

HUBUNGAN PERILAKU REMAJA MENGENAI KECANDUAN GAME ONLINE DENGAN POLA TIDUR DI SMPN 2 BATANG GASAN

Syukra Rahima Suhada¹, Reni Agustina Harahap²
Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
suhadasyukrasahima13@gmail.com

ABSTRAK

Bermain *game online* dapat menyebabkan pola tidur terganggu dan konsentrasi remaja dalam belajar menurun. Seseorang yang memiliki pola tidur lebih teratur menunjukkan kualitas pola tidur dan performa tubuh yang lebih baik dibandingkan dengan remaja yang memiliki pola tidur tidak teratur. Untuk menganalisis hubungan perilaku remaja mengenai kecanduan *game online* dengan pola tidur tidak teratur di SMPN 2 Batang Gasan. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 69 remaja. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan analisis uji chi square. Dari hasil penelitian yang dilakukan diperoleh nilai *p value* = 0,005 < 0,05 yang menunjukkan bahwa kecanduan game online mempengaruhi pola tidur yang tidak teratur. Terdapat hubungan antara kecanduan *game online* dengan pola tidur remaja di SMPN 2 Batang Gasan. Diharapkan pihak sekolah mengontrol siswanya selama masih dalam proses lingkup sekolah memperhatikan membawa handphone ke sekolah yang dapat mengganggu konsentrasi belajar remaja.

Kata Kunci : Remaja, Kecanduan *Game Online*, Pola Tidur

ABSTRACT

*Playing online games can cause sleep patterns to be disrupted and adolescents' concentration in learning to decrease. Someone who has a more regular sleep pattern shows better quality sleep patterns and better body performance compared to teenagers who have irregular sleep patterns. To analyze the relationship between adolescent behavior regarding online game addiction and irregular sleep patterns at SMPN 2 Batang Gasan. This type of research is quantitative with a cross-sectional research design. The number of samples in this study were 69 teenagers. Collecting data using a questionnaire with chi square test analysis. Results: From the results of the research conducted, it was found that the *p value* = 0.005 < 0.05 which shows that online game addiction affects irregular sleep patterns. There is a relationship between online game addiction and adolescent sleep patterns at SMPN 2 Batang Gasan. It is hoped that the school will control students while still in the process of the scope of the school paying attention to bringing mobile phones to school which can interfere with the concentration of adolescent learning.*

Keywords: adolescents, online game addiction, sleep patterns

LATAR BELAKANG

Kecanduan *game* berarti terlibat dalam pola permainan yang mencakup keterlibatan *online* dan *offline* (game digital atau video game) dan untuk menampilkan gejala tertentu dari koping disfungsi diantaranya 1) tidak dapat menahan diri untuk tidak bermain, dan/atau 2) memberikan perhatian lebih pada game daripada pengejaran non-game, 3) individu tetap bermain sambil mengetahui sepenuhnya potensi bahaya bagi diri sendiri dan orang lain [1].

Game seluler, atau video game yang dimainkan di ponsel atau tablet, telah menjadikan Indonesia sebagai pasar utama di seluruh dunia. *We Are Social* menemukan bahwa pada Januari 2021, 94,5% pengguna internet Indonesia berusia antara 16 dan 64 tahun bermain video game, menjadikannya negara dengan jumlah pemain video game terbanyak ketiga di seluruh dunia [2].

Di Indonesia, genre *game online* yang populer adalah *massively multiplayer online role-playing games* (MMORPG), di mana pemain mengambil peran karakter fiktif dalam kisah interaktif. Kerja sama antar pemain seringkali lebih penting daripada persaingan dalam *game roleplaying* (MMORPG) *Mobile Legends Games*, *Garena Free-Fire Games*, dan *PlayerUnknown's Battlegrounds Mobile* adalah tiga kategori utama. Remaja memiliki kecanduan yang kuat terhadap permainan semacam ini.

