Jurnal Zaitun
Jurusan Keperawatan

ISSN 2301 5691

Artikel Penelitian

HUBUNGAN KECANDUAN *GAME ONLINE* DENGAN POLA TIDUR PADA KOMUNITAS REMAJA DESA HULAWA KECAMATAN TELAGA

RELATIONSHIP BETWEEN OLINE GAME ADDICTION AND SLEEP PATTERNS IN YOUTH COMMUNITY OF HULAWA VILLAGE, TELAGA DISTRICT

Mukmin Wadila Rahim [1], **Rona Febriyona**[2], **Harismayanti**[3]
Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo
Email : mumnrhm@gmail.com

ABSTRAK

Game online merupakan jenis *game* yang memanfaatkan organisasi sebagai medianya. *Game* berbasis web juga telah menjadi minat sampingan yang dapat menarik dan juga dapat mengacaukan kesehatan setiap orang, terutama remaja, karena *game online* ini sebagian besar dimainkan oleh remaja. Remaja dapat menghabiskan cukup banyak waktu bermain *game* internet. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan kecanduan *game online* dengan pola tidur pada komunitas remaja. Desain penelitian menggunakan metode *deskriptif analitik* dengan pendekatan *cross sectional.* Jumlah populasi sebanyak 100 remaja, penentuan sampel menggunakan tehnik *stratified Random Sampling*. Hasil penelitian didapatkan mayoritas responden mengalami kecanduan *game online* dengan pola tidur yang buruk, analisis data uji *spearmen rank* hubungan positif sebesar (r = 0,346) pada taraf *signifikan* p *value* = 0,002 ($p < \alpha = 0,05$). Kesimpulan pada penelitian ini H1 diterima yang berarti bahwa terdapat hubungan yang signifikansi antara kecanduan *game online* dengan pola tidur pada komunitas remaja di Desa Hulawa Kecamatan Telaga. Saran untuk remaja agar kiranya lebih banyak mengikuti kegiatan olahraga seperti bermain voli, bulu tangkis, atau sepak bola, sehingga kecanduan dalam bermain *game online* dapat berkurang dan pola tidur juga akan membaik.
Kata Kunci : *Game Online*, Pola Tidur.

ABSTRACT

Online game is a type of game that utilizes the organization as a medium. Web-based games have also become a side interest that can be interesting and can also mess with everyone's health, especially teenagers, because these online games are mostly played by teenagers. Teenagers can spend a fair amount of time playing internet games. The purpose of this study was to determine the relationship between online game addictions and sleep patterns in youth community. The research design used descriptive analytic method with a cross sectional approach. The total population is 100 teenagers, the determination of the sample using stratified random sampling technique. The results showed that the majority of respondents were addicted to online games with poor sleep patterns, analysis of the test data for the rank test of positive correlation was (r = 0.346) at a significant level, p value = 0.002 (p < = 0.05). The conclusion in this study H1 is accepted which means that there is a significant relationship between online game addiction and sleep patterns in the youth community in Hulawa Village, Telaga District. Suggestions for youth are to participate in more sports activities such as playing volleyball, or badminton, so that addiction in playing online games can be reduced and sleep patterns will also improve.
Keywords: Online Game, Sleep Pattern

PENDAHULUAN

Kemajuan ilmu pengetahuan dan inovasi saat ini berkembang pesat sehingga banyak perubahan yang terjadi di semua bidang lokal, salah satunya adalah inovasi web. Inovasi web saat ini berkembang pesat, salah satu kelebihannya adalah metode untuk hiburan misalnya bermain *game*.

World health organisation (WHO) saat ini sudah resmi menyatakan bahwa kecanduan *game online* sebagai penyakit gangguan mental untuk pertama kali dalam *11 th Revision of the International Classification of Disease* (ICD-11). Penyakit kecanduan bermain *game online* ini memiliki beberapa karakteristik antara pola perilaku bermain secrara terus-menerus yang ditandai dengan gangguan kontrol terhadap *game online*, sehingga game lebih diutamakan dari pada kebutuhan hidup lainnya (WHO, 2018).

Game online merupakan jenis *game* yang memanfaatkan organisasi sebagai medianya. *Game online* juga telah menjadi minat sampingan lain yang dapat menarik dan juga dapat mengacaukan kesehatan setiap orang, terutama remaja, karena *game online* ini sebagian besar dimainkan oleh remaja. Remaja dapat menghabiskan cukup banyak waktu bermain *game online*.

Rancangan tidur adalah suatu susunan perubahan kesadaran yang terjadi pada periode tertentu sebagai salah satu jenis komponen tubuh untuk beristirahat. Desain tidur menggambungkan periode tidur yang lama dan berapa lama seseorang tertidur. Umumnya, pola tidur biasa adalah 7-8 jam/hari, jika seseorang tidur kurang atau lebih dari jam tersebut, maka dapat dikatakan pola tidur tersebut terganggu.

Game online ini bisa berdampak positif dan negatif, dampak positif diantaranya dapat mengasah keterampilan, mengambil keputusan, memecahkan masalah, kreaktifitas, kecepatan berfikir dan memelihara interaksi sosial. Dampak negatif jika terlarut dalam bermain *game* menyebabkan efek ketagihan, pemborosan waktu dan mengganggu kesehatan serta berdampak pada perilaku seseorang. Untuk gangguan kesehatan remaja yang kecanduan, salah satu masalah kesehatan yaitu gangguan pola tidur.

Akibat studi antarpencacahan penduduk tahun 2017 menunjukkan bahwa penduduk dewasa 15-24 tahun mencapai 42.061,2 juta atau 16,5 persen dari total penduduk Indonesia. Konsekuensi dari proyeksi penduduk menunjukkan bahwa jumlah penduduk dalam kelompok usia ini akan meningkat hingga tahun 2030 (Lembaga Demografi FEB UI, 2017).

Beberapa organisasi di Indonesia mengadakan kompetisi atau kompetisi untuk menarik perhatian para pemain *game online*, khususnya remaja. Ketika sebuah organisasi mengadakan kompetisi atau kompetisi, tentu banyak remaja yang harus mendaftar untuk menjadi salah satu anggotanya. Apalagi, jelas membutuhkan biaya, seperti wajib militer, porsi latihan bermain dan lain-lain.

Ada juga beberapa daerah/daerah yang mengadakan sayembara atau lomba, salah satunya di Provinsi Gorontalo/Kabupaten Gorontalo. Saat diadakan kompetisi atau kompetisi, banyak anak muda berlomba-lomba untuk menjadi lawan. Memang beberapa kota di Kabupaten Gorontalo juga sering mengadakan kompetisi *game online*, salah satunya di Desa Hulawa, Kecamatan Telaga.

Dalam pandangan islam yang berbunyi:

وَالَّذِيْنَ هُمْ عَنِ نونَمُعْرِضُللَّغْوا ۙ

"Dan orang-orang yang menjauhkan diri dari (perbuatan dan perkataan) yang tiada guna". (Q.S. Al-Mu‟minun : 3).99

Dari observasi awal dan wawancara yang dilakukan peneliti, didapatkan jumlah remaja yang berusia 13-18 tahun Desa Hulawa sebanyak 100 remaja yang terdiri dari 4 dusun. Hasil wawancara dengan 27 remaja yang bermain *game online* didapatkan 21 remaja yang memiliki pola tidur tidak teratur dan 6 remaja yang memiliki pola tidur teratur, kurang pantauan dari orang tua, dan ketidakpuasaan saat bermain. Serta peneliti mewawancarai 12 orangtua remaja didapatkan 9 orang tua yang tidak mengetahui anaknya bermain *game online* setiap hari dan 3 orangtua yang mengetahui anaknya bermain *game online* setiap hari.

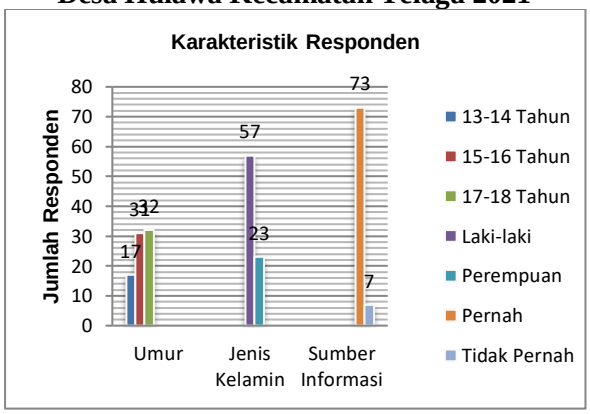
METODE PENELITIAN

Desain dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dengan jenis penelitian *deskriptif analitic* yang bertujuan untuk menganalisis Hubungan kecanduan *game online* dengan pola tidur pada remaja dengan menggunakan pendekatan *Cross Sectional* yakni penelitian yang menekankan waktu pengukuran data variabel independen dan variabel dependen hanya satu kali pada satu saat. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja yang ada di Desa Hulawa Kecamatan Telaga berjumlah 100 remaja. Sampel dari penelitian ini diambil dari populasi dengan menggunakan teknik pengambilan sampel secara *Startified Random Sampling* yaitu berjumlah 80 responden.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Diagram 1.
Distribusi Responden Berdasarkan Umur, Jenis Kelamin dan Sumber Informasi Remaja Desa Hulawa Kecamatan Telaga 2021



Sumber: Olah Data 2021

1. Umur

Berdasarkan hasil penelitian responden yang kecanduan *game online* dengan pola tidur buruk terbanyak berada pada umur 17-18 tahun berjumlah 32 responden dan responden yang kecanduan *game online* dengan pola tidur buruk terendah berada pada umur 13-14 tahun berjumlah 17 responden.

2. Jenis Kelamin

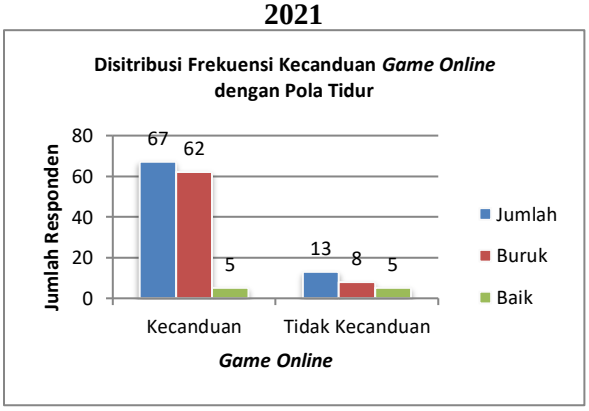
Berdasarkan hasil penelitian responden yang kecanduan *game online* dengan pola tidur buruk terbanyak berada pada jenis kelamin laki-laki berjumlah 57 responden sedangkan responden yang kecanduan *game online* dengan pola tidur buruk terendah berada pada jenis kelamin perempuan berjumlah 23 responden.

