

## HUBUNGAN KECANDUAN GAME ONLINE DENGAN POLA TIDUR PADA REMAJA PUTRA

Erin Padilla Siregar<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Akademi Kebidanan Harapan Mama Deli Serdang

Email : [erinpadillasiregar198@gmail.com](mailto:erinpadillasiregar198@gmail.com)

### Abstrak

*Online games are games or games where many people can play at the same time via an online communication network. Addiction to online games experienced during adolescence can affect the social aspects of teenagers in living their daily lives. According to WHO (World Health Organization), approximately 18% of the world's population has experienced insomnia, causing mental stress for sufferers. The aim of this research is to determine the relationship between online game addiction and sleep patterns in young men in Hamlet III, Bakaran Batu village. Batang Kuis Subdistrict, Deli Serdang Regency, This research is analytical descriptive in nature which aims to find out a picture of the reality of the objects studied objectively regarding the relationship between online game addiction and sleep patterns among young men in Hamlet III, Bakaran Batu Village. The research was conducted from March to August with a population of 87 respondents and a sample of all respondents was used as a sample (total sampling) with an instrument in the form of a questionnaire. Data management was done by editing, coding, tabulating and data entry. The results of research whose sleep patterns were disturbed by online game addiction, there were 32 respondents ( 52.5%) teenagers whose sleep patterns are disturbed are not addicted to online games 29 respondents (47.5%) and teenagers whose sleep patterns are not disturbed are addicted to online games 23 respondents (88.5%) teenagers whose sleep patterns are not disturbed are not addicted to online games 3 respondents (11.5%). Research results. From the results of statistical tests, the Odd Ratio (OR) value = 0.039. 95% CI = 0.039-0.530 and P value 0.003 < 0.05, which means there is a significant relationship between online game addiction and sleep patterns. It is hoped that we can make the best use of time and limit playing online games so that sleep needs can be met.*

Keyword :

### Abstrak

*Game online adalah game atau permainan dimana banyak yang dapat bermain pada waktu yang sama dengan melalui jaringan komunikasi online. Kecanduan game online yang dialami saat usia remaja, bisa mempengaruhi sisi aspek sosial remaja dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Menurut WHO (World Health Organization) kurang lebih 18% dari penduduk dunia pernah mengalami susah tidur, sehingga menyebabkan tekanan jiwa bagi para penderitanya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kecanduan game online dengan pola tidur pada remaja putra di dusun III desa bakaran batu kecamatan batang kuis kabupaten deli serdang, Penelitian ini bersifat deskriptik analitik yang bertujuan untuk mengetahui gambaran tentang realitas pada obyek yang diteliti secara objekif tentang hubungan kecanduan game online terhadap pola tidur pada remaja putra di dusun III desa bakaran batu. Penelitian dilakukan mulai Maret sampai Agustus dengan populasi sebanyak 87 responden dan sampel seluruh responden dijadikan menjadi sampel (total sampling) dengan instrument berupa kuesioner. Pengelolaan data dengan cara editing, coding, tabulating dan data entry hasil penelitian yang pola tidurnya terganggu kecanduan game online terdapat 32 responden (52,5%) remaja yang pola tidurnya terganggu tidak kecanduan game online 29 responden (47,5%) dan remaja yang pola tidurnya tidak terganggu kecanduan game online 23 responden (88,5%) remaja yang pola tidurnya tidak terganggu tidak kecanduan game online 3 responden (11,5%). Hasil penelitian. Dari hasil uji statistik di peroleh nilai Odd Ratio (OR) = 0,039. 95% CI = 0,039-0,530 dan P value 0,003 < 0,05 yang artinya ada hubungan signifikan antara kecanduan game online terhadap pola tidur. Diharapkan dapat memanfaatkan waktu sebaik mungkin dan membatasi dalam bermain game online sehingga dapat terpenuhinya kebutuhan tidur.*

