DOI: <http://dx.doi.org/10.33846/2trik8hkn19>

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

Syariefah H. Waliulu

STIKes Maluku Husada; iffawaliulu@gmail.com (koresponden)

Rahma Tunny

STIKes Maluku Husada; rahmatunny@gmail.com

Jumaria Urata

STIKes Maluku Husada; jumaurata@gmail.com

ABSTRAK

Game online merupakan proses simulasi dari kehidupan sosial karena *game online* memungkinkan seseorang untuk mengeksplorasi diri, membangun interaksi dan pola interaksi yang dibangun dalam *game* sangat kompleks seperti pola interaksi yang paling dasar yaitu percakapan, dikembangkan menjadi percakapan secara tertulis yang dikenal dengan istilah *chatting*. Penelitian ini bertujuan untuk Mengetahui 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. Penelitian ini merupakan penelitian *Deskriptif Kolerasi* yang artinya metode penelitian yang di gunakan untuk mencari dan berusaha menghubungkan antara dua variabel. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Hasil dari penelitian ini diperoleh Nilai signifikasi bermain *game online* dengan kualitas tidur ($p=0.028$). Dari hasil tersebut disimpulkan bahwa ada hubungan antara bermain *game online* dengan kualitas tidur pada remaja usia 15-18 tahun.

Kata kunci: *game online*; remaja; kualitas tidur

PENDAHULUAN

Game online merupakan proses simulasi dari kehidupan sosial karena *game online* memungkinkan seseorang untuk bahwa pola penggunaan internet dapat berkontribusi terhadap kecanduan internet. ⁽¹⁾ Maraknya online game menyebabkan pemain menjadi kecanduan terhadap permainan tersebut. Ada juga pemain yang bisa sampai tidak makan, tidur, ataupun mandi hanya untuk bermain online game. ⁽²⁾ Pada kasus yang berat, pemain bahkan menggunakan kafein untuk tetap online. Istilah kecanduan biasanya dimaksudkan untuk kecanduan zat seperti alkohol dan heroin. Padahal, kegiatan seperti berjudi, berbelanja, berhubungan seksual, dan jalan-jalan juga bisa menyebabkan kecanduan. ⁽²⁾ Kecanduan yang tidak dapat dikontrol atau tidak mempunyai kekuatan untuk menghentikan kegiatan tersebut akan menyebabkan pecandu menjadi lalai terhadap kegiatan lain. ^{(3),(4)}

Online game addiction (kecanduan *online game*) merupakan perpanjangan dari *internet addiction* (kecanduan internet) yang pertama kali dicetuskan oleh Golberg tahun 1996. Kecanduan online game adalah suatu keadaan seseorang terikat pada kebiasaan yang sangat kuat dan tidak lepas untuk bermain *online game*. ⁽⁵⁾ Remaja terutama laki-laki mengalami gangguan saat tidur, seperti kurangnya waktu tidur. Hal tersebut terjadi dikarenakan lebih suka berada di depan layar seperti layar handphone, televisi dan komputer. Waktu yang seharusnya digunakan untuk beristirahat atau bermain, namun remaja cenderung memanfaatkannya untuk duduk di depan layar dan asik dalam permainan game. ⁽⁶⁾ Penggunaan komputer terutama untuk permainan game akan membawa seseorang menjadi kecanduan karena permainan tersebut mempunyai sifat adiktif. Dari Penjelasan penelitian di atas bahwa kecanduan bermain *game online* terjadi bukan hanya di daerah tersebut, tetapi juga di dapatkan di Desa Waimital Kecamatan Kairatu Kabupaten Seram Bagian Barat 2018.