3. Sumber Informasi

Berdasarkan hasil penelitian responden yang kecanduan *game online* dengan pola tidur buruk terbanyak berada pada responden yang pernah mendapatkan informasi tentang *game online* melalui internet berjumlah 73 responden sedangkan responden yang kecanduan *game online* dengan pola tidur buruk terendah berada pada responden yang tidak pernah mendapatkan informasi tentang *game online* melalui internet berjumlah 7 responden.

Analisis Univariat

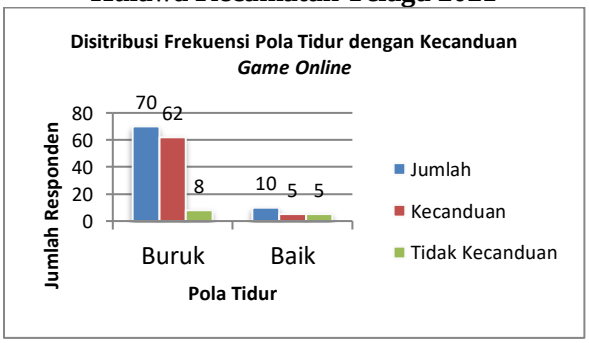
Diagram 2.
Distribusi Kecanduan *Game Online* Pada Remaja Desa Hulawa Kecamatan Telaga 2021



Sumber: Olah Data 2021

Berdasarkan hasil penelitian responden terbanyak berada pada responden yang kecanduan *game online* berjumlah 67 responden sedangkan responden terendah berada pada responden yang tidak kecanduan *game* berjumlah 13 responden.

Diagram 2.
Distribusi Pola Tidur Pada Remaja Desa Hulawa Kecamatan Telaga 2021



Sumber: Olah Data 2021

Berdasarkan hasil penelitian responden terbanyak berada pada responden yang memiliki pola tidur buruk berjumlah 70 responden sedangkan responden terendah berada pada responden yang memiliki pola tidur baik berjumlah 10 responden.

Analisis Bivariat

Tabel 4
Distribusi Hubungan Kecanduan *Game Online Dengan Pola Tidur* Pada Komunitas Remaja Desa Hulawa Kecamatan Telaga 2021

Pola Tidur	Kecanduan		Tidak Kecanduan		Total		*P Value*
	N	%	N	%	N	%	
Buruk	62	77,5	8	10.0	70	7,5	0,002
Baik	5	6,2	5	6,2	10	2,5	
Total	**67**	**83,8**	**13**	**16,2**	**80**	**100**	

Sumber: Olah Data 2021

Berdasarkan tabel diatas menunjukan bahwa kecanduan *game online* dengan pola tidur buruk sebanyak 62 responden (77.5%). Di bandingkan dengan yang tidak kecanduan *game online* dengan pola tidur yang buruk memiliki jumlah terendah sebanyak 8 responden (10.0%). Sedangkan yang kecanduan *game online* dengan pola tidur baik sebanyak 5 responden (6.2%) dan yang tidak kecanduan *game online* dengan pola tidur baik sebanyak 5 responden (6.2%).

Hasil tersebut dianalisis dengan menggunakan uji *spearmen rank* yang menunjukan bahwa terdapat hubungan positif sebesar (r = 0,346) pada taraf *signifikan* p *value* = 0,002 ($p < \alpha = 0,05$) yang artinya semakin tinggi kecanduan *game online* mempengaruhi pola tidur remaja. Dengan demikian hipotesis Ho ditolak dan H1 diterima yang berarti bahwa terdapat hubungan yang signifikansi antara kecanduan *game online* dengan pola tidur pada komunitas remaja di Desa Hulawa Kecamatan Telaga (berdasarkan tabel interval koefisien korelasi *Spearman Rank*).

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Umur

Berdasarkan hasil penelitian menunjukan bahwa responden umur 17-18 tahun yaitu responden yang kecanduan *game online* terbanyak dari keseluruhan umur responden, hal ini dikarenakan responden pada umur ini berada pada tahap berfikir untuk melakukan hal-hal baruh dan memiliki rasa penasaran yang tinggi sehingga lebih responden ini sering bermain *game online*, beberapa responden pada usia ini telah lulus sekolah dan tidak lanjut kuliah. Peneliti melakukan wawancara sedikit untuk mengetahui alasan responden kenapa tidak lanjut kuliah, rata-rata responden mengatakan bahwa ingin bekerja dari pada melanjutkan kuliah, tetapi dimasa sekarang ini sangat sulit untuk mendapatkan pekerjaan, maka dari itu reponden ini lebih meluangkan banyak waktu untuk bermain *game online* dari pada melakukan kegiatan lain. Adapun responden umur 17-18 tahun yang masih sekolah lebih banyak meluangkan waktu untuk bermain *game online* dari pada belajar, setelah peneliti melakukan wawancara sedikit untuk mengetahui alasan lebih memilih bermain *game online* daripada belajar karena responden sangat bosan belajar *online*. Selain itu responden umur 17-18 tahun terbanyak memiliki pola tidur buruk dikarenakan responden pada usia ini lebih sering bermain *game online* sampai larut malam dan tidak bisa mengatur atau mengontrol waktu saat bermain *game online*. Bahkan juga ada beberapa responden pada usia ini bermain *game online* sampai pagi hari karena terlalu senang dan belum merasa puas bermain *game online*. sehingga responden umur 17-18 tahun dapat dikatakan mengalami kecanduan *game online* dan pola tidur yang buruk. Hal ini didukung oleh teori Khusnal (2017) mengungkapkan bahwa adanya adanya hubungan kecanduan *game online* dengan pola tidur buruk anak usia remaja, semakin sering remaja bermain *game online* maka semakin kurang terpenuhi pola tidur tidurnya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Krista (2017).