**Keyword :** Online Games, Sleep Patterns

## 1. Pendahuluan

Perkembangan ilmu dan teknologi saat ini semakin pesat sehingga banyak membawa perubahan dalam segala aktifitas masyarakat. Aktifitas manusia saat ini semakin berkembang sehingga memperoleh banyak temuan-temuan baru dalam teknologi yang bermanfaat untuk sarana peningkatan kesejahteraan dalam 86.339.350 atau sekitar 65% dari total pengguna internet. Jika dibandingkan pengguna internet Indonesia pada tahun 2016 sebesar 88,1 juta, pada tahun 2017 sebesar 1102,2 juta, pada tahun 2018 sebesar 132,7 juta atau sekitar 51,7% terhadap populasi yang 256,2 juta jiwa, maka terjadi kenaikan sebesar 44,6 juta dalam waktu 2 tahun (2016- 2018) [3].

*Game online* merupakan situs permainan dunia maya yang terhubung melalui jaringan internet. Industri *game online* yang semakin berkembang menjadikan fitur dan teknologinya semakin portable sehingga *game online* bisa diakses dimana saja kapan saja (Young, 2009). Remaja umumnya lebih sering bermain *game online* dibandingkan orang dewasa dan mereka akan lebih rentan terhadap kecanduan *game online* (Lemmens, Valkenburg & Patter, 2009).

Perkembangan fisik dan psikis pada masa remaja akhir yang dicapai remaja berpengaruh pada perubahan sikap dan perilakunya. Pemikiran moral remaja berkembang sebagai pendirian pribadi yang tidak tergantung lagi pada pendapat atau prantaan yang bersifat konvensional. Masa remaja ahir ini pula remaja sering mengalami kegagalan dalam memahami arah hidup dan tujuan hidupnya, sehingga pada masa ini menyebabkan remaja rentan mengalami perilaku stres dan gangguan perilaku, pada periode ini remaja berusaha menghilangkan rasa stress yang dialami manusia. Salah satu produk manusia yaitu internet. Pengguna internet Indonesia tahun 2018 menurut Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) adalah 132,7 juta pengguna atau sekitar 51,5% dari total jumlah penduduk Indonesia yang berjumlah sebesar 256,2 juta. (Goenawan, 2017). Pengguna internet terbanyak ada di Pulau Jawa dengan total pengguna dengan berkumpul dengan teman sebaya maupun dengan bermain *game online* (Hurlock dan Zainuddin 2004).

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Pola Tidur Pada Remaja Di Dusun III Desa Bakaran Batu Kecamatan BatangKuis Kabupaten Deli Serdang Tahun 2021.

## 2. Metode

Lokasi Penelitian dan Waktu Penelitian Adapun lokasi yang dipilih oleh penulis untuk meneliti di dusun III desa bakaran batu kecamatan batang kuis tahun 2021 dikarenakan pada saat *survey* pendahuluan banyak remaja putra yang belum mengetahui tentang bahaya *game online* terhadap pola tidur yang baik dan benar. Penelitian ini mulai dilakukan bulan Maret sampai dengan September tahun 2021, Penelitian ini dimulai dari pengajuan judul, konsultasi dengan Dosen Pembimbing, melakukan *survey*, dan penelitian, pelaksanaan dan hasil penelitian.

## 3. Hasil dan Pembahasan

### A. Hasil Penelitian Univariat

Adapun hasil penelitian dengan judul Hubungan Kecanduan *Game Online* Dengan Pola Tidur Pada Remaja Putra di Dusun III Desa Bakaran Batu Kecamatan Batang Kuis Kabupaten Deli Serdang Tahun 2021 adalah sebagai berikut :

#### 1. Kecanduan *Game Online*

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Kecanduan *Game Online* Pada Remaja Putra di Dusun III Desa Bakaran Batu Kecamatan Batang Kuis Kabupaten Deli Serdang tahun 2021

No.	Game Online	Frekuensi (F)	Precentage (%)
1	Kecanduan	61	70,1%
2	Tidak kecanduan	26	29,9%
<b>Jumlah</b>		<b>87</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 1 dari 87 responden menunjukkan bahwa mayoritas Remaja kecanduan yaitu sebanyak 61 responden (70,1%), dan minoritas tidak kecanduan sebanyak 26 responden (29,9%).

**2. Pola Tidur**

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Terhadap Pola Tidur Pada Remaja Putra di Dusun III Desa Bakaran Batu Kecamatan Batang Kuis Kabupaten Deli Serdang Tahun 2021

No.	Pola Tidur	Frekuensi (F)	Presentase (%)
1	Terganggu	55	63,3%
2	Tidak Terganggu	32	36,7%
<b>Jumlah</b>		<b>87</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 2 dari 87 responden dapat diketahui bahwa mayoritas yang terganggu 55 responden (63,2%) dan minoritas yang tidak terganggu 32 responden (36,8%).

**B. Hasil Penelitian Dengan Analisa Bivariat**

**1. Hubungan Kecanduan *Game Online* Terhadap Pola Tidur**

**Tabel 3.** Hubungan Kecanduan *Game Online* Terhadap Pola Tidur

No	Pola Tidur	Game Online				Total		OR (95% CI)	P Value
		Kecanduan		Tidak Kecanduan		N	%		
		N	%	N	%				
1	Terganggu	32	52,5%	29	47,5%	61	100%	0,039 0,039-0,530	0,003
2	Tidak Terganggu	23	88,5%	3	11,5%	26	100%		
<b>Jumlah</b>		<b>55</b>	<b>63,2%</b>	<b>32</b>	<b>36,8%</b>	<b>87</b>	<b>100%</b>		

Berdasarkan Tabel 3 diatas diketahui bahwa 87 responden remaja yang pola tidurnya terganggu kecanduan *game online* terdapat 32 responden (52,5%) remaja yang pola tidurnya terganggu tidak kecanduan *game online* 29 responden (47,5%) dan remaja yang pola tidurnya tidak terganggu kecanduan *game online* 23 responden (88,5%) remaja yang pola tidurnya tidak terganggu tidak kecanduan *game online* 3 responden (11,5%). Hasil uji statistik di peroleh nilai *Odd Ratio* (OR) = 0,039. 95% CI = 0,039-0,530 dan *P value* 0,003 < 0,05 yang artinya ada hubungan signifikan antara kecanduan *game online* terhadap pola tidur.

## 1.1 Pembahasan

Dari hasil penelitian yang dilakukan terhadap 87 responden mengenai "Hubungan Kecanduan Game Online Terhadap Pola Tidur Pada Remaja Putra di Dusun III Desa Bakaran Batu Kecamatan Batang Kuis Kabupaten Deli Serdang Tahun 2021.

### 1. Kecanduan *Game Online*

Berdasarkan Tabel 3 di atas diketahui bahwa 87 responden remaja yang pola tidurnya terganggu kecanduan *game online* terdapat 32 responden (52,5%) yang pola tidurnya terganggu tidak kecanduan *game online* 29 responden (47,5%) dan remaja yang pola tidurnya tidak terganggu kecanduan *game online* 23 responden (88,5%) remaja yang pola tidurnya tidak terganggu tidak kecanduan *game online* 3 responden (11,5%). Hasil uji statistik di peroleh nilai *Odd Ratio* (OR) = 0,039. 95% CI = 0,039-0,530 dan *P value* 0,003 < 0,05 yang artinya ada hubungan signifikan antara kecanduan *game online* terhadap pola tidur.

*Game online* adalah *game* atau permainan dimana banyak yang dapat bermain pada waktu yang sama dengan melalui jaringan komunikasi online. Selanjutnya *winn* dan *fisher* mengatakan *multiplayer game* dapat dimainkan satu orang, dalam bagian yang besar, menggunakan bentuk dan metode yang sama serta melibatkan konsep umum yang sama seperti semua *game* lain perbedaannya adalah bahwa untuk *multiplayer game* dapat dimainkan oleh banyak orang dalam waktu yang sama (Azis, 2011).