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 kosong melakukan kegiatan yang tidak menyenangkan seperti bermain game, lingkungan, polah asuh.[3]

Jika Anda bermain hampir setiap hari untuk jangka waktu yang lama (lebih dari empat jam), Anda dapat mengembangkan kecanduan judi, serta

memiliki efek negatif pada kesehatan mental, kesehatan fisik, kehidupan sosial, kemampuan untuk fokus di kelas, keinginan untuk belajar, dan kemampuan untuk mengelola uang Anda. Kualitas aktivitas dan tidur sehari-hari Anda akan sangat terpengaruh.[4]

Menurut WHO (*World Health Organization*), Insomnia mempengaruhi sekitar 18% dari populasi global. Menurut data yang dikumpulkan oleh *United States International Database*, Biro Sensus, 11,7%, atau 28.035,035 juta, dari total penduduk Indonesia yang berjumlah 238,552 juta, mengalami insomnia. Individu dari berbagai usia dan tahap perkembangan membutuhkan jumlah tidur yang berbeda untuk tertidur. Pejabat kesehatan di Indonesia melaporkan pada tahun 2018 bahwa bayi kurang dari satu bulan (1-18 bulan) membutuhkan 14-18 jam tidur setiap hari. 18 bulan hingga 3 tahun, 12-14 jam setiap hari Tiga hingga enam tahun selama 11 atau 12 jam sehari Dalam sebuah penelitian yang melibatkan remaja berusia 6-12 tahun dan setiap hari 11 jam 12-18 tahun: 10 jam per hari; 19–40 tahun: 8,5 jam per hari Mereka yang berusia di bawah 40 tahun membutuhkan 6-8 jam tidur setiap hari, sedangkan mereka yang berusia di atas 60 tahun membutuhkan 7 jam. Remaja dan dewasa muda, khususnya, perlu memikirkan berapa banyak tidur yang mereka dapatkan setiap malam karena itu memengaruhi seberapa banyak yang dapat mereka pelajari. Ketika orang berinteraksi dengan lingkungan mereka, pengetahuan, sikap, dan perilaku mereka semua berkontribusi pada apa yang dikenal sebagai perilaku manusia, yang mungkin terlihat atau tidak. Begitu juga jika sudah mencapai usia lanjut, yaitu. Di atas 60 tahun, Anda membutuhkan tidur yang cukup selama 6 jam sehari.[5]

Pola tidur adalah siklus banguntidur yang biasa dilakukan setiap harinya, menentukan kapan waktutidur dan bangun tidur yang tepat untuk mnghasilkan pola tidur yang teratur. Seseorang yang memiliki pola tidur yang lebih teratur lebih menunjukkan pola tidur yang berkualitas serta performa tubuh yang lebih baik dibandingkan dengan seseorang yang memiliki pola tidur yang berubah-ubah.[1]

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis yang digunakan pada penelitian ini yaitu jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Penelitian *cross sectional* yaitu penelitian yang menekankan waktu pengukuran atau observasi data variabel independen dan dependen hanya satu kali pada satu saat.[6]

Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah semua siswa yang bersekolah di SMPN 2 Batang Gasan tahun 2022 berjumlah 274 orang. Sampel terdiri dari bagian populasi terjangkau yang dapat dipergunakan sebagai subyek penelitian. Pengambilan Sampel dalam penelitian ini adalah 25% dari populasi yang ada, karna jumlah populasi melebihi 100 yaitu 274 berarti sebagian siswa di SMPN 2 Batang Gasan tahun 2022 yang berjumlah 69 orang. Berikut perhitungannya

$$n = 25/100 \times \text{jumlah populasi}$$

$$n = 25/100 \times 274 = 69$$

Pengukuran pada penelitian ini menggunakan alat pengukuran berupa Angket/Kuesioner. Metode skor pada penelitian ini menggunakan skala pengukuran Guttman. Maka pada skala Guttman, variabel yang akan diukur dan dijabarkan berdasarkan indikator dan dari indikator dijelaskan menjadi subindikator yang akan diukur. Uji *chi square* adalah statistic nonparameterik, dimana kedua variabel yang diukur berada dalam skala ordinal.[7]

