



## Kualitas tidur remaja karena *game online*

Nurma Yuni Pary Usemahu<sup>1</sup>, Eka Rahmawati<sup>2</sup>, Samsinar<sup>3</sup>

Akademi Keperawatan Abdi Florensia

<sup>1</sup>[yuniusemahu@gmail.com](mailto:yuniusemahu@gmail.com), <sup>2</sup>[ekarahmawati@gmail.com](mailto:ekarahmawati@gmail.com), <sup>3</sup>[samsinar@gmail.com](mailto:samsinar@gmail.com)

### Info Artikel :

Diterima :

15 Mei 2022

Disetujui:

20 Mei 2022

Dipublikasikan:

25 Mei 2022

### ABSTRAK

Tidur merupakan keadaan bawah sadar seseorang yang dapat disadarkan kembali dengan pemberian rangsang *sensorik* atau dengan rangsang lainnya. Kualitas tidur secara tidak langsung dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang. Kualitas hidup dijadikan sebagai aspek untuk menggambarkan dan menentukan indikator kesehatan seseorang. Kualitas hidup yang rendah mempengaruhi kondisi psikologis seseorang yang mengakibatkan mudah marah, emosi, *sensitive* dan stress. Hal ini juga berpengaruh pada kondisi biologis seseorang yang mengakibatkan seseorang mudah tersadar ketika tidur, merasa tidak nyaman menjelang tidur, dan kesulitan untuk tidur dengan tenang. Desain penelitian ini menggunakan jenis penelitian *analitik correlation* dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan pada bulan April-Mei 2022 dengan 100 responden remaja. Hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel yaitu kecanduan bermain *game online* dengan kualitas tidur. Hasil perhitungan *r* yaitu (0.289) menunjukkan bahwa kekuatan korelasi hubungan antara kualitas tidur dengan kecanduan bermain *game online*. Arah korelasi pada hubungan yaitu ke arah positive yang artinya jika remaja mengalami kecanduan bermain *game online* maka semakin buruk kualitas tidur yang dimiliki.

**Kata kunci:** Game Online, Kualitas Tidur, Remaja.

### ABSTRACT

*Sleep is a subconscious state of a person that can be reawakened by providing sensory stimulation or by other stimuli. Sleep quality can indirectly affect a person's quality of life. Quality of life is used as an aspect to describe and determine a person's health indicators. Low quality of life affects a person's psychological condition which results in irritability, emotion, sensitivity and stress. It also affects a person's biological condition which causes a person to wake up easily when sleeping, feel uncomfortable at bedtime, and have difficulty sleeping peacefully. This research design uses analytic correlation research with a cross sectional approach. This research was conducted in April-May 2022 with 100 adolescent respondents. The results showed that there was a significant relationship between the two variables, namely addiction to playing online games with sleep quality. The results of the calculation of *r*, namely (0.289) indicate that the strength of the correlation between sleep quality and addiction to playing online games. The direction of the correlation in the relationship is in the positive direction, which means that if adolescents experience addiction to playing online games, the worse the quality of sleep they have.*

**Keywords:** Online Games, Sleep Quality, Teenagers.



©2022 Penulis. Diterbitkan oleh Arka Institute. Ini adalah artikel akses terbuka di bawah lisensi Creative Commons Attribution NonCommercial 4.0 International License. (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

## PENDAHULUAN

Tidur merupakan keadaan tidak sadar seseorang yang dapat dibangunkan oleh rangsangan sensorik atau lainnya. Ada tahapan tidur, mulai dari tidur sangat ringan hingga tidur sangat nyenyak (Guyton, 2012). Kebutuhan tidur, seperti halnya kebutuhan makan, minum, dan bernapas, merupakan kebutuhan dasar manusia yang harus dipenuhi agar tubuh dapat berfungsi dengan baik. Jika Anda tidak mendapatkan jumlah dan kualitas tidur yang tepat, konsentrasi dan kinerja Anda akan terganggu. Fisiologi tidur merupakan pengaturan aktivitas tidur dimana mekanisme otak diaktifkan dan dihambat secara bergantian untuk memungkinkan tidur dan mendapatkan kembali kesadaran (Potter & Perry, 2010). Pengaturan mekanisme tidur dan terjaga dipengaruhi oleh reticular activating system (SAR).