Hasil penelitian didapatkan pada responden yang kecanduan *game online* dengan pola tidur buruk terendah berada pada umur 13-14 tahun dikarenakan responden pada umur ini masih dapat dikatakan memasuki masa remaja atau awal remaja. Selain masih sangat dibatasi oleh orang tua untuk bermain *game online*, tetapi beberapa dari responden ini masih kecanduan *game online* karena sudah sangat ketagihan dan penasaran untuk bermain *game online* terus menerus sehingga memiliki pola tidur yang

buruk. Hal ini didukung oleh teori Mark Griffiths (2016) menyatakan bahwa pada usia awal belasan tahun menemukan hampir sepertinya bermain *game online* setiap hari, yang lebih mengkhawatirkan bermain paling sedikit selama 30 jam perminggu. Betapa besar dampak jangka panjang dari kegiatan yang menghabiskan waktu luang lebih dari 30 jam per minggu, yaitu perkembangan aspek pendidikan, kesehatan dan sosial remaja. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gurusinga (2020) dalam penelitiannya menyatakan bahwa pengguna *game online* bukan dari kalangan anak-anak saja tetapi kebanyakan penggunanya ialah remaja.

Adapun juga hasil penelitian didapatkan pada responden yang kecanduan *game online* dengan pola tidur buruk terendah berada pada umur 15-16 tahun berjumlah 31 responden dikarenakan responden ini sudah masuk dalam kategori remaja dimana remaja pada umur ini sedang dalam masa pubertas. Selain itu remaja ini juga sedang dalam masa-masa penasaran dan ketidakpuasan yang sangat tinggi sehingga remaja ini banyak yang kecanduan *game online* yang memiliki pola tidur yang buruk. Hal ini didukung oleh teori David Greefield (2017) mengemukakan bahwa orang yang ketergantungan *game online* kebanyakan dikarenakan para *gamers* mendapatkan kepuasaan tersendiri didalam permainan yang tidak mereka temukan di dunia nyata. Rata-rata remaja menghabiskan waktu lima setengah jam dirumah dengan menonton *video game* dan menjelajahi internet. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh rata-rata remaja menghabiskan waktu 5 jam setengah dirumah dengan menonton *video game*, menjelajahi internet. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gurusinga (2020).

Berdasarkan hasil penelitian, teori yang mendukung dan penelitian yang dilakukan sebelumnya serta asumsi peneliti diatas, dapat disimpulkan bahwa umur bisa dikatakan ada keterkaitan dengan kecanduan *game online* dan pola tidur pada remaja khususnya remaja umur 17-18 tahun karena remaja ini lebih banyak bermain *game online*, sehingga menyebabkan pola tidur tidak teratur.

Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan responden yang kecanduan *game online* dengan pola tidur buruk terbanyak berada pada jenis kelamin laki-laki berjumlah 57 responden dikarenakan remaja laki-laki lebih lebih cenderung tertarik dengan *game online* dibandingkan dengan perempuan. Responden ini akan terus bermain untuk dapat menyelesaikan permainan atau sampai merasa puas. Hal ini dapat terjadi secara terus-menerus dikarenakan didalam *game online* juga menyediakan layanan *chat,* bahkan ada yang bisa berkomunikasi dengan tim ataupun lawan bicara langsung melalui *voice note*. Remaja laki-laki dapat menghabiskan lebih dari 3 jam sehari untuk bermain *game online,* bahkan sebagian besar laki-laki bermain *game online* lebih dari 4 kali dalam sehari dibandingkan perempuan. Laki-laki sering bermain *game onlie* sampai lupa waktu karena dalam *game* yang sering dimainkan terdapat level atau tingkatan yang berbeda, semakin tinggi levelnya semakin sulit *game* tersebut untuk dimenangkan dan responden cenderung berkompetisi dengan temannya. Hal tersebut menjadi daya tarik khususnya bagi laki-laki yang lebih menyukai tantangan dibandingkan dengan perempuan, untuk menyelesaikan *game* tersebut agar memperoleh kepuasan ketika mendapatkan hasil terbaik saat bermain *game online*. Sehingga laki-laki dapat dikatakan kecanduan *game online* dan memiliki pola tidur yang buruk dibandingkan dengan perempuan. Hal ini didukung oleh teori Jiang (2014) laki-laki lebih cenderung menunjukan tingkat keterhubungan mereka dengan internet khususnya pengguna *game online* yang lebih tinggi daripada perempuan, hal ini dikarenakan laki-laki sering kali merasa bahwa *game online* merupakan hiburan yang membuat mereka bahagia dengan tantangan-tantangan yang ada di *game online*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh oleh Lam (2014), didapatkan bahwa remaja laki-laki yang memiliki sikap kecanduan bermain *game online* memiliki masalah terhadap kualitas tidur , dimana kualitas tidurnya lebih buruk dan durasi tidur lebih pendek.

