

Perilaku Bermain Game Online dengan Pola Tidur Remaja: Studi Korelasi

✉ Erwin Kurniasih

Akademi Keperawatan PemKab Ngawi, Indonesia

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pola bermain game online terhadap pola tidur pada remaja usia 11-19 tahun di Desa Ngawi, Kabupaten Ngawi. Jenis penelitian ini adalah analitik kuantitatif dengan desain cross sectional. Teknik pengambilan sampel dengan purposive sampling sebanyak 78 responden. Data dianalisis dengan uji statistik chi-square. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan antara frekuensi bermain game online terhadap pola tidur remaja ($p = 0,236$; $RP = 1,518$; $CI\ 95\% = 0,808 - 2,853$). Ada hubungan antara durasi bermain game online terhadap pola tidur remaja ($p = 0,003$; $RP = 2,367$; $CI\ 95\% = 1,268 - 4,418$). Remaja yang bermain game online lebih dari 3,5 jam per hari memiliki risiko 2 kali lebih tinggi untuk pola tidur yang kurang daripada remaja yang bermain kurang dari 3,5 jam per hari. Hal ini membuktikan bahwa remaja yang bermain game online dengan durasi yang lama akan mempengaruhi pola tidurnya (durasi dan kualitas tidur).

Kata Kunci : Game Online, Pola Tidur, Remaja.

A Pattern of Online Gaming Behavior on Impaired Sleep Patterns: Correlation Study

ABSTRACT

This study aims to analyze the relationship between online game play patterns and sleep patterns in adolescents aged 12-18 years in Ngawi Village, Ngawi Regency. This type of research is quantitative analytic with cross sectional design. The sampling technique was purposive sampling as many as 78 respondents. Data were analyzed by chi-square statistical test. The results showed that there was no relationship between the frequency of playing online games on adolescent sleep patterns ($p = 0.236$; $RP = 1.518$; $95\% CI = 0.808 - 2.853$). There is a relationship between the duration of playing online games on adolescent sleep patterns ($p = 0.003$; $RP = 2.367$; $95\% CI = 1.268 - 4.418$). Teens who play online games more than 3.5 hours per day have a 2 times higher risk for poor sleep patterns than teens who play less than 3.5 hours per day. This proves that teenagers who play online games for a long time will affect their sleep patterns (sleep duration and quality).

Keywords: Online Games, Sleep Patterns, Teens.

PENDAHULUAN

Saat ini internet menjadi salah satu alat komunikasi vital bagi seluruh manusia dengan metode koneksi jaringan komputer. Adanya internet memungkinkan semua orang untuk bisa saling berkomunikasi dengan mudah di seluruh belahan dunia tanpa dibatasi jarak, ruang, dan waktu (Castellacci and Tveito, 2018). Penggunaan internet yang tepat akan memberikan manfaat positif bagi penggunaannya, namun demikian internet dapat memberikan dampak negatif bagi penggunaannya jika tidak bijak dalam pemanfaatannya. Salah satunya adanya kecanduan game online (Bekir and Celik, 2019). Kecanduan game online banyak dialami oleh remaja sebagai pengguna aplikasi game online terbanyak. Akibat dari kecanduan ini adalah gangguan pada pola dan kualitas tidur. Kondisi tersebut akan berdampak pada munculnya berbagai masalah kesehatan baik fisik psikologis, maupun gangguan sosial jika berlangsung dalam waktu yang lama (Pratama et al., 2020)

Hasil survei dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) periode 2019-kuartal II tahun 2020 mencatat, jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai 196,7 juta jiwa. Jumlah ini meningkat 23,5 juta atau 8,9% dibandingkan pada 2018 lalu. Jumlah pengguna internet terbanyak adalah Pulau Jawa dengan dominasi dari provinsi Jawa Barat sebesar 35,1 juta diikuti Jawa Tengah 26,5 juta dan Jawa Timur sejumlah 23,4 juta orang. (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2020). Pengguna internet terbanyak berdasarkan usia ada di kisaran 15-19 tahun sebesar 91%, dimana mayoritas perangkat yang digunakan untuk mengakses internet adalah jenis *smartphone*. Sebesar 54,13% pengguna internet di Indonesia memanfaatkan internet sebagai hiburan yaitu untuk bermain game online (APJII, 2018).