Hasil wawancara terhadap pemilik persewaan *game online* tersebut bahwa banyak anak usia sekolah / usia remaja menyewa jaringan internet untuk bermain *game online*. Lama waktu sewa untuk tiap anak 24 jam sehari, tarif yang murah membuat anak-anak selalu betah untuk datang bermain *game online*. Wawancara terhadap seorang anak usia remaja juga di peroleh informasi bahwa sebenarnya anak tersebut mempunyai pulsa data di dalam androidnya di rumah tetapi krisis pulsa datanya yang membuat dia tidak puas dengan permainan tersebut di samping itu bermain *game online* di warnet lebih bebas bersama banyak teman walaupun harus bermain berjam-jam, sehingga jika akan bangun pergi ke sekolah anak itu sering terlambat. Hal tersebut biasa mempengaruhi atau menurunkan jumlah jam tidur anak. Berdasarkan fenomena tersebut penulis merasa perlu untuk melakukan penelitian dengan judul "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"

Penelitian ini bertujuan untuk Mengetahui 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.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian *Deskriptif Kolerasi* yang artinya metode penelitian yang di gunakan untuk mencari dan berusaha menghubungkan antara dua . Populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 25 Orang. subyek penelitian/populasi, sampel dalam penelitian ini adalah 25 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah Quota sampling. Analisis data menggunakan uji statistik *Fisher test*.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Umur Remaja Di Persewahan *Wifi* Desa Waimital Kecamatan Kairatu Kabupaten Seram Bagian Barat Tahun 2018

Umur Remaja	Frekuensi	Persentase
15 tahun	8	32%
16 tahun	5	20%
17 tahun	4	16%
18 tahun	8	32%

Berdasarkan Tabel 1, distribusi umur remaja terbanyak adalah 15 tahun dan 18 tahun yaitu berjumlah 8 responden dengan persentase (32.0).

Tabel 2. Distribusi Kategori Variabel Kecanduan Bermain *Game Online* di Persewahan *Wifi* Desa Waimital Kecamatan Kairatu Kabupaten Seram Bagian Barat Tahun 2018

Kecanduan Bermain <i>Game Online</i>	Frekuensi	Presentase
Kecanduan	15	60%
Tidak Kecanduan	10	40%
Jumlah	25	100%

Distribusi kategori Kecanduan Bermain *Game Online* menunjukkan bahwa distribusi kecanduan yang terbanyak adalah 15 responden dengan presentase (60.0).

Tabel 3. Distribusi Kategori Variabel Kualitas Tidur Di Persewahan *Wifi* Desa Waimital Kecamatan Kairatu Kabupaten Seram Bagian Barat Tahun 2018

Kualitas Tidur	Frekuensi	Presentase
Tidak Normal	17	68%
Normal	8	32%
Jumlah	25	100%

Distribusi kategori Kualitas Tidur menunjukkan bahwa distribusi Kualitas Tidur Remaja yang terbanyak adalah 17 responden dengan presentase (68.0).

Tabel 4. Hubungan Kecanduan Bermain *Game Online* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Usia 15-18 Tahun Di Persewahan *Wifi* Desa Waimital Kecamatan Kairatu Kabupaten Seram Bagian Barat Tahun 2018

<i>Game online</i>	Kualitas tidur				n	Total %	Sig
	Tidak Normal		Normal				
	n	%	n	%			
Kecanduan	13	86.7	2	13.3	15	100	p = 0.028
Tidak Kecanduan	4	40.0	6	60.0	10	100	
Total	17	68.0	8	32.0	25	100	

Berdasarkan table 4, hasil analisa stitistic dengan menggunakan uji *Frsher's Exact Test* bahwa nilai *p*-value 0.028 jika dibandingkan dengan derajat kemaknaan (*p*-value <0.05) maka *H*_a di terima artinya ada 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.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan remaja yang bermain *game online* dalam frekuensi kecanduan sebagian besar pemenuhan kualitas tidurnya *tidak normal* yaitu sebanyak 17 responden (68.0). Remaja dengan frekuensi bermain *game online* yang tidak kecanduan, maka kualitas tidurnya *normal* yaitu sebanyak 8 responden (32.0). Hasil penelitian ini menunjukkan besarnya nilai *p* (0.028) lebih kecil dari (0.05) terdapat hubungan.