Dari hasil penelitian juga didapatkan responden yang kecanduan *game online* dengan pola tidur buruk terendah berada pada jenis kelamin perempuan berjumlah 23 responden, dikarenakan responden ini juga selain tertarik

bermain *game online,* responden juga tertarik bermain aplikasi tiktok, instagram, dan menonton film drama. Sehingga sebagian besar dari responden ini memiliki pola tidur yang buruk. Hal ini didukung oleh teori Owens (2014) mengemukakan bahwa insomnia merupakan suatu kondisi dimana kseseorang mengalami kesulitan untuk tidur atau gangguan saat tidur, sehingga dapat mempengaruhi aktivitasnya. Salah faktor penyebab terjadinya insomnia adalah gaya hidup diantaranya adalah pengguna *gadget* yang terus menerus. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mais (2020) menyatakan bahwa remaja lebih suka mencobah hal-hal yang baru untuk memperoleh kesenangan pribadi.

Berdasarkan hasil penelitian, teori yang mendukung dan penelitian sebelumnya serta asumsi peneliti diatas, dapat disimpulkan bahwa jenis kelamin bisa dikatakan ada keterkaitan dengan kecanduan *game online* dan pola tidur pada remaja khususnya remaja dengan jenis kelamin laki-laki karena remaja ini lebih cenderung tertarik dengan *game online* sehingga menyebabkan pola tidur tidak teratur.

Sumber Informasi

Berdasarkan hasil penelitian responden yang kecanduan *game online* dengan pola tidur buruk terbanyak berada pada responden yang pernah mendapatkan informasi tentang *game online* melalui internet berjumlah 73 responden sedangkan responden yang kecanduan *game online* dengan pola tidur buruk terendah berada pada responden yang tidak pernah mendapatkan informasi tentang *game online* melalui internet berjumlah 7 responden.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan responden yang kecanduan *game online* dengan pola tidur buruk terbanyak berada pada responden yang pernah mendapatkan informasi tentang *game online* melalui internet berjumlah 73 responden, dikarenakan hampir seluruh responden mendapatkan informasi tentang *game online* adalah responden yang sangat berminat pada *game online*, responden sering mencari informasi tentang kompetisi atau pertandingan *game online* di internet, seperti informasi tentang pertandingan *game online* antar Negara, kota ataupun provinsi. Jika ada informasi tentang penyelenggaraan kompetisi *game online* dari akun yang diikuti responden tersebut akan langsung muncul pada *smartphone* responden itu sendiri yang dapat menyebabkan remaja menonton *tournament* atau kompetisi sampai selesai sehingga remaja lupa akan waktu tidurnya dikarenakan rasa penasaran tim yang mana yang akan menang. Hal ini didukung oleh teori Horigan (2017) mengungkapkan bahwa bahwa salah satu kegiatan yang digunakan remaja untuk memanfaatkan internet adalah hiburan, seperti hiburan *game online* menonton *audio,* SMS (*chat*), mendengarkan (men*download* musik) dan bermain *game online*. Menggunakan internet untuk bermain *game online* merupakan aktivitas yang menarik. Dengan pesatnya perkembangan teknologi internet, *game online* juga berkembang pesat. *Game online* didasarkan pada *game elektronik* dan *visual*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saputra (2013) yang menyatakan salah satu penyebab remaja mengalami insomnia adalah faktor pengguna *gadget* yang secara berlebihan.

Adapun hasil penelitian juga didapatkan responden responden yang kecanduan *game online* dengan pola tidur buruk terendah berada pada responden yang tidak pernah mendapatkan informasi tentang *game online* melalui internet berjumlah 7 responden, dikarenakan beberapa responden awalnya mengenal *game online* melalui teman sehingga responden penasaran untuk bermain sampai mengalami kecanduan, ada juga responden yang tidak mendapatkan informasi dari internet karena responden hanya mencari informasi yang menurutnya senang seperti informasi tentang artis-artis atau informasi tentang fans-fansnya yang lain. Hal ini didukung oleh teori Notoatmodjo (2014) mengemukakan bahwa informasi dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang, meskipun tingkat pengetahuan seseorang rendah. Seseorang mendapatkan informasi dari berbagai sumber seperti (teman sebaya, petugas kesehatan, TV, radio atau Koran). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Habibi (2020).

Berdasarkan hasil penelitian, teori yang mendukung dan penelitian sebelumnya serta asumsi peneliti diatas, dapat disimpulkan bahwa remaja yang pernah mendapatkan sumber informasi tentang *game online* melalui internet lebih banyak dibandingkan dengan remaja yang

tidak mendapatkan sumber informasi, sehingga sumber informasi ada keterkaitan antara Hubungan kecanduan *game online* dengan pola tidur pada remaja.