Game online adalah jenis permainan digital yang bisa dimainkan ketika perangkat yang digunakan terhubung dengan internet sehingga memungkinkan para penggunanya bisa bermain bersama-sama (Basha, 2021). Seseorang yang berlebihan dalam bermain game online dapat mengalami kecanduan dimana penggunaannya akan berlebihan dalam bermain

baik frekuensi maupun durasinya. Perilaku ini akan menyebabkan orang lupa dengan pemenuhan kebutuhan hidup yang lainnya karena lebih mengutamakan game (Nurdilla, 2018). Remaja sebagai mayoritas pengguna game online paling banyak merasakan keluhan dan masalah kesehatan akibat perilaku mereka bermain game. Masalah yang sering dialami adalah insomnia (sulit tidur pada malam hari), sakit kepala, serta kelelahan dan merasa tak bertenaga. Selain itu remaja akan kurang dalam bersosialisasi dimasyarakat karena waktunya dihabiskan untuk bermain game (Puspita dan Mulyana, 2018)

Survey pendahuluan yang dilakukan pada remaja di Desa Ngawi dari 20 remaja, peneliti mendapatkan hasil bahwa kebanyakan remaja di Desa Ngawi yaitu 12 remaja (60%) senang bermain game setidaknya 5 jam per hari dan 5 remaja (25%) bermain game tapi hanya untuk mengisi waktu luang dan 3 remaja (15%) tidak suka bermain game. Survey juga menunjukkan bahwa kebanyakan remaja di Desa Ngawi yaitu 15 remaja (75%) mengalami kurang tidur (kurang dari 8 jam/hari), 5 remaja (25%) cukup tidur (lebih dari 8 jam/hari). Fenomena tersebut menunjukkan masih banyaknya remaja umur 11 – 19 tahun yang menggunakan internet hanya untuk bermain game dan sering lupa waktu saat bermain game. Oleh karena itu peneliti bermaksud melakukan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara perilaku bermain *game online* terhadap pola tidur pada remaja usia di Desa Ngawi, Kabupaten Ngawi.

METODE PENELITIAN

Desain dalam penelitian ini adalah studi korelasi dengan metode *cross sectional*. Sampel yang diambil dalam penelitian menggunakan Teknik purposive sampling yaitu remaja di Desa Ngawi, Kabupaten Ngawi dalam rentang usia 11-19 tahun sebanyak 78 orang. Penelitian dilaksanakan pada bulan Oktober-Nopember 2021 dengan metode pengambilan data menggunakan kuesioner. Data yang sudah ditabulasi akan dianalisis dengan uji *Chi Square* untuk mengetahui hubungan antara perilaku bermain game online dengan pola tidur pada remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa persentase terbesar responden pada usia yaitu 14-16 tahun yaitu sebanyak 34 responden (43,6%), jenis kelamin laki laki sebanyak 54 responden (69,2%), pendidikan terakhir yaitu SMA sebanyak 32 responden (41,0).

Tabel 2 memperlihatkan frekuensi bermain game responden mayoritas >2 kali/hari, yaitu sebanyak 59 (75,6%) responden, sementara yang frekuensi bermainnya <2 kali/hari ada 19 (14,4%) responden. Sebagian besar responden bermain dengan durasi >3,5 jam/hari yaitu 49 (62,8%) orang dan sisanya sebanyak 29 (37,2%) orang bermain dengan durasi yang ≤ 3,5 jam. Pola tidur responden sebagian besar <8 jam/hari yaitu 40 responden (51,3%) dan sisanya bermain game dengan durasi yang lebih lama yaitu ≥8 jam/hari sebanyak 38 (48,7%).

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Tingkat Pendidikan

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia		
11-13 tahun	25	32
14-16 tahun	34	43,6
17-19 tahun	19	24,4
Total	78	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	54	69,2
Perempuan	24	30,8
Total	78	100
Pendidikan terakhir		
SD	16	10,5
SMP	30	38,5
SMA	32	41,0
Total	78	100

Sumber: Data Primer Diolah, 2021

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Frekuensi Bermain, Durasi Bermain, dan Pola Tidur

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Frekuensi tidur /hari		
1-2 kali	19	14,4
> 2 kali	59	75,6
Total	78	100
Durasi tidur/hari		
≤ 3,5 jam	29	37,2
> 3,5 jam	49	62,8
Total	78	100
Pola tidur/hari		
< 8 jam	40	51,3
≥ 8 jam	38	48,7
Total	78	100

