

Hubungan Intensitas Penggunaan Game Online Dengan Kualitas Tidur Di SMA 1 Sedayu

Andri Kurniawan*, Prastiwi Puji Rahayu, Slamet Riyanta*

Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

*Email: andrikn1357@gmail.com

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 saja. Fenomena *game online* menyebabkan remaja menjadi kecanduan sehingga waktu istirahat/tidurnya terpakai untuk bermain *game online*. Akibatnya timbul permasalahan baru yaitu kualitas tidur remaja. Jika kualitas tidur menjadi buruk, dampak selanjutnya akan menimbulkan stres dan akhirnya depresi. Mengetahui hubungan intensitas penggunaan *game online* dengan kualitas tidur di SMA 1 Sedayu Bantul Yogyakarta. Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif dengan metode korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel yang digunakan sebanyak 76 responden dengan teknik *simple random sampling* serta menggunakan uji *Kendall tau*. Hubungan intensitas penggunaan *game online* dengan kualitas tidur di SMA 1 Sedayu Bantul Yogyakarta dalam kategori intensitas *game online* buruk dan kualitas tidur buruk sebanyak 42 responden (55,3%). Hasil uji *Kendall tau* didapatkan adanya hubungan intensitas penggunaan *game online* dengan kualitas tidur di SMA 1 Sedayu dengan p value = 0,00 dan nilai koefisien korelasi sebesar 0,512. Ada hubungan antara intensitas penggunaan *game online* dengan kualitas tidur. Sebagai siswa harus bisa membagi waktu antara bermain *game* agar tidak mengganggu kualitas tidur.

Kata Kunci: Game online, kualitas tidur

The Correlation Between Intensity Of Online Game Use and Sleep Quality In SMA 1 Sedayu

Abstract

Online games are virtual world game sites that are connected via the internet network. The increasingly developing online game industry makes its features and technology more portable or easy, so that online games can be accessed anywhere and anytime. The phenomenon of online games causes teenagers to become addicted, so that their rest/sleep time is used to play online games. As a result, a new problem arises, namely the quality of adolescent sleep. If sleep quality becomes poor, the next impact will cause stress and eventually depression. The study aimed to determine the relationship between the intensity of online game use and sleep quality in SMA (Senior High School) 1 Sedayu. This study is a quantitative study with a correlation method with a cross-sectional approach. The sample used was 76 respondents with simple random sampling technique and using Kendall tau test. The relationship between the intensity of online game use and sleep quality at SMA 1 Sedayu in the category of poor online game intensity and poor sleep quality was 42 respondents (55.3%). The results of the Kendall tau test showed a relationship between the intensity of online game use and sleep quality at SMA 1 Sedayu with a p value = 0.00 and a correlation coefficient value of 0.512. There is a relationship between the intensity of online game use and sleep quality. As students, they must be able to divide their time between playing games so as not to interfere with sleep quality

Keywords: Online Games, Sleep

1. Pendahuluan

Intensitas bermain *game online* adalah frekuensi dan lamanya aktivitas seseorang dalam memainkan berbagai macam permainan yang dapat diakses oleh banyak pemain melalui jaringan

internet. Intensitas bermain game merupakan banyaknya jam (rata-rata) seseorang bermain game setiap minggu. Faktor-faktor yang mempengaruhi intensitas bermain *game online* yaitu gender, kondisi psikologis, dan jenis permainan (Adams dan Rollings 2010). Aspek intensitas bermain *game online* ada dua yaitu kuantitas dan aktivitas menurut Cowie (Kartini, 2016) Kuantitasnya adalah lama waktu yang digunakan untuk bermain *game online* dan aktivitasnya cukup sering (frekuensi) seseorang melakukan aktivitas bermain *game online* (Sandya & Ramadhani, 2021).

Data pengguna *game online* terbaru yang dirilis oleh *Newzoo (Global Games Market Report)* pada tahun 2018 menunjukkan bahwa jumlah pengguna *game online* di dunia sebanyak 2,3 miliar, kemudian pengguna *game online* di kawasan Asia Pasifik sebanyak 1,2 miliar atau 50% dari total pengguna *game online*. Total populasi penggunaan *game online* terbesar di dunia, dan di Indonesia sendiri jumlah pengguna *game online* sudah mencapai 82 juta orang, bahkan Indonesia saat ini menduduki peringkat 17 dunia dalam hal pendapatan melalui *game online* (Mais et al., n.d.,2020).