Kecanduan menurut kamus besar bahasa Indonesia mempunyai arti ketagihan atau sudah terikat. Sedangkan menurut kamus besar *oxford* pengertian kecanduan adalah tidak dapat berhenti menggunakan sesuatu dan menjadi kebiasaan, menghabiskan banyak waktu untuk hobi atau sesuatu yang menarik.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh anwar 2018 terdapat beberapa siswa SMK yang melanggar peraturan sekolah sebagai akibat dari permainan *game online* seperti tidak mengerjakan tugas, sering terlambat masuk sekolah, menyalahgunakan uang SPP dan yang lebih parah lagi banyak siswa yang membolos sekolah sampai batas maksimal presentasi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wanzel, Bakken, Johansson, Gotestam dan Oren (2009) di dapatkan data bahwa dari 10,2% responden yang bermain *game online*, Sebanyak 5% mengatakan bermain *game online* selama 1-2 jam/hari.

Menurut penelitian Mona Fitri (2019) kecanduan "*game online* terhadap pola tidur" bahwa remaja yang kecanduan *game online* lebih banyak dibandingkan remaja yang tidak kecanduan. 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*. Berdasarkan kecanduan *game online* maka didapatkan hasil bahwa untuk kecanduan *game online* sebanyak 49 responden (71,0%) dan minoritas tidak kecanduan sebanyak 20 responden (29,0%). Berdasarkan pola tidur maka didapatkan hasil bahwa untuk pola tidur mayoritas terganggu sebanyak 44 responden (63,8) dan minoritas tidak terganggu sebanyak 25 responden (36,2%). Hasil uji statistik *Chi Square* didapatkan nilai *P Value*= 0,004 < ( $\alpha$ = 0,05) yang artinya  $H_0$ = ditolak,  $H_a$ = diterima yang artinya terdapat hubungan kecanduan *game online* dengan pola tidur pada remaja Di SMA Negeri 1 Deli Tua Kecamatan Deli Tua Kabupaten Deli Serdang.

Penelitian Mona Fitri (2019) sesuai dengan penelitian yang saya lakukan. Karena remaja lebih sering menggunakan handphone sebagai alat komunikasi, menghabiskan waktu sehari-hari hanya untuk bermain *game* dan mencari tau informasi melalui media sosial, sehingga mereka

lupa waktu untuk istirahat bahkan sampai melewatkan waktu tidur. Sehingga remaja di dusun III banyak pola tidurnya terganggu akibat dari bermain *game online* dan membuka media sosial seperti (facebook, instagram, internet dan lain-lain).

## 2. Pola Tidur

Tidur adalah merupakan suatu kondisi istirahat alami yang dialami oleh manusia dan yang sangat penting untuk kesehatan. Setiap manusia membutuhkan waktu tidur kurang lebih sekitar sepertiga waktu hidupnya atau sekitar 6-8 jam sehari. Secara alami dan otomatis jika tubuh lelah maka kita akan merasa mengantuk sehingga memaksa tubuh kita untuk beristirahat secara fisik dan mental (Arjunam, 2011).

Menurut Saiful (2018), remaja sekarang ini terutama laki-laki cenderung mengalami gangguan saat tidur karena bermain *game online*. Penelitian yang dilakukan oleh Javaheri dan Cleveland yang dilakukan pada 238 remaja mengenai tidur lebih dari 1 jam dalam 20 sampai 30 tahun terakhir yang diakibatkan bermain *game online*. Para remaja cenderung memanfaatkan waktu untuk asik bermain dibandingkan beristirahat. Permainan game pada komputer dan membawa seseorang menjadi kecanduan karena permainan tersebut memiliki sifat adiktif.

Sedangkan untuk pola tidur remaja lebih banyak mengalami pola tidur terganggu dari pada pola tidur tidak terganggu. Ini disebabkan karena terlalu lama bermain *game online* para remaja akan sering melupakan waktu untuk tidur sehingga mengalami gangguan pola tidur. Remaja yang memiliki pola tidur yang tidak teratur atau kekurangan tidur akan menimbulkan rasa mengantuk disiang hari, rasa lelah dan berpengaruh juga kepada suasana hati, ini artinya dapat membuat prestasi belajar menurun.

Orang yang tidur selama 6,5 jam sampai 7,5 jam dalam sehari akan memiliki hidup yang lebih panjang dari pada yang tidurnya hanya memakan waktu kurang dari 6,5 jam atau lebih dari 8 jam perhari (*japan epidemiology association*).

## 4. Kesimpulan

Dari hasil yang dilakukan oleh peneliti tentang “Hubungan Kecanduan *Game Online* Dengan Pola Tidur Pada Remaja Putra Di Dusun III Desa Bakaran BatuKecamatan Batang Kuis Kabupaten Deli Serdang Tahun 2021” Maka peneliti dapat menyimpulkan sebagai berikut : 1. Distribusi Frekuensi kecanduan *game online* mayoritas responden sebanyak 61 responden (70,1%) dan minoritas yang tidak kecanduan sebanyak 26 responden (29,9%). 2. Distribusi Frekuensi di ketahui remaja yang pola tidurnya terganggu kecanduan *game online* terdapat 32 responden (52,5%) remaja yang pola tidurnya Terganggu tidak kecanduan *game online* 29 responden (47,5%) dan remaja yang pola tidurnya Tidak terganggu kecanduan *game online* 23 responden (88,5%) remaja yang pola tidurnya tidak terganggu tidak kecanduan *game online* 3 responden (11,5%). Dari hasil uji statistik di peroleh nilai *Odd Ratio* (OR) = 0,039. 95% CI = 0,039-0,530 dan *P value* 0,003 < 0,05 yang artinya ada hubungan signifikan antara kecanduan game online terhadap pola tidur.

## Ucapan Terima Kasih

Ucapan Terima kasih kepada Dusun III Desa Bakaran BatuKecamatan Batang Kuis Kabupaten Deli Serdang.

## Daftar Pustaka

[1] Ambar, R, T., & Listiyorini, D . 2012. Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Pola Tidur Di Wilayah Jaten Kabupaten Karanganyar. *Publikasi Ilmiah*, 5(1), 35-43.

- [2] Aryani, M. 2013. Hubungan Antara Game Online Terhadap Kesehatan Dengan Perilaku Tidur Di SMA Negeri 1 Pleret Bantul. *Empathy*, 2(1), 1-16.
- [3] Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). 2017. Penetrasi Dan Perilaku Pengguna Internet Indonesia survey 2017 [serial online] [disitasi pada maret 2018]. Diakses dari URL: [https://web.kominfo.go.id/sites/default/files/laporan%20%Survei20APJII 2017 v1.3.pdf](https://web.kominfo.go.id/sites/default/files/laporan%20%Survei20APJII%202017%20v1.3.pdf).
- [4] Budiman & Riyanto Agus, (2014). *Kapita Salekta Kuisisioner Pengetahuan Dan Penelitian Kesehatan*. Jakarta. Salemba Medika
- [5] Gurysinga Fitri Mona, (2019). Hubungan kecanduan game online dengan pola tidur di SMA Negeri 1 Deli Tua Kecamatan Deli Tua Kabupaten Deli Serdang.
- [6] Hidayat Alimul A.A, (2010) *Metode Penelitian Kesehatan Paradigma Kuantitatif*, Jakarta: Health Book
- [7] Krista, (2017). Pengaruh game online terhadap remaja, Medan
- [8] Kusmiran Eny, (2016). *Kesehatan reproduksi remaja dan wanita*, jakrta. Salemba Medika
- [9] Notoadmodjo Soekidjo, (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta. Rineka cipta.
- [10] Rahayu Endang, (2014). *Kamus kesehatan*, Jakarta. Mahkota kita
- [11] Sugiyono, (2009). *Metode Penelitian, Kuantatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung Alfabeta
- [12] Trisnani Pramudia Rischa, (2018). *Stop kecanduan game online*, UNIPMA PRESS
- [13] Widia Lidia (2015). *Anatomi Fisiologi dan Siklus Kehidupan Manusia*, Yogyakarta. Nuha Medika.