Sumber: Data Diolah, 2021

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa persentase responden yang memiliki pola tidur <8 jam lebih banyak dialami pada kelompok yang bermain game >2 kali yaitu 55,90% dibandingkan dengan kelompok yang bermain game 1-2 kali yaitu 36,80%. Nilai *p-value* = 0,236 ($\alpha < 0,05$) artinya tidak ada hubungan antara frekuensi bermain game online terhadap pola tidur pada remaja. Hasil tersebut didukung dengan nilai RP (95% CI) = 1,518 (0,808-2,853) yang (melewati angka 1) artinya tidak ada resiko. Selanjutnya responden dengan pola tidur < 8 jam lebih banyak pada kelompok yang bermain game > 3,5 jam per hari yaitu (65,30) dibandingkan dengan kelompok yang bermain game ≤ 3,5 jam per hari yaitu (27,60). Nilai *p-value* = 0,003 ($\alpha < 0,05$) yang artinya ada hubungan durasi bermain game online terhadap pola tidur pada remaja. Hasil tersebut didukung dengan nilai RP (95% CI) = 2,367 (1,268-4,418) yang artinya bahwa bahwa remaja yang bermain game online dengan durasi lebih dari 3,5 jam per hari memiliki 2,367 pola tidur yang kurang daripada remaja yang bermain game online kurang dari 3,5 jam per hari.

Tabel 3
Hubungan Perilaku Bermain Game Online dengan Pola Tidur Remaja

Variabel	Pola Tidur				Total		p-Value	RP (95% CI)
	<8 jam		≥ 8 jam		N	%		
Frekuensi bermain > 2 Kali	N	%	N	%	N	%	0,236	1,518 (0,808 -2.853)
	33		26	44,10	59	100		
1 - 2 kali	7	55,90	12	63,20	19	100		
		36,80						
Durasi bermain > 3.5 jam	N	%	N	%	N	%	0,003	2,367 (1,268-4,418)
	32		17	34,70	49	100		
< 3,5 jam	8	65,30	21	72,40	29	100		
		27,60						

Sumber: Data Primer Diolah, 2021

Hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa dari 78 responden yaitu kelompok remaja di Desa Ngawi yang bermain game online dengan frekuensi 1 – 2 kali per minggu sebanyak 19 orang (24,4%) dan yang lebih lebih dari 2 kali per minggu adalah 59 orang (75,6%). Frekuensi bermain game online pada remaja bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti tempat bermain game yang buka 24 jam tersedianya gadget yang memadai untuk bermain game, suang yang cukup, serta kurangnya pengawasan orang tua (Surbakti, 2017). Alasan yang paling sering diungkapkan karena game online dapat menghilangkan penat, jenuh dan stres. Remaja yang merasa kurang puas dengan kehidupan yang dijalannya saat ini akan melampiaskannya dengan bermain game online. Hal ini membuktikan jika seseorang memiliki kepuasan hidup yang rendah maka akan mencari kepuasan dengan cara yang lain (Utami & Hodikoh, 2020).

Dari 78 responden remaja di Desa Ngawi, diketahui sebanyak 49 (62,8%) orang bermain game online dengan durasi >3,5 jam sementara yang bermain dengan durasi ≤3,5 jam sebanyak 29 (37,2%) orang. Durasi bermain menunjukkan lamanya waktu yang digunakan untuk bermain game online, semakin banyak waktu yang digunakan dalam bermain game, maka menunjukkan semakin lama seseorang bermain game online (Erik & Syenshie, 2020). Kebanyakan remaja di Desa Ngawi sering lupa waktu saat bermain game online karena mereka merasa tertantang untuk menyelesaikan game yang ingin dimenangkan.

Kepuasan mereka adalah saat menang dalam berkompetisi dengan lawan lain sehingga tidak ingin berhenti sebelum menang. Fakta ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa kepuasan hidup yang didapatkan dengan cara berkompetisi dalam kehidupan sosial memiliki korelasi kuat dengan aspek kecanduan game online (Widiarto, 2018). Durasi bermain game online yang lama (>5 jam) bisa disebabkan karena pengaruh lingkungan yaitu ajakan teman untuk bermain game online, jika tidak bermain bersama maka akan dikucilkan. Selain itu juga karena kemudahan dalam mengakses game online karena banyaknya game center yang bisa dimanfaatkan oleh customer (Dewi, 2019).