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 saja. Fenomena *game online* menyebabkan remaja menjadi kecanduan sehingga waktu istirahat/tidurnya terpakai untuk bermain *game online*. Akibatnya timbul permasalahan baru yaitu kualitas tidur remaja. Jika kualitas tidur menjadi buruk, dampak selanjutnya akan menimbulkan stres dan akhirnya depresi (Nurdilla, 2018).

Dampak negatif dari bermain *game online* jangka panjang merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi menurunnya 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 permainan, 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 seseorang individu yang menghasilkan kesegaran dan kebugaran pada saat bangun tidur. namun aktivitas otak tetap memainkan peran yang luar biasa dalam mengatur fungsi pencernaan, aktivitas jantung dan pembuluh darah, serta fungsi kekebalan dalam memberikan energi dan dalam proses kognitif, termasuk dalam penyimpanan, penataan, dan pembacaan informasi yang disimpan dalam otak, serta perolehan informasi saat terjaga (Prima Matur et al., 2021)

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMA 1 SEDAYU dengan wawancara terhadap 16 orang siswa, terdapat 9 orang yang sangat suka bermain *game online*. Paling banyak bermain *Mobile Legends* sejumlah 9 siswa dan 7 siswa bermain *Ball Pool*. Siswa mengatakan rata-rata bermain *game online* sehari membutuhkan waktu 1-4 jam dalam sehari. Siswa yang bermain *game* mengatakan bahwa bermain *game online* membuat mereka tidur berkurang yang membuat siswa mengantuk ketika di kelas, hal ini terbukti dengan pernyataan dari guru yang mengatakan bahwa pada saat jam pelajaran terdapat banyak siswa mengantuk, lelah dan tidak konsentrasi saat belajar. Siswa mengatakan 9 dari 16 siswa tidur pada malam hari tepat waktu rata-rata tidur kurang dari 7 jam dan rasa tidak nyaman saat tidur.

2. Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI di SMA 1 Sedayu dengan jumlah 320

siswa. Sample yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 76 siswa kelas XI SMA 1 Sedayu yang ditentukan dengan menggunakan rumus slovin.

3. Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini telah dilaksanakan pada tanggal 27 Mei 2024 di SMA 1 Sedayu. Penelitian ini dilakukan setelah mendapatkan surat persetujuan *ethical clereance* dari KEPK (Komisi Etik Penelitian Kesehatan) Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan surat izin etik Nomor.1953/KEP-UNISA/V/2024 dan surat persetujuan dari SMA 1 Sedayu dengan Surat Pengantar Penelitian Nomor. 423/45. Responden dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas XI SMA 1 Sedayu sebanyak 76 orang.

3.1. Hasil

3.1.1. Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian dapat dideskripsikan karakteristik responden sebagai berikut :

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Responden Intensitas Penggunaan Game Online Dengan Kualitas Tidur

Karakteristik	Frekuensi	Presentase
Jenis Kelamin		
Laki-laki	28	36,8 %
Perempuan	48	63,2 %
Usia		
16 th	13	17,1 %
17 th	56	73,7 %
18 th	7	9,2 %

Berdasarkan tabel 1 diatas frekuensi karakteristik menurut jenis kelamin mayoritas perempuan sebanyak 48 responden (63%) dan laki laki sebanyak 28 responden (36,8%), berdasarkan karakteristik menurut usia mayoritas adalah usia 17 tahun yaitu sebanyak 56 responden (73,7%), usia 16 tahun sebanyak 13 responden (17,1%), dan usia 18 tahun sebanyak 7 responden (9,2%).

3.1.2. Analisis Univariat

Tabel 2 Intensitas Penggunaan Game Online

	<i>Frequency</i>	<i>percent</i>	<i>Valid percentt</i>	<i>Comulative percent</i>
Sangat Baik	11	14,5%	14,5%	14,5 %
Baik	21	27,6%	27,5%	42,1%
Buruk	43	56,6%	56,6%	98,7%
SangatBuruk	1	1,3%	1,3%	100%
Total	76	100%	100%	

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa 11 responden dengan presentase (14,5%) intensitas penggunaan *game online* sangat baik, intensitas penggunaan *game online* baik 21 responden (27,6%), intensitas penggunaan *game online* buruk 43 responden (56,6%), dan intensitas penggunaan *game online* sangat buruk 1 responden (1,3%).