Analisis Univariat

Kecanduan *Game Online*

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan responden terbanyak berada pada responden yang kecanduan *game online* berjumlah 67 responden, dikarenakan responden bermain *game online* setiap hari, bermain *game online* lebih dari 3 jam perhari, merasa terganggu apabila belum menyelesaikan permainan *game online*, selalu diajak teman bermain *game online*, selalu merasa sepijika tidak bermain *game online*, bermain *game online* lebih dari 4 kali dalam sehari, sulit mengontrol waktu untuk bermain *game online*, tidak pernah mencoba mengurangi waktu untuk bermain *game online*, bahkan bisa saja melewatkan waktu makan dan waktu tidur ketika terlalu senang bermain *game online* dan lebih memilih bermain *game online* daripada melakukan kegiatan lain. Responden merasa nyaman bermain *game online* karena dapat menciptakan hubungan baik dengan orang lain, dan dapat belajar bahasa orang lain misalnya bahasa dari luar daerah seperti bahasa jawa atau bahasa aceh dan bahasa daerah lainnya, bahkan jika bermain dengan orang asing dapat belajar bahasa asing seperti bahasa Inggris, bahasa jepang dan bahasa Negara lainnya. Adapun responden yang kecanduan *game online* ini dikarenakan sering mengikuti pertandingan atau kompetisi *game online*, sehingga responden terus bermain sampai lupa waktu untuk meningkatkan keahliannya dalam bermain *game online* tersebut. Hal ini didukung oleh teori Mulyana (2018) mengungkapkan bahwa salah satu faktor penyebab seorang remaja mengalami kecanduan *game online* adalah *lack of control* atau ketidakmampuan remaja dalam mengontrol diri mereka dalam bermain *game online*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pande dan Marheni (2015) dalam penelitiannya menyatakan bahwa bermain *game online* cenderung membuat pemainnya tertarik untuk berlama-lama di depan *gadget* sehingga melupakan segala aktivitas seperti belajar, makan, tidur, dan berinteraksi dengan lingkungan luar.

Adapun 13 responden yang tidak kecanduan *game online* dikarenakan responden ini kadang-kadang bermain *game online*, bermain *game online* kurang dari 2 jam perhari, dapat mengontrol waktu bermain *game online* dan bisa tidur tanpa bermain *game online* terlebih dahulu. Hal ini didukung oleh teori Khusnul (2012) mengungkapkan kualitas tidur adalah suatu keadaan dimana tidur yang dijalani seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran disaat terbangun, kepuasan seseorang terhadap tidur. hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Azizah (2018) menyatakan bahwa kualitas tidur remaja buruk dikarenakan responden terlalu banyak bermain *game online*, sehingga kurang tidur.

Berdasarkan hasil penelitian, teori yang mendukung dan penelitian sebelumnya, serta asumsi peneliti diatas, peneliti menyimpulkan bahwa pada dasarnya kecanduan *game online* berdampak buruk bagi sebagian besar remaja, hal ini tentunya akan memepengaruhi aktivitas positif dari remaja itu sendiri.

Pola Tidur

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan responden terbanyak berada pada responden yang memiliki pola tidur buruk berjumlah 70 responden, dikarenakan hampir seluruh responden yang memiliki pola tidur buruk dikarenakan sebagian besar responden selalu bermain *game online* setiap hari sampai lupa waktu, selalu tidur diatas jam 11 malam, selalu sulit dibangunkan ketika tidur, selalu bangun diatas jam 9 pagi dan merasa mengantuk walaupun sudah tidur lama. Beberapa responden yang lainnya yang menggunakan waktu tidurnya untuk nonton film drama dan bermain aplikasi yang sedang trend dizaman sekarang seperti tiktok, instagram, *facebook* atau aplikasi lainnya. Apabila responden yang memiliki pola tidur buruk dan sering minum obat tidur sebelum tidur maka akan mengalami dampak dari efek samping obat tidur seperti sulit berkonsentrasi dan mudah lupa, perubahan nafsu makan, perubahan perilaku, gangguan pergerangan tubuh musalnya tubuh gemetaran (tremor), pusing, lemas dan dada terasa berdebar atau detak jantung tidak teratur. Hal ini didukung oleh teori Anna (2018), Gangguan tidur adalah suatu pola tidur yang mengganggu. Gangguan

tidur antara lain sulit tidur, sulit mempertahankan tidur, tidur pada saat yang tidak tepat, waktu tidur yang berlebihan, atau perilaku abnormal yang berkaitan dengan tidur. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gurusinga (2020).

Adapun 10 responden yang memiliki pola tidur baik karena responden ini dapat mengontrol dan mengatur pola tidurnya maka menghasilkan perasaan puas dengan tidurnya, badan merasa tenang setelah bangun, badan merasa segar saat bangun tidur, bahkan responden ini juga selalu tidur siang sehingga responden tidak merasa lelah, tidak mudah merasa gelisah, lesu, tidak berkantung mata, kelopak mata tidak bengkak, konjungtiva tidak pucat, tidak merasa sakit kepala dan tidak sering menguap. Hal ini didukung oleh teori Permadi dan Khusnal (2017) menyatakan bahwa remaja semakin sering bermain *game online* maka semakin kurang terpenuhi kualitas tidurnya. Remaja yang mengalami kualitas tidur buruk beresiko mengalami berbagai hal negatif seperti terganggu dalam berkonsentrasi disekolah, proses belajar, proses mengingat dan dapat berpengaruh pada kemampuan metabolisme tubuh. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lam (2014), ditemukan bahwa remaja yang kecanduan bermain *game online* akan mengalami pola tidur yang buruk serta durasi tdur yang pendek, hal tersebut akan membuat remaja yang kecanduan *game online* akan mengalami insomnia.