Dari hasil penelitian terlihat mayoritas remaja di Desa Ngawi memiliki pola tidur malam yang kurang dari 8 jam per hari yaitu 50 (51,3%) orang. Kebutuhan tidur remaja umur 12-18 tahun rata-rata adalah 8,5 jam/hari dengan setidaknya 20% dalam keadaan tidur REM. Kekurangan tidur akan menimbulkan berbagai gejala fisik gangguan pola tidur seperti lelah, gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di daerah sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk (Diarti dkk., 2017). Kurangnya durasi tidur pada remaja dapat menyebabkan pada gangguan fungsi tubuh seperti pada masalah terganggunya pertumbuhan, perkembangan, aspek psikologis dan konsentrasi. Remaja sebagai anak usia sekolah yang dituntut untuk belajar pada jam sekolah sering mengalami gangguan

konsentrasi akibat tidur terlalu larut malam (Nofianti, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian responden bahwa responden yang memiliki pola tidur kurang, jumlahnya lebih banyak pada kelompok yang bermain game > 2 kali yaitu 33 orang (55,90%) dibandingkan dengan kelompok yang bermain game 1- 2 kali yaitu 7 orang (36,80%). Nilai *p-value* : 0,236 ($\alpha < 0,05$) artinya tidak ada hubungan antara frekuensi bermain game online terhadap pola tidur remaja. Hal ini tidak sesuai dengan teori yang diungkapkan oleh Tucher (2019) seseorang yang bermain game online dalam tingkat rendah terbukti lebih sehat secara fisik, emosi yang lebih stabil, kemampuan imajinatif yang lebih baik, aktif secara fisik dan memiliki kepercayaan diri yang baik. Selain itu, seringnya anak memainkan sesuatu yang bersifat kecanduan dan kekerasan akan menyebabkan anak sulit tidur. Hal ini berkaitan dengan gambar dari pemain dan waktu yang tersita untuk bermain. Anak akan menjadi lebih agresif dan sulit mengontrol diri serta mengekspresikan diri karena hanya menghabiskan waktu di depan layar tanpa berinteraksi dengan orang lain. Hasil yang tidak signifikan kemungkinan karena remaja bermain game dalam waktu yang tidak lama dan hanya untuk mengisi waktu luang. Selain itu kemungkinan game yang dimainkan tidak menyebabkan kecanduan. Faktor kontrol keluarga dalam pembatasan frekuensi penggunaan gadget juga mempengaruhi perilaku remaja dalam bermain game online sehingga meskipun remaja bermain lebih dari 2 kali seminggu tidak menyebabkan kecanduan yang dapat mengganggu pada pola tidurnya.

Namun demikian terdapat juga remaja yang bermain game online 1 – 2 kali per minggu tetapi memiliki pola tidur yang kurang dari 8 jam per hari. Hal ini dipengaruhi oleh lingkungan disekitar atau menirukan teman lain yang bermain game hingga larut malam artinya dalam durasi yang lama. Selain itu juga terdapat remaja yang bermain game 1 – 2 kali per minggu tetapi memiliki pola tidur yang cukup atau 8 jam per hari. Hal ini dipengaruhi oleh sebagian remaja hanya bermain game untuk mengisi waktu luang saja.

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara durasi bermain game online

dengan pola tidur pada remaja. Remaja yang bermain game online lebih dari 3,5 jam per hari memiliki risiko 2 kali lebih tinggi untuk pola tidur yang kurang daripada remaja yang bermain kurang dari 3,5 jam per hari. Ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ambarsari (2012) yang melakukan studi tentang pengaruh game online pada pola tidur anak usia 10-12 tahun. Studi tersebut membuktikan bahwa anak yang bermain game online dengan durasi yang lama akan mengalami perubahan dalam pola tidurnya. Kondisi ini dikarenakan terjadi perubahan rutinitas pengaturan jam tidur anak sehingga siklus tidur dan bangun juga akan berubah. Anak juga akan sering mengeluhkan sulit untuk tidur karena sering terbangun pada malam hari. Remaja yang memainkan game lebih dari 3,5 jam per hari dengan pola tidurnya yang tidak teratur (<8 jam per hari) sering disebabkan oleh berbagai masalah baik dalam keluarga atau di lingkungan sekitar keluarga. Remaja akan memutuskan untuk melampiaskan emosinya dengan bermain game di luar rumah atau tempat yang menyediakan sarana dan prasarana untuk bermain game online seperti warung internet (warnet) (Oktavian dkk., 2018).