3.1.3. Kualitas Tidur

Tabel 3 Kualitas Tidur

	<i>Frequency</i>	<i>percent</i>	<i>Valid percentt</i>	<i>Comulative percent</i>
Sangat Baik				
Baik	19	25%	25%	25%
Buruk	57	75%	75%	100%
Sangat Buruk				
Total	76	100%	100%	

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan hasil didapatkan kualitas tidur baik 19 responden (25%), dan kualitas tidur buruk 57 responden (75%).

3.1.4. Analisa Bivariat

Analisis hubungan intensitas penggunaan *game online* dengan kualitas tidur di SMA 1 Sedayu

Tabel 4 Hubungan Intensitas penggunaan game online dengan kualitas tidur

No	Intensitas <i>Game Online</i>	Kualitas Tidur										Corelation Coeffisient	Sig.
		Sangat Baik		Baik		Buruk		Sangat Buruk		Total			
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
1	Sangat Baik	0	0	4	5,3	7	9,2	0	0	11	14,5	0,512	0,000
2	Baik	0	0	14	18,4	7	9,2	0	0	21	27,6		
3	Buruk	0	0	1	1,3	42	55,3	0	0	43	55,6		
4	Sangat Buruk	0	0	0	0,0	1	1,3	0	0	1	1,3		
Jumlah		0	0	19	25,0	57	75,0	0	0	76	100		

Berdasarkan tabel 4 hasil penelitian menunjukkan presentase 11 responden intensitas penggunaan *game online* sangat baik terdapat 4 responden (5,3%) kualitas tidur baik, 7 responden (9,2%) kualitas tidur buruk. Dari 21 responden dengan intensitas penggunaan *game online* baik terdapat 14 responden (18,4%) kualitas tidur baik, 7 responden (9,2%) kualitas tidur buruk. Dari 43 responden intensitas penggunaan *game online* baik terdapat 1 responden (1,3%) kualitas tidur baik, 42 reponden (55,3%) kualitas tidur buruk. Dari 1 responden intensitas penggunaan *game online* sangat buruk terdapat 1 responden (1,3) kualitas tidur buruk.

Hasil analisis uji statistic Kendall tau untuk Hubungan Intensitas Penggunaan *Game Online* Dengan Kualitas Tidur di SMA 1 Sedayu diperoleh nilai signifikan ($p\text{-value} = 0,000 < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa HI diterima yang artinya ada Hubungan Intensitas Penggunaan *Game Online* Dengan Kualitas Tidur di SMA 1 Sedayu dengan kekuatan korelasi yaitu $r = 0,01$.

3.2. Pembahasan

3.2.1. Intesitas *Game Online*

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan pada 76 responden di SMA 1 Sedayu didapatkan hasil intensitas *game online* yaitu mayoritas kategori buruk sebanyak 43 responden (56,6%) dan minoritas kategori sangat buruk sebanyak 1 responden (1,3%). Dengan banyaknya kehadiran berbagai

permainan *game online* membuat sebagai besar siswa belum menyadari dampak dari *game online*. Pada dasarnya *game online* diciptakan dengan tujuan untuk menghilangkan penat atau menyegarkan otak seseorang setelah melakukan berbagai aktifitas yang berat, tetapi bermain *game online* dapat membuat siswa begadang hampir sepanjang malam dan menyebabkan munculnya gangguan tidur yang progresif serta kualitas tidur yang buruk (Hawi et al., 2018)

Berdasarkan pada table 1 karakteristik usia, usia responden penelitian terdiri dari 16 – 18 tahun. Usia terbanyak pada usia 17 tahun dengan presentase (73,7%). Diketahui bahwa sebagian responden berusia 17 tahun dimana masa ini dikatakan sebagai kategori remaja. Remaja juga disebut sebagai masa peralihan dari anak-anak dimana banyak perubahan yang terjadi berbagai aspek seperti hormonal, kognitif, fisik (Haibanissa et al., 2022)