Berdasarkan hasil penelitian, teori yang mendukung dan penelitian sebelumnya, serta asumsi peneliti, dapat disimpulkan bahwa pada dasarnya gangguan pola tidur yang dialami remaja disebabkan karena gaya hidup remaja itu sendiri sehingganya tidak heran remaja mengalami kesulitan untuk memulai tidur maupun gangguan saat tidur sehingga remaja mengalami insomnia.

Analisis Bivariat

Hubungan Kecanduan *Game Online* Dengan Pola Tidur Pada Komunitas Remaja

Berdasarkan table 4 menunjukan bahwa responden yang kecanduan *game online* dengan pola tidur buruk sebanyak 62 responden (77.5%). Di bandingkan dengan yang tidak kecanduan *game online* dengan pola tidur yang buruk memiliki jumlah terendah sebanyak 8 responden (10.0%). Sedangkan yang kecanduan *game online* dengan pola tidur baik sebanyak 5 responden (6.2%) dan yang tidak kecanduan *game online* dengan pola tidur baik sebanyak 5 responden (6.2%). Hasil penelitian menunjukan bahwa hasil uji statistic *rank spearman* diperoleh angka signifikan atau nilai *probabilitas* p *value* = 0,002 ($p < \alpha$=0,05), maka H1 diterima, jadi dapat disimpulkan bahwa ada hubungan kecanduan *game online* dengan pola tidur pada remaja.

Berdasarkan hasil penelitian diatas peneliti berpendapat bahwa 62 responden yang kecanduan *game online* dan memiliki pola tidur yang buruk dikarenakan responden ini bermain *game online* secara terus menerus setiap hari, bahkan dalam sehari bermain *game online* bisa lebih dari 3 jam, adapun bermain *game online* bisa lebih dari 4 kali sehari. Responden selalu mengabaikan tentang masalah yang akan ditimbulkan, responden juga tidak mau mengatur waktu tidur dan waktu bermain *game online* dan dampaknya kepada responden sangat buruk. Dampak yang ditimbulkan seperti pola tidur terganggu yang bisa membuat badan merasa lemas, merasa cemas, sering menguap walaupun sudah tidur lama, sulit tidur dimalam hari, wajah pucat, mata lelah, pikiran tidak berkonsentrasi saat belajar yang bisa menyebabkan prestasi belajar berkurang.

5 responden yang kecanduan tetapi memiliki pola tidur baik dikarenakan responden ini dapat mengatur atau mengontrol waktu untuk tidur tetapi belum bisa mengontrol waktu bermain *game online*. Responden ini bermain *game online* hanya pada saat pagi, siang sampai sore hari dan pada malam hari responden memilih untuk tidur, sehingga responden ini memiliki pola tidur yang baik. Akan tetapi ini masih kecanduan *game online* karena selalu diajak teman untuk bermain, sulit mengontrol waktu bermain, merasa terganggu jika belum menyelesaikan *game online* tersebut.

8 responden yang tidak kecanduan *game online* tetapi memiliki pola tidur buruk dikarenakan sebagian responden ini berjenis kelamin perempuan dan tidak bermain *game online* atau sangat jarang bermain *game online*. Tetapi waktu untuk tidur hanya digunakan untuk nonton film drama dan bermain aplikasi yang

sedang trend di zaman sekarang seperi instagram, tiktok, *facebook* ataupun aplikasi lainnya yang menyenangkan menurut reponden. Sehingga responden yang tidak kecanduan *game online* tapi memiliki pola tidur buruk ini, masih belum dapat mengontrol atau mengatur waktu untuk tidur.

Adapun 5 responden yang tidak kecanduan dan memiliki pola tidur baik dikarenakan beberapa dari responden ini tidak *smartphone*, ada juga yang memiliki *smartphone* tetapi lebih digunakan untuk belajar dan mencari informasi yang positif. Selain tidak tertarik dengan *game online*, responden ini lebih mengutamakan kesehatan mata yang disebabkan oleh bermain *smartphone* terus menerus dan responden ini selalu bangun di pagi hari untuk melakukan kegiatan lain seperti olah raga di depan rumah atau menyapu halaman rumah, serta responden ini selalu tidur di siang hari. Responden ini selain menjaga kesehatan mata, juga menjaga kesehatan tubuh dengan mempertahankan pola tidur yang baik, agar badan tetap segar saat bangun pagi, merasa tenang, merasa puas, tidak mudah gelisah, dan faktor lain yang menyebabkan kesehatan pada tubuh terganggu.

Menurut Nurdilla (2018) dalam penelitiannya didapatkan bahwa kecanduan *game online* dapat berpengaruh terhadap kualitas tidur, dimana remaja yang kecanduan *game online* cenderung akan terus menambah waktunya dalam bermain sehingga mereka lupa untuk beristirahat. Hal tersebut didukung oleh Astuti dan Burhanto (2018), dimana semakin tinggi kecanduan seseorang dalam bermain *game online* maka semakin buruk kualitas tidur yang dialami oleh pemain *game online.*

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gurusinga (2020) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa para pemain *game online* bisa mengahbiskan sebagian besar waktunya hanya untuk bermain *game* dan tidak menghiraukan aktivitas lain yang penting seperti makan, minum, atau belajar.