Penelitian Sri Astuti (2018) menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara hubungan kecanduan bermain *game online* dengan kualitas tidur *P value* 0,000 < α (0,05) ⁽⁷⁾ hal ini dikarenakan tidur dan merupakan tahap transisi antara bangun dan tidur. Pada tahap ini ditandai dengan cenderung rileks, masih sadar dengan lingkungan di sekitarnya, merasa mengantuk, bola mata bergerak, frekuensi nadi dan nafas sedikit menurun, serta mudah dibangunkan. Tahap ini normalnya berlangsung 5 menit atau sekitar 5% dari total tidur dengan nilai korelasi (*r*)=0,628 dapat dikatakan hubungan cukup kuat dengan arah positif yang artinya ketika variabel independen naik, maka variabel dependen juga naik, maka semakin tinggi kecanduan seseorang dalam bermain *game online* maka semakin tinggi juga kualitas tidur yang buruk yang didapatkan oleh pemain *game online*. ⁽⁸⁾ Hasil penelitian hampir seluruh (76,1%) kebiasaan bermain *games online* adalah selalu sejumlah 48 orang, hampir seluruhnya (76.1%) kualitas tidur remaja adalah buruk sejumlah 70 orang. Berdasarkan uji *rank spearman* menunjukkan bahwa nilai signifikansi ($\square$) = 0,000 < $\square$ (0,05), sehingga *H*₁ diterima. ⁽⁷⁾

Peneliti berasumsi bahwa kecanduan bermain *game online* dapat mempengaruhi kualitas tidur pada remaja usia 15-18 tahun. Dimana semakin tinggi kecanduan bermain *game online* maka tidak normal kualitas tidur pada remaja usia 15-18 tahun, untuk itu harus adanya pengawasan dari orang tua kepada anak yang bermain *game*. ^{(8), (9)}

KESIMPULAN

Hasil dari penelitian ini diperoleh Nilai signifikansi bermain *game online* dengan kualitas tidur (*p*=0.028). Dari hasil tersebut disimpulkan bahwa ada hubungan antara bermain *game online* dengan kualitas tidur pada remaja usia 15-18 tahun.

DAFTAR PUSTAKA

1. Eryzal Novrialdy, 2019. Kecanduan Game Online pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya.. Buletin Psikologi ISSN 0854-7106, Vol. 27, No. 2, 148 – 158 ISSN 2528-5858 (Online) DOI: 10.22146/buletinpsikologi.47402.
2. Ridwan Syahrani, 2015. Ketergantungan Online Game dan Penanganannya. Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling Volume 1 Nomor 1. Hal 84-92 ISSN: 2443-2202
3. M.M. Shodik. Gambaran Frekuensi dan Durasi Candimulyo Kabupaten Temanggung. Skripsi Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Ngundi Waluyo
4. Putri, A. S., (2012). Hubungan Kecanduan Online Game Dengan Kecemasan Pada Remaja Pengunjung Game Centre di Kelurahan Jabres Surakarta. Skripsi. Surakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret.
5. Liu, Chia & Kuo, Feng. (2007). A Study of Internet Addiction through the Lens of the Interpersonal Theory. *Cyberpsychology & Behavior*, 10 (6) : 799-804
6. Saidah (2014). Perilaku Remaja Pengguna Game Online (Studi Deskriptif Kualitatif Perilaku Remaja Pengguna Game online di Saribudolok Kecamatan Silimakuta Kabupaten Simalungun. Skripsi. Medan: Universitas Sumatera Utara
7. Sri Astuti (2018), Hubungan Kecanduan Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur Pada Siswa/Siswi Di SMP 24 Samarida. (Skripsi), Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Farmasi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
8. Mubarak, W. (2007). *Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta : EGC
9. Ramadhan, Astuti, dan Verano. (2015). Game Edukasi Tebak Gambar Bendera Negara Menggunakan Metode Linear Congruential Generator (LCG) Berbasis Android. *Jurnal Informatika Global*. 6, (1), 27-32. Program Studi Informatika Universitas Indo Global Mandiri.