Menurut peneliti remaja lebih senang menghabiskan waktunya dengan mencoba sesuatu yang populer dan modern, dan *game online* merupakan salah satu permainan yang sangat populer saat ini penelitian ini sejalan dengan penelitian (Prima Matur et al., 2021) bahwa remaja masih mencari kegiatan yang menyenangkan dalam memenuhi rasa ingin tau dan selalu ingin mencoba hal yang baru. Pada masa tersebut, remaja masih dalam kondisi tidak stabil sehingga cenderung untuk mencoba hal-hal yang baru. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa mayoritas remaja memiliki durasi bermain *game online* paling banyak 4-6 jam. Durasi waktu tersebut dapat menyebabkan kecanduan *game online* pada remaja. Karena sangat menyenangkan, asik bercerita dengan teman dalam *game online* dan penasaran ingin menang. Biasanya hal ini memicu keinginan remaja untuk bermain *game online*. Terlalu lama bermain ini dapat mempengaruhi kesehatan mata remaja dan terganggunya kualitas tidur.

3.2.2. Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan pada 76 responden di SMA 1 Sedayu didapatkan hasil kualitas tidur yaitu mayoritas kategori buruk sebanyak 57 responden (75%) dan minoritas kategori sangat buruk sebanyak 0 responden (0,0%) hal ini didukung oleh penelitian (Martini et al., 2018) yaitu dari 30 responden sebanyak 18 (60%) mengalami kualitas tidur buruk.

Kualitas tidur adalah karakter tidur yang diperlihatkan oleh individu. Kualitas tidur merupakan suatu kognitif, penilaian mengenai persepsi tidur seseorang saat tidur nyenyak, persepsi tentang pergerakan selama tidur, dan pengkajian umum dari kualitas tidur (Ainsyah & Lusno, 2018).

Dari hasil penelitian mayoritas responden yang mengalami kualitas tidur yang cukup buruk yaitu responden berjenis kelamin perempuan. Teori mengatakan perempuan mengalami fase transisi menuju perubahan fisik dan psikologis yang dapat meningkatkan insiden munculnya gangguan mood dan gangguan pernafasan sehingga sulit melakukan tidur (Tranah, 2017).

Prima matur (2021) menyatakan bahwa remaja lebih rentan mengalami kualitas tidur yang buruk karena terlalu sering bermain *game online* sampai melupakan waktu istirahat malam dan akan berdampak pada kesehatan yaitu kehitaman disekitar mata, kelopak mata bengkak, mengantuk berlebihan disiang hari, lesu, konjungtiva merah, mata perih, sehingga tidak konsentrasi saat pembelajaran dimulai. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (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.

3.2.3. Hubungan Intensitas Penggunaan *Game Online* dengan Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil analisa data yang dilakukan oleh peneliti dari 76 responden yang diteliti diketahui bahwa hubungan intensitas penggunaan *game online* dengan kualitas tidur SMA 1 Sedayu dengan mayoritas berkategori intensitas *game online* buruk dan kualitas tidur buruk sebanyak 42 responden (55,3%) dan minoritas berkategori intensitas penggunaan *game online* sangat buruk dan kualitas tidur sangat buruk sebanyak 1 responden (1,3%). Hasil perhitungan tabel 4.4 yang dilakukan dengan uji *Kendal Tau* didapatkan adanya hubungan intensitas penggunaan *game online* dengan kualitas tidur di SMA 1 Sedayu dengan p value = 0,00 ($p < 0,01$). Hasil perhitungan tabel 4.4

diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,512. Hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan intensitas penggunaan *game online* dengan kualitas tidur di SMA 1 Sedayu berkategori sedang karena berada pada rentang 0,40 – 0,59. Maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya ada hubungan antara intensitas penggunaan *game online* dengan kualitas tidur di SMA 1 Sedayu.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Wati & Yuniza, 2023) adanya hubungan antara intensitas bermain *game online* dengan kualitas tidur pada remaja. Desain dalam penelitian ini penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Alat ukur untuk mengukur intensitas penggunaan *game online* menggunakan alat ukur adopsi dan alat ukur untuk mengukur kualitas tidur menggunakan *Pittsburg Sleep Quality Index* (PSQI). Hasil penelitian ini dilakukan dengan uji *Chi Square* didapatkan adanya hubungan intensitas penggunaan *game online* dengan kualitas tidur dengan p value = 0,005 ($p < 0,05$). Dari 66 responden intensitas bermain *game online* kategori kadang - kadang (92,4%) dan intensitas bermain *game online* selalu (7,6%). Kualitas tidur baik (92,4%) dan kualitas tidur buruk (7,6%). Terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas bermain *game* dengan kualitas tidur pada remaja.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan intensitas penggunaan *game online* dengan kualitas tidur di SMA 1 Sedayu dapat diambil kesimpulan sebagai berikut, Intensitas penggunaan *game online* di SMA 1 Sedayu paling banyak pada kategori buruk, Kualitas tidur di SMA 1 Sedayu paling banyak pada kategori buruk, Ada hubungan antara intensitas penggunaan *game online* dengan kualitas tidur di SMA 1 Sedayu dengan nilai signifikan yaitu $0,00 < 0,05$ dan dengan nilai r koefisien 0,01. Keeratan hubungan diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,512. Hal ini menunjukkan keeratan hubungan antara intensitas penggunaan *game online* dengan kualitas tidur kategori sedang karena berada pada rentang 0,40 – 0,59.

5. Ucapan terimakasih

Penulis mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada responden yang telah bersedia untuk menjadi sampel dalam penelitian ini. Ucapan terimakasih juga kami sampaikan kepada sekolah SMAN 2 Yogyakarta yang telah mengizinkan penulis untuk mengambil data di sekolah tersebut, serta saya ucapkan juga kepada semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persat.

Daftar Pustaka

- Ainsyah, R. W., & Lusno, M. F. (2018). The Protective Factor of Diarrhea Incidence in Toddler in Surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 6(1), 51. <https://doi.org/10.20473/jbe.v6i12018.51-59>
- Haibanissa, S., Sulastri, T., & Ningsih, R. (2022). Dampak Bermain Game Online terhadap Kualitas Tidur pada Remaja SMA. *Jkep*, 7(2), 201–213. <https://doi.org/10.32668/jkep.v7i2.968>
- Hawi, N. S., Samaha, M., & Griffiths, M. D. (2018). Internet gaming disorder in Lebanon: Relationships with age, sleep habits, and academic achievement. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(1), 70–78. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.16>
- Kartini, H. (2016). Hubungan Antara Konformitas Teman Sebaya dan Intensitas Bermain Game Online dengan Intensi Berperilaku Agresif Pada Siswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(4), 482–489. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v4i4.4232>
- Mais, F. R., Rompas, S. S. J., Gannika, L., (2020) Program, M., Ilmu, S., Fakultas, K., Universitas, K., Ratulangi, S., Studi, P., & Fakultas, I. K. (n.d.). KECANDUAN GAME ONLINE DENGAN INSOMNIA PADA REMAJA. In *Jurnal Keperawatan (JKp)* (Vol. 8, Issue 2).

- Martini, S., Roshifanni, S., & Marzela, F. (2018). Pola Tidur yang Buruk Meningkatkan Risiko Hipertensi Poor Sleep Pattern Increases Risk of Hypertension. *Jurnal Mkmi*, 14(3), 297–303.
- Novrialdy, E. (2019). Kecanduan Game Online pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya. *Buletin Psikologi*, 27(2), 148. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.47402>
- Nurdilla, N. (2018). Hubungan Kecanduan Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur Remaja. *Jurnal*, 5(2), 120–126.
- Prima Matur, Y., Simon, M. G., Ndorang, T. A., Ruteng, P., Yani, J. J. A., & Flores, R. (2021). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Sma Negeri Di Kota Ruteng. *55 Jwk*, 6(2), 2548–4702.
- Sandya, S. N., & Ramadhani, A. (2021). Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 202. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i1.5680>
- Wati, A. D., & Yuniza, Y. (2023). Hubungan Antara Intensitas Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Masker Medika*, 11(1), 123–131. <https://doi.org/10.52523/maskermedika.v11i1.527>