Penelitian lain yang dilakukan Gurusingan (2020) mengungkapkan bahwa hasil uji statistik *Chi-Square* didapatkan nilai *p value* = 0,004 < (α=0,05), H0 ditolak dan Ha diterima. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *gamer online* mungkin menghabiskan sebagian besar waktunya untuk bermain *game online* dan menghabiskan aktivitas penting lainnya seperti makan dan belajar. Pada pagi, siang, sore bahkan malam hari para remaja ini tampil menawan dan bisa bermain *game online*.

Berdasarkan hasil penelitian, teori yang mendukung dan penelitian sebelumnya, serta asumsi peneliti, dapat disimpulkan bahwa kecanduan *game online* dapat mempengaruhi pola tidur pada remaja. *Game online* dimasa sekarang begitu populer dikalangan remaja terutama yang masih sekolah, hal ini sangat berdampak bagi kehidupan remaja itu sendiri salah satunya ialah gangguan pola tidur dimana peneliti berpendapat bahwa pola tidur buruk dikarenakan responden tidak bisa mengatur waktu untuk bermain sehingga banyak responden yang mengalami masalah tidur dan memiliki dampak *negative* terhadap pola tidurnya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa:

1. Dari hasil penelitian didapatkan remaja yang bermain *game online* terbanyak berada pada umur 17-18 tahun berjumlah 32 remaja (40,0%), jenis kelamin terbanyak yaitu laki-laki 57 remaja (71,2%) dan remaja yang mendapatkan informasi melalui internet sebanyak 73 remaja (91,2%).
2. Sebagian besar responden Desa Hulawa Kecamatan Telaga mengalami kecanduan *game online* sebanyak 67 responden (83.8%).
3. Sebagian besar responden di Desa Hulawa Kecamatan Telaga memiliki pola tidur yang buruk sebanyak 70 responden (87,5%).
4. Ada hubungan kecanduan *game online* dengan pola tidur pada komunitas remaja Desa Hulawa Kecamatan Telaga dengan hasil uji statistik *rank spearman* diperoleh angka signifikan atau nilai *probabilitas* p=0,002 dengan α=0,05.

Saran

Berdasarkan hasi penelitian, saran diberikan sebagai berikut:

1. Pelayanan Kesehatan

Bagi pelayanan kesehatan diharapkan dapat memberikan informasi dengan memberikan edukasi kepada remaja dan orangtua tentang

dampak positif dan negatif kecanduan *game online* dan gangguan pola tidur sehingga bisa mengontrol waktu remaja dalam bermain *game online*.

2. Bagi Remaja

Bagi remaja agar kiranya lebih banyak mengikuti kegiatan olahraga seperti bermain voli, bulu tangkis, sepak bola atau kegiatan kepemudaan dan kegiatan keagamaan, sehingga kecanduan dalam bermain *game online* dapat berkurang dan pola tidur juga akan membaik.

3. Bagi Peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menjadi pembanding yang akan mengkaji dampak kecanduan *game online* dan menganalisis spesifikasi tentang pola tidur, serta meneliti lebih dalam cara mengatasi kecanduan *game online* pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

Astuti, Sri. (2018). *Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa/Siswi Di SMP Negeri 24 Samarindai.* Skripsi Fakultas Ilmu Kesehatan aan Farmasi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

Azizah. L. (2018). *Hubungan Kebiasaan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Remaja Di Smk Dwija Bhakti 2 Jombang*.

Griffiths, M. D. (2015). *Problematic Technology Use During Adolescence: Why Don't Teenagers Seek Treatment? Education and Health*, 33(1), 6-9.

Gurusinga, Mona Fitri. (2020). *Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Pola Tidur Pada Remaja Usia 16-18 Tahun Di SMA Negeri 1 Deli Tua Kecamatan Deli Tua Kabupaten Deli Serdang. Jurnal Penelitian Keperawatan Medika*. Volume 2 Nomor 2.

Jiang, Q. (2014). *Internet addiction among young people in China.* Internet Research, 24(1), 2-20.

Krista, 2017. Pengaruh *Game Online* Terhadap Remaja, Jurnal Curere, 01 (01) 28-33, Medan: Dosen FKIP, Universitas *Quality*.

Lam, L. T. (2014). *Internet Gaming Addiction, Problematic Use of the Internet, and Sleep Problems: A Systematic Review.* Current Psychiatry Reports, 16(4).

Lembaga Demografi. *Brief Notes* Prioritaskan Kesehatan Reproduksi Remaja Untuk Menikmati Bonus Demografi. FEB UI Juni 2017.

Nurdila, N. (2018). Hubungan Kecanduan Bermain *Game Online* dengan Kualitas Tidur Remaja. *Jurnal Online Mahasiswa*.

Owens, J. (2014). *Insufficient Sleep in Adolescents and Young Adults: An Update on Cause and Consequences*. American academy of pediatric.

Pande, P.A.M., & Marheni, A. (2015). Hubungan Kecanduan *Game Online* dengan Prestasi Belajar Siswa SMP Negeri 1 Kuta. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(2):163-171.

Saputra, L. (2013). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Tanggerang Selatan: Binarupa Aksara.

WHO. 2014. *Health for the World's Adolecent : A Second Chance in the Second Decade*. Geneva, World Health Organization Departemen Noncommunicable disease surveillance. (2014).

World Health Organization. (2018). *Inclusion of "gaming disorder" in ICD-11.*Kecanduan *Game Online* Dengan Insomnia Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan (JKp)*. Vol. 8. No. 2.