Pada beberapa situasi terdapat remaja yang bermain game online lebih dari 3,5 jam per hari tetapi memiliki pola tidur cukup atau 8 jam per hari. Hal ini dipengaruhi oleh sikap remaja yang merasa tidur cukup lebih penting daripada memainkan game sampai larut malam sehingga perilaku mereka bermain game online tidak pada malam hari di jam tidur malam. Sementara itu pada remaja yang bermain game online kurang dari 3,5 jam per hari tetapi memiliki pola tidur yang kurang (≤ 8 jam per hari) beranggapan apabila tidak bermain game online akan merasa ada yang kurang sehingga pikirannya akan berfokus pada bermain game tanpa memikirkan bahwa banyak hal lain yang lebih positif dan mampu dilakukan seperti belajar atau membantu pekerjaan rumah (Adwitiya & Suminar, 2015). Kontrol diri remaja yang baik dalam bermain game online sangat mempengaruhi pola tidurnya dimana ketika remaja beranggapan bahwa bermain game terlalu lama dapat mengganggu aktifitas dan kewajiban mereka sebagai pelajar maka perilaku mereka dalam bermain game juga

akan berbeda dengan durasi yang lebih singkat ($\leq 3,5$ jam) (Rahman, 2020).

SIMPULAN

Hasil penelitian yang dilakukan pada remaja di Desa Ngawi Kabupaten Ngawi menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara frekuensi bermain game online terhadap pola tidur. Sementara itu ada hubungan antara durasi bermain game online terhadap pola tidur pada remaja. Pada penelitian berikutnya bisa dilakukan dengan mengambil dampak psikologis bagi remaja yang bermain game online sehingga bisa menjadi rekomendasi bagi orang tua untuk mengontrol remaja dalam bermain game.

PUSTAKA ACUAN

- Adwitiya, A. B., dan Suminar, D. R. (2015). Perbedaan Tingkat Ketergantungan Bermain Game Online Ditinjau dari Persepsi Remaja Terhadap Pola Asuh Orangtua. *Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 4(1).
- Ambarsari, R. T. (2012). Hubungan Lama Permainan Game Online dengan Pola Tidur Anak Usia 10-12 Tahun di Wilayah Jaten Kabupaten Karanganyar. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2020). *Profil Pengguna Internet Indonesia*. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.
- Basha, E. (2021). The Relationship between Game Addiction and Personality Traits. *Erciyes Journal of Education*, 5(2), 149-160. doi.org/10.32433/eje.871051
- Bekir, S., Çelik, E. (2019). Examining the Factors Contributing to Adolescents' Online Game Addiction. *Anales de Psicologia*, 35(3), 444-452. doi.org/10.6018/analesps.35.3.323681
- Castellacci, F., dan Tveito, V. (2018). Internet Use and Well-being: A Survey and a Theoretical Framework. *Research Policy*, 47(1), 308-325. doi.org/10.1016/j.respol.2017.11.007
- Diarti, E., Sutriningsih, A., dan Rahayu H, W. (2017). Hubungan Antara Penggunaan Internet Dengan Gangguan Pola Tidur pada Mahasiswa Psik Unitri Malang. *Nursing News*, 2(3), 321-331.
- Erik, S., dan Syenshie, W.V. (2020). Hubungan Durasi Bermain Game Online Dengan Kesehatan Mental pada Remaja Pria. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Jiwa*, 2(2), 67-76.
- Nofianti. (2018). Hubungan Intensitas Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur pada Remaja Akhir. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 12(2), 182-186.
- Nurdilla, N., Arneliwati., Elita, V. (2018). Hubungan Kecanduan Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur Remaja. *Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau*, 5(2), 120-126.
- Oktavian, N., Nurhidayat, S., & Nasriati, R. (2018). Pengaruh Durasi Bermain Terhadap Adiksi Game Online Pada Remaja di Warung Internet XGC Kecamatan Dolopo Kabupaten Madiun. *Health Sciences Journal*, 2(2). doi.org/10.24269/hsj.v2i2.160
- Pratama, R. ., Widiati, E., dan Hendrawati. (2020). Tingkat Kecanduan Game Online Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan. *Journal of Nursing Care*, 3(2), 110-118. 10.24198/jnc.v3i2.22850.
- Puspita, S. T. A., dan Mulyana, O. P. (2018). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Game Online Pada Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 5(1).
- Rahman, F. (2020). Kontrol Diri dan Konformitas terhadap Intensitas Bermain Game Online Mobile pada Remaja Akhir di Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(3), 385-400. doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i3.5358

- Surbakti, K. (2017). Pengaruh Game Online Terhadap Remaja. *Jurnal Curere*, 1(1), 28-38.
- Tucher, L. (2019). Games and Health. *Journal of Youth and Adolescence*, 5(16), 415–425.
- Utami, T. W., dan Hodikoh, A. (2020). Kecanduan Game Online Berhubungan dengan Penyesuaian Sosial pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 17-22.
- Widiarto, I. (2018). Hubungan Antara Kecanduan Game Online dengan Kesejahteraan Subjective pada Remaja di Yogyakarta. *Skripsi*. Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.