Terletak di ujung batang otak, SAR memiliki kemampuan untuk memberikan rangsangan sensorik visual, pendengaran, nyeri, dan sentuhan untuk menjaga kewaspadaan dan kesadaran, serta menstimulasi proses berpikir dan emosi. Dalam keadaan sadar, SAR melepaskan hormon katekolamin seperti norepinefrin, sedangkan saat tidur, lokal sinkronisasi bulbar (BSR) melepaskan hormon serotonin, yang berasal dari sel khusus di pons dan batang otak. (Sherwood, 2013) Kualitas tidur secara tidak langsung dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang. Setelah definisi kesehatan ditetapkan oleh WHO pada tahun 1946, muncullah konsep health-related quality of life dengan istilah "health-related quality of life" (HRQoL) (Romero et al., 2013).

Kualitas hidup lebih mudah dijelaskan, yaitu penilaian kesejahteraan individu dalam kaitannya dengan kesehatan (Agborsanaya, et al. 2013). Kualitas hidup digunakan sebagai aspek untuk menggambarkan dan menentukan indikator kesehatan seseorang. Menurunnya kualitas hidup mempengaruhi keadaan psikologis seseorang sehingga menimbulkan sifat mudah tersinggung, emosional, mudah marah, dan stres. Hal ini juga mempengaruhi kondisi biologis seseorang, sehingga membuatnya lebih mungkin terbangun saat tidur, merasa cemas sebelum tidur, dan sulit tidur nyenyak. 4.444 orang membutuhkan tidur yang cukup, terutama remaja yang membutuhkan tidur 8 hingga 10 jam sehari.

Kualitas tidur yang buruk atau kurang tidur sering terjadi pada remaja. Orang yang kurang tidur mengalami efek seperti lupa, kebingungan, dan disorientasi, yang juga dapat memengaruhi suasana hati, fungsi neurokognitif, dan homeostasis (Fismer & Pilkington, 2012). Sangat penting bagi remaja untuk memenuhi kebutuhan tidurnya, mengingat usia ini termasuk masa remaja dimana mereka mengalami perkembangan organ tubuh yang sangat pesat. Karena tubuh memproduksi hormon pertumbuhan pubertas di malam hari, remaja yang tidak tidur di malam hari mengalami pertumbuhan terhambat.

Menurut penelitian Khusnal (2017) dari SMA N 1 Landakan Bantul, Indonesia, sebagian besar remaja (63%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Penelitian yang dilakukan Romayati (2019) di SMKN 1 Terbanggi Besar Lampung Tengah menemukan bahwa mayoritas responden yaitu 64,7% atau 77 orang memiliki kualitas tidur yang buruk. Penelitian Hafidh (2015) dari SMP N 5 Semarang menemukan bahwa 81,1% atau 99 siswa menderita gangguan tidur. Penelitian Armaya (2017) di SMP N 1 Banda Aceh menunjukkan bahwa 62,5% atau 35 orang memiliki kualitas tidur yang buruk. Penelitian Mayta (2017) yang dilakukan di salah satu SMA di Jatinangor menemukan bahwa 43 dari 79 siswa memiliki kualitas tidur yang buruk. Orang tua sering kali tidak menganggap serius kurang tidur karena menganggap hal itu biasa terjadi pada remaja. Gangguan tidur ini disebut juga dengan gangguan kualitas tidur. Ini adalah kondisi dimana Anda merasa tidak puas dengan tidur Anda. Kualitas tidur berarti tidak mengalami kelelahan, mudah tersinggung atau gelisah, lesu atau lesu, lingkaran hitam di sekitar mata, pembengkakan kelopak mata, kemerahan pada konjungtiva, sakit mata, kurang perhatian, sakit kepala, sering menguap, dan lain-lain. tidur. . Atau mengantuk. Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif dan kualitatif tidur, seperti: B. Aspek subyektif seperti durasi tidur, waktu yang diperlukan untuk tertidur, frekuensi terbangun, dan kedalaman tidur (Hidayat, 2012). Gangguan tidur merupakan masalah serius bagi banyak remaja saat ini. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor dan kebiasaan remaja sebelum tidur yang dapat mempengaruhi kualitas tidurnya.

