

HUBUNGAN KECANDUAN *GAME ONLINE* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA SISWA SMP NEGERI 02 GONDANGREJO

Fajar Komariah¹ dan Firman Prastiwi²

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta

Email : fajar.kojiro.491@gmail.com

Abstrak

Remaja merupakan generasi awal yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan biologis dan psikologis menuju dewasa tentu memerlukan kualitas tidur yang baik. Kualitas tidur merupakan suatu keadaan tidur yang dialami seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran pada saat terbangun. Remaja yang mengalami kualitas tidur yang buruk akan merasa mengantuk di sekolah, badan terasa lemas, lesu dan sulit berkonsentrasi dalam pembelajaran sehingga akan menghambat semua aktivitas sehari-harinya. Saat ini perkembangan teknologi dan informasi yang semakin pesat adalah penggunaan internet sebagai hiburan yaitu *game online*. *Game online* merupakan sebuah permainan internet yang bersifat menghibur dan sangat diminati mulai dari kalangan anak-anak hingga orang dewasa karena dapat dijadikan alternatif menghilangkan kejenuhan setelah lelah beraktivitas. Hal itu membuat Remaja kecanduan dan bermain sampai berlarut-larut dan tidak memikirkan waktu tidur. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan kecanduan *game online* dengan kualitas tidur pada siswa SMP Negeri 02 Gondangrejo. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dari penelitian ini adalah remaja kelas VIII di SMP Negeri 02 Gondangrejo yang berjumlah 114 siswa. Teknik sampling menggunakan metode *Non probability sampling*. Instrumen penelitian menggunakan lembar kuesioner dengan pengolahan data menggunakan uji korelasi *rank spearman*. Hasil analisa bivariat dengan menggunakan uji *spearman* didapatkan nilai *p-value* = 0.000 maka H_0 ditolak dan H_a gagal ditolak, yang berarti ada hubungan antara kecanduan *game online* dengan kualitas tidur pada siswa SMP Negeri 02 Gondangrejo. Dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumber informasi untuk penelitian selanjutnya untuk penelitian lebih lanjut.

Kata Kunci: Kecanduan *game online*, kualitas tidur, remaja

Abstract

*Adolescents are the first generation which is characterized by biological and psychological growth and development towards adulthood and requires good quality sleep. Sleep quality is the state of sleep by an individual to achieve freshness and fitness. Adolescents with poor sleep quality will feel sleepy, weak, lethargic, and have difficulty concentrating on learning which will hinder their daily activities. The rapid development of technology and information on the internet and entertainment is online games. The online game is an internet game that is entertaining and is in great demand from children to adults because it is an alternative to busting activity boredom. It makes addiction to playing extend over drags on and ignores bedtime. The study aimed to analyze the relationship between online game addiction and sleep quality in students of SMP Negeri 02 Gondangrejo. The study adopted a correlational quantitative descriptive design with a cross-sectional approach. The population was 114 students in class VIII at SMP Negeri 02 Gondangrejo. The sampling technique applied the non-probability sampling method. The research instrument used a questionnaire sheet with the Spearman rank correlation test as data processing. The bivariate analysis with the Spearman test obtained a *p-value* = 0.000. H_0 was rejected, and H_a was accepted. There was a relationship between online game addiction and sleep quality among students at SMP Negeri 02 Gondangrejo. The research expects to provide a source of information for further experiments.*

Keywords : Online game addiction, sleep quality, adolescents

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi dan informasi yang semakin pesat memberikan kemudahan dan manfaat serta membawa perubahan dalam segala lapisan kehidupan masyarakat di era modern salah satunya adalah penggunaan internet (Alcianno, 2020). Penggunaan internet tersebut tidak hanya memiliki fitur untuk mencari informasi, tetapi juga untuk berkomunikasi antar sesama pengguna tanpa harus bertemu secara langsung, bahkan salah satu manfaat internet yang cukup besar berhubungan dengan hiburan. Hiburan internet yang cukup banyak dinikmati adalah *game online*. *Game online* sering diidentikan dengan permainan video game dengan menggunakan jaringan internet (Matur, 2021).

Game online merupakan situs permainan yang berbasis elektronik dan visual yang memanfaatkan jaringan internet sebagai mediana. Industri *game online* yang semakin berkembang menjadikan fitur dan teknologinya semakin canggih dan populer di berbagai kalangan, salah satunya remaja atau anak sekolah (Woran, 2020). Fasilitas yang tersedia dalam *game online* memberikan kemudahan yang dapat membuat remaja lebih tenang dan sibuk saat bermain *game online*. Kemudahan fitur populernya *game online* mengakibatkan pemain *game* ketagihan dalam memainkannya hingga tidