Hidayat, A. (2014). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika
- Ibrene Eninta Regyna. (2019). *Pengaruh Kecanduan Game Playerunknown's Battle Ground (PUBG) Terhadap Prilaku Hubungan Sosial Remaja Di Kota Jakarta*. Proceeding Of Mana Gement. 6(3). 2335-9357.
- Indrawati, Nova (2012). *Hubungan Kualitas Tidur mahasiswa yang Mengikuti UKM dan tidak Mengikuti UKM pada Mahasiswa Reguler Fakultas Ilmu keperawatan*. Depok: Fakultas Ilmu keperawatan, Universitas Indonesia. *jurnal*.
- Jones,(2013). *Pengguna game online*.<http://elib.stikemuhgombong.ac.id>
- Kusmiran, E (2011). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). *Internet Gaming Addiction: A Systematic Review of Empirical Research*. International Journal of Mental Health and Addiction, 10(2), 278–296
- Khasanah Nur Nopi (2020). *Game Online Berhubungan Dengan Perilaku Agresivitas Pada Remaja: Sebuah Studi Di Game Center Semarang*. Ilmu Kesehatan. 14 (1). 1-6.
- Khusnal, E. (2017). *Hubungan Perilaku Pengguna Gadget Dengan Kualitas Pada Anak usia Remaja Di SMA N 1 Srandakan Bantul*. (Doctoral Dissertation, Universitas Asyiyah Yogyakarta).
- Kozier, B. (2010). *Fundamental Keperawatan: konsep, Proses, & Praktik Edisi 7* volume 2. Jakarta :ECG
- Mais Robert Fraldy. (2020). *Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Insomnia Remaja*. Keperawatan. 8 (2). 2302-1152.
- Monk. f, J (2011). *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Gajah Madah University Press.
- Nurdilla, N. (2018). *Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Kualitasn Tidur Remaja*. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keperawatan*. 5 (2), 120-126.
- Nursalam. (2010). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu keperawatan* (2 ed). Jakarta: Salemba Medika
- Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu keperawatan*. Jakarta: Salemba medika
- Notoatmodjo, (2012). *Metodologi Penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Novrialdy Eryzal (2019). "Kecandua Game online Pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya". *Jurnal Buletin Psikologi Prodi S2 Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang*. 27 (2), 148-158.
- Tarwoto dan Wartonah, (2010). *Kebutuhan Dasar Manusia dan proses keperawatan Edisi 4*. Jakarta: Salemba medika
- Prasadj, A. (2009). *Ayo Bangun Dengan Bugar Karena Tidur Dengan Benar*. Jakarta: Penerbit Hikmah
- Potter, P.A. & Perry, A.G. (2012). *Buku Ajar Fundamental keperawatan: konsep, proses, dan praktik*.volume 2. Ed. 4. Jakarta; EGC
- Pratiwi, P.C. (2012). *Perilaku Adiksi Game Online Ditinjau Dari Efikasi Akademik dan Keterampilan Sosial Pada Remaja*.
- Rini, Ayu. (2011). *Menanggulangi Kecanduan Game Online*. Jakarta: Pustaka Mina
- Saifuddin. (2012). *Hubungan Antara Stress dengan Pola Tidur Pada Siswa SMP Pondok Pesantrem Modern MBS di Bokoharjo, Prambanan, Sleman, (skripsi-dipublikasikan)*. Stikes Aisyiyah Yogyakarta
- Sanditaria, W (2011). *Adiksi Bermain Game Online Pada Anak Usia Sekolah Diwarung internet Penyedia Game Online Jatiningor Sumedang*. *Jurnal Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Padjadjaran*
- Sugiyono. (2010). *Metode penelitian pendidikan (pendiikan kuantitatif, kualitatif dan R & D)*. Bandung: Alfabeta

- Syuhada Novrita. (2019). *Hubungan Penggunaan Gadget Dengan kualitas Tidur Pada Remaja*. 13 (3). 233-239.
- Vollmer, C.,et.al (2014). *Computer game addiction in adolescents and its relationship to chronotype and personality*.
- Warahmatilah. (2012). *Hubungan Aktivitas Akademik Yang disertai Aktifitas Fisik dengan Gangguan Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UMI Makasar*. Karya ilmiah: Fakultas Kedokteran UMI
- Yi, H, Shin, K, & Shin, C. (2016). *Development of the Sleep Quality scale*. *Journal Sleep Research*, 309-316