Gangguan tidur dapat dievaluasi berdasarkan kuantitas, kualitas, dan durasi gangguan tidur. Kondisi yang mempengaruhi kualitas tidur pada remaja antara lain insomnia, gelisah, dan sering terbangun di malam hari. Berdasarkan WHO (2010) bekerja sama dengan perusahaan game online global Mobile Legend 2019, bermain game online selama 7 jam sehari membuat seseorang berisiko dan menyebabkan gangguan tidur. Orang yang tidur kurang dari 5 jam berisiko lebih tinggi terkena insomnia. Pesatnya perkembangan teknologi dan informasi mempunyai dampak positif dan negatif bagi masyarakat. Salah satu dampak positif dari perkembangan ini adalah semakin mudahnya masyarakat memperoleh informasi dan berkomunikasi secara cepat dan luas melalui Internet. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2020, jumlah pengguna internet di Indonesia sebanyak 196,71 juta jiwa dari total penduduk 266,91 juta jiwa, dan 73,7 juta jiwa dari total penduduk. . Pengguna internet di Indonesia. Dampak negatif dari perkembangan ini adalah masyarakat dapat dengan mudah terpengaruh oleh banyaknya informasi yang salah di internet dan tanpa manajemen waktu yang tepat serta pengawasan orang tua dapat dengan mudah mengakses game online.

Menurut penelitian Haryati (2020), 54,1% anak usia sekolah di Indonesia mengalami kecanduan game online, dan jumlah pengguna game online di Indonesia sendiri mencapai 82 juta, dan Indonesia saat ini menempati peringkat ke-17 dunia telah. Ini adalah salah satu pemain top di dunia dalam hal pendapatan game online. Kecanduan game online mengacu pada perilaku berlebihan saat bermain game online. Sifat dasar permainan ini adalah menantang, membuat ketagihan, dan menghibur. Selain itu, kecanduan game online merupakan suatu kesenangan yang memberikan rasa puas pada penggunaannya sehingga membuat mereka terus bermain atau meninggalkan lingkarannya. Orang yang gemar bermain game online tergolong kecanduan jika bermain 2 hingga 10 jam dalam seminggu.

Beberapa orang menghabiskan 39 jam seminggu, sementara pecandu game online menghabiskan rata-rata 20 hingga 10 jam seminggu. Jam permainan per minggu. game online. Sebuah studi oleh Suteja dkk. (2013) mengungkapkan bahwa 10,15% remaja Indonesia dilaporkan mengalami kecanduan game online. Artinya, satu dari sepuluh remaja Indonesia mengalami kecanduan game online. Kecanduan game online juga dapat memengaruhi kesehatan mental Anda. Di Indonesia, 10 anak di Banyumas terdiagnosis gangguan jiwa akibat kecanduan game online dan harus dirawat di RSUD Banyumas (Aziz, 2018). Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui hubungan kecanduan bermain game onlie dengan kualitas tidur anak remaja.

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan jenis penelitian *analitik correlation* dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilakukan di wilayah Kelurahan Bojong Jaya yang dilakukan pada remaja yang bertujuan untuk mengukur kualitas tidur remaja. Penelitian ini dilakukan pada bulan November 2022. Pemilihan responden berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi dimana kriteria inklusinya adalah remaja usia 10-24 tahun yang tinggal di wilayah Kelurahan Bojong Jaya dan bersedia menjadi responden, dan untuk kriteria eksklusinya adalah remaja usia 10-18 tahun yang tinggal di wilayah Kelurahan Bojong Jaya dan tidak bersedia menjadi responden, dan remaja yang mengidap penyakit kelainan mental. Sehingga berdasarkan kriteria tersebut sampel yang didapat adalah sebanyak 100 orang dengan teknik pengambilan sampel secara *accidental sampling*. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesionerdan data tersebut diolah menggunakan SPSS.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

**Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur**

Umur (tahun)	F	%
Remaja awal (10-13 th)	43	43
Remaja tengah (14-17th)	38	38
Remaja akhir (18-24)	19	19

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Jawaban Variabel Kualitas Tidur Remaja**

Pertanyaan	Pukul 18.00- 21.00	Pukul 21.01- 00.00	Pukul 00.01- 03.00	Pukul 03.01- 06.00
Waktu mulai tidur di malam hari	3	80	15	2

**Tabel 3. Uji Normalitas**

	Statistik	Sig.	Persentase
Pre Test	0,284	<0,000	Tidak normal
Post Test	0,398	<0,000	Tidak normal

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Lama Waktu Tidur**

Pertanyaan	<30 menit	30-60 menit	1-2 jam	>2 jam
Lama waktu untuk bisa mulai tidur malam	88	5	6	1

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Waktu Bangun Tidur**

Variabel	Pukul 00-03.00	Pukul 03.01-06.00	Pukul 06.01-09.00	Pukul 09.01-12.00
Waktu bangun pagi	5	85	6	4