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Responden dalam penelitian ini terdiri dari siswa dan siswi kelas VII, VIII, dan kelas IX yang berjumlah keseluruhannya yaitu 274 orang responden. Karakteristik responden di bagi menjadi atas jenis kelamin dan umur. Umur responden pada kelas VII, VIII, dan IX adalah berumur antara

13-15 tahun. Berikut karakteristik responden berdasarkan umur dan jenis kelamin dapat di lihat dalam tabel berikut:

Tabel.1 Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi	Prosentase (%)
Umur		
13 Tahun	16	23,2
14 Tahun	27	39,1
15 Tahun	26	37,3
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	36	52,2
Perempuan	33	47,8
Kelas		
VII	21	30,4
VIII	24	34,8
IX	24	34,8
Total	69	100

Berdasarkan tabel 1 di atas menunjukan bahwa mayoritas responden yaitu berumur 14 tahun sebanyak 27 orang siswa (39,1%), yang berumur 15 tahun sebanyak 26 orang siswa (37,7%) dan yang berumur 13 tahun yaitu sebanyak 16 orang siswa (23,2%).

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan bahwa mayoritas responden yaitu berjenis kelamin laki-laki sebanyak 36 orang siswa (52,2%) dan berjenis kelamin perempuan sebanyak 33 orang siswa (47,8%).

Berdasarkan tabel 1 di atas menunjukkan bahwa terdapat 21 (30,4%) orang responden yang yang duduk di bangku kelas VII. Terdapat 24 (34,8%) orang responden yang duduk di bangku kelas VIII dan IX.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kecanduan *Game Online*

Tingkat Kecanduan <i>Game Online</i>	Frekuensi	Prosentase (%)
Tidak Kecanduan <i>Game Online</i>	21	30,4
Kecanduan <i>Game Online</i>	48	69,6
Total	69	100

Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan bahwa terdapat 48 (69,6%) orang responden yang memiliki kategori kecanduan *game online* dan terdapat 21 (30,4%) orang responden yang memiliki kategori tidak kecanduan *game online*.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Tidur

Pola Tidur	Frekuensi	Prosentase (%)
Pola Tidur Teratur	15	21,7
Pola Tidur Tidak Teratur	54	78,3
Total	69	100

Berdasarkan tabel 4.5 di atas menunjukkan bahwa terdapat 15 (21,7%) orang responden yang memiliki kategori terhadap pola tidur teratur, dan terdapat 54 (78,3%) orang responden yang memiliki kategori terhadap pola tidur tidak teratur.

Tabel 4. Hubungan Antara Tingkat Kecanduan *Game Online* dengan Pola Tidur

		Pola Tidur Teratur	Pola Tidur Tidak Teratur	P Value
Kecanduan Game Online	Tidak Kecanduan <i>game online</i>	9	12	0,005
	Kecanduan <i>game online</i>	6	42	

Pada tabel 4 diatas terdapat hasil bahwa responden yang memiliki pola tidur teratur yang tidak terdapat responden yang memiliki kecanduangame online sebanyak 9 orang dengan persentase 42,9%, sedangkan responden yang memiliki pola tidur tidak teratur memiliki kecanduan *game online* sebanyak 12 orang dengan persentase 57,1%. Terdapat responden yang memiliki pola tidur teratur yang memiliki kecanduan *game online* sebanyak 6 orang dengan persentase 12,5% dan sedangkan responden dengan pola tidur tidak teratur yang memiliki kecanduan *game online* sebanyak 42 orang dengan persentase 87,5%. Jadi dari hasil uji statistic yang diperoleh nilai *p value* = 0,005 lebih kecil dari 0,05 yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan *game online* dengan pola tidur pada siswa SMPN 2 Batang Gasan.

Pembahasan

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*. 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.[8]

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. [9]

Dampak negatif dari bermain *game online* terlalu lama adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kurangnya pola 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.[10]

Dari hasil penelitian yang di lakukan terhadap 67 responden mengenai Hubungan perilaku remaja mengenai kecanduan game online terhadap

pola tidur di SMPN 2 Batang Gasan terdapat hasil bahwa responden yang tidak kecanduan game online dengan pola tidur teratur sebanyak 9 orang dengan persentase 42,9%, responden yang tidak kecanduan *game online* memiliki pola tidur tidak teratur sebanyak 12 orang dengan persentase 57,1% sedangkan responden yang kecanduan game online dengan pola tidur teratur sebanyak 6 orang dengan persentase 12,5% sedangkan responden yang kecanduan *game online* dengan pola tidur tidak teratur sebanyak 42 orang dengan persentase 87,5%.

Hasil analisis dapat diketahui bahwa terdapat remaja yang tidak kecanduan *game online* memiliki pola tidur teratur sebanyak 9 orang (42,9%), dan yang mengalami pola tidur yang tidak teratur sebanyak 12 orang (57,1%). Berdasarkan asumsi peneliti remaja yang tidak kecanduan *game online* namun terganggu dalam pola tidur 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 pola tidur tidak teratur hal ini dapat dipengaruhi oleh pikiran yang tidak nyaman, stress, bermain *handphone* sampai larut malam, begadang dengan teman-teman dirumah, mengerjakan tugas sampai larut malam, dan lainlain.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang di lakukan di SMPN 2 Batang Gasan dapat di ambil kesimpulan yaitu sebagai berikut:

1. Distribusi frekuensi kecanduan *game online* mayoritas responden sebanyak 48 responden (69,6%) sedangkan minoritas yang tidak kecanduan *game online* sebanyak 21 responden (30,4%)
2. Distribusi frekuensi terhadap pola tidur yaitu terdapat 15 (21,7%) orang responden yang memiliki kategori terhadap pola tidur teratur, dan

terdapat 54 (78,3%) orang responden yang memiliki kategori terhadap pola tidur yang tidak teratur.

3. Hasil uji statistic yang di peroleh penelitian yang di lakukan terhadap 67 responden mengenai hubungan perilaku remaja mengenai kecanduan game online terhadap pola tidur di SMPN 2 Batang Gasan dengan nilai $p\ value = 0,005 < 0,05$ yang mana menunjukkan bahwa kecanduan *game online* mempengaruhi terhadap pola tidur

DAFTAR PUSTAKA

1. World Health Organization (2018). Gaming Disorder. Diakses dari <https://www.who.int/features/qa/gaming-disorder/en/> di akses pada tanggal 28 november 2022
2. Hootsuite and We Are Social. (2021). Digital in 2021 : Essential Insights Into Internet, Social Media, Mobile, and E-Commerce Use In Indonesia. Retrived <https://wearesocial.com/blog/2018/01/globaldigital-report-2018>.
3. Azizah Latifatul (2018). Hubungan 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.
4. Novrialdy Eryzal (2019). Kecanduan *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.
5. Departemen Kesehatan RI. Profil Kesehatan Indonesia 2015. Jakarta: Departemen Kesehatan RI; 2016.
6. Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif. Bandung: Alfabeta
7. Sugiyono (2019). Statistika untuk Penelitian. Bandung : CV Alfabeta.
8. Nurdilla, N. (2018). Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Kualitasn Tidur Remaja. Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keperawatan.5 (2), 120-126.
9. Dewi, 2015. Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Pola Tidur dan Motivasi Belajar Anak Usia 10-12 Tahun Di Sd Mattoangin 2 Kecamatan Mariso Kota Makassar. Skripsi. Makassar : UIN ALLAUDIN Makassar.
10. Gurysinga Fitri Mona, (2019). Hubungan kecanduan game online dengan pola tidurdi SMA Negeri 1 Deli Tua Kecamatan Deli Tua Kabupaten Deli Serdang.