**Tabel 5. Distribusi frekuensi jumlah jam tidur di malam hari**

Variabel	>5 jam	5-6 jam	6-7 jam	>7 jam
Jumlah jam tidur di malam hari	6	18	53	40

**Tabel 6. Distribusi Frekuensi Gangguan Tidur**

Seberapa sering masalah-masalah dibawah ini mengganggu tidur Anda:	Tidak pernah dalam sebulan terakhir	1-2 kali dalam seminggu	Lebih dari 3 kali dalam seminggu
a. Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring	94	4	2
b. Terbangun di tengah malam atau dini hari	65	23	12
c. Terbangun untuk ke kamar mandi	65	23	12
d. Sulit bernafas dengan baik	98	1	1
e. Batuk atau mengorok	95	3	2
f. Kedinginan di malam hari	90	5	5
g. Kepanasan di malam hari	87	7	6
h. Mimpi buruk	80	10	10
i. Terasa nyeri	98	1	1
j. Alasan lain	0	0	0

**Tabel 7. Distribusi Frekuensi Gangguan Tidur**

Variabel	Tidak pernah dalam sebulan terakhir	1-2 kali dalam seminggu	Lebih dari 3 kali dalam seminggu
Selama sebulan terakhir seberapa sering Anda menggunakan obat tidur:	98	1	1
Selama sebulan terakhir, seberapa sering Anda mengantuk ketika melakukan aktivitas	75	23	2

**Tabel 8. Distribusi Frekuensi Penyelesaian Masalah Tidur**

Variabel	Tidak antusias	Kecil	Sedang	Besar
Selama sebulan terakhir, seberapa banyak masalah yang anda dapatkan dan seberapa antusias Anda selesaikan masalah tersebut ?	89	7	3	1

**Tabel 9. Distribusi Frekuensi Kepuasan Tidur**

Variabel	Sangat buruk	Cukup buruk	Cukup baik	Sangat baik
Selama sebulan terakhir, bagaimana Anda menilai kepuasan tidur anda ?	45	15	24	16

**Tabel 10. Distribusi Kategori Pernyataan Kecanduan Bermain Game Online**

Hasil Penelitian	f	%
Baik	24	24
Cukup	76	76
Kurang	0	0

**Tabel 11. Korelasi Kecanduan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Remaja**

Variabel	Kualitas tidur	Kecanduan game online	R	P
	13.28 ± 5.128	17.29 ± 6.871	0.289	0.001

Berdasarkan tabel 11 dapat dilihat diatas menunjukkan bahwa hasil uji statistic dengan Pearson Product Moment terhadap (n = 100) dengan level signifikan p-value (0.001)<0,05 yang berarti Ha diterima dan Ho ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel yaitu kecanduan bermain game online dengan kualitas tidur. Hasil perhitungan r yaitu (0.289) menunjukkan bahwa kekuatan korelasi hubungan antara kualitas tidur dengan kecanduan bermain game online. Arah korelasi pada hubungan yaitu ke arah positive yang artinya jika remaja mengalami kecanduan bermain game online maka semakin buruk kualitas tidur yang dimiliki.

### Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian pada 134 siswa SMK TI Global Jimbaran, kecanduan bermain *game online* dibagi menjadi 3 (tiga) kategori yaitu: buruk, cukup, baik. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 0 responden (0%) mengalami kecanduan buruk, sebanyak 76 responden (76%) mengalami cukup kecanduan, sebanyak 24 responden (24%) tidak kecanduan.

Menurut peneliti, semakin banyak anak muda yang kecanduan game online. Pasalnya, seperti kecanduan remaja lainnya, game online juga dapat menggantikan teman dan keluarga sebagai sumber kesenangan dalam kehidupan mental seseorang. Bermain game internet dalam jangka waktu lama dapat mengganggu kehidupan sosial, sekolah, dan pekerjaan Anda. Orang yang kecanduan game online cenderung menarik diri dari lingkaran sosialnya dan kehilangan fokus pada studi dan aktivitas sekolah. Hasil ini konsisten dengan hasil Yustina dkk. (2021) melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara kecanduan game online dengan kualitas tidur pada siswa SMA Negeri di Kota Ruteng” dan hasilnya menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami kecanduan game online.

Hasil survei terhadap 4.444 kecanduan game online menunjukkan bahwa sebagian besar kategori “kecanduan sedang” atau “kecanduan berat” dapat dikaitkan dengan generasi remaja saat ini. Generasi mana yang diidentifikasi oleh siswa ditentukan oleh tahun lahir responden. Tahun kelahiran ini termasuk dalam kategori Generasi Z. Menurut Hadion Wijoyo, Generasi Z lahir antara tahun 1995 hingga 2010 dan dikenal juga sebagai generasi I atau generasi Internet. Generasi Z memiliki ciri khas yang membedakannya dengan generasi sebelumnya. Masyarakat yang termasuk dalam generasi Internet ini sudah terampil dan terbiasa mengakses Internet untuk tujuan apapun. Remaja khususnya cenderung sangat ingin tahu dan game online sangat populer karena cenderung menjadi permainan yang disukai sebagian besar remaja. Hasil ini juga konsisten dengan hasil Yustina dkk. (2021) melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja SMA Negeri Di Kota Luteng”. Kualitas tidur yang buruk.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan bermain game online dengan kualitas tidur remaja, buruknya kualitas tidur remaja dapat diakibatkan karena remaja kecanduan bermain *game online*. Sehingga disarankan agar remaja bermain game online dengan memperhatikan batasan waktu serta tidak melupakan tugas utama dari remaja dengan melakukan kegiatan lain yang lebih bermanfaat. Para remaja juga harus lebih memahami dan menyadari dampak buruk yang ditimbulkan dari buruknya kualitas tidur remaja

---

**DAFTAR PUSTAKA**

- Arthy, C. C., Validitas Dan Reliabilitas Game Addiction Scale (GAS) Versi Bahasa Indonesia. (2019)
- Astuti, Sri., Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa/Siswi Di SMP Negeri 24 Samarinda. Skripsi : Fakultas Ilmu Kesehatan dan Farmasi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. (2018).
- Awwal, H., Hartanto, F., & Hendrianingtyas, M., Prevalensi Gangguan Tidur Pada Remaja Usia 12-15 Tahun: Studi Pada Siswa SMP N 5 Semarang. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 4(4), 873-880. (2015).
- Azizah, L. (2018). Hubungan Kebiasaan Bermain Games Online dengan Kualitas Tidur Remaja pada Kelas X (Studi di SMK Dwija Bhakti 2 Jombang) (Doctoral dissertation, STIKes Insan Cendekia Medika Jombang).
- Caldwell Charmaine D. & Teddi J. Cunningham. (2010). Internet Addiction and Students: Implications for School Counselors.
- Febriandari, D., & Nauli, F. A. (2016). Hubungan kecanduan bermain game online terhadap identitas diri remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 4(1), 50-56.
- Habibi, A. (2021). Hubungan Kebiasaan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Rremaja Pada Kelas XI Di SMKN 1 SERUYAN TENGAH. Hubungan Kebiasaan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Rremaja Pada Kelas XI Di SMKN 1 SERUYAN TENGAH.
- Hayati, N. (2020). Hubungan Kebiasaan Bermain Game Online pada Anak Usia Sekolah dengan Kebutuhan Istirahat dan Tidur di SD Negeri 010083 Kisaran Kabupaten Asahan. *Jurnal Kesehatan Global*, 3(3), 116-122.
- Ismi, N., Ali, H., Lina, E., & Hotma, R. (2020). Gambaran Kualitas Tidur Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Terapi Hemodialisa: Literature Review (Doctoral dissertation, Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung).
- Keswara, U. R., Syuhada, N., & Wahyudi, W. T. (2019). Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 233- 239.
- Lebho, M. A., Lerik, M. D. C., Wijaya, R. P. C., & Littik, S. K. (2020). Perilaku Kecanduan Game Online Ditinjau dari Kesepian dan Kebutuhan Berafiliasi pada Remaja. *Journal of Health and Behavioral Science*, 2(3), 202-212.
- Lutfiwati, S. (2018). Memahami Kecanduan Game Online Melalui Pendekatan Neurobiologi. *ANFUSINA: Journal of Psychology*, 1(1), 1-16.
- LIFE, O. (2015). Kualitas hidup kesehatan: Konsep, model dan penggunaan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 7, 2
- Novrialdy, E. (2019). Kecanduan game online pada remaja: Dampak dan pencegahannya. *Buletin Psikologi*, 27(2), 148-158.
- Pande, N. 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.
- Swarjana, I. K. (2015). Metodologi Penelitian Kesehatan. Yogyakarta : ANDI Waliulu, S. H., Tunny, R., & Urata, J. (2018). Hubungan Kecanduan Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur pada Remaja Usia 15-18 Tahun di Desa Waimital Kecamatan Kairatu Kabupaten Seram Bagian Barat Tahun 2018. *2-TRIK: Tunas-Tunas Riset Kesehatan*, 8, 109-111
- Widiyani, K. R., Amelia, F., & Chairani, A. Hubungan Adikasi Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Anak DI SMP TERATAI PUTIH GLOBAL BEKASI Tahun 2020. *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran dan Ilmu Kesehatan*, 5(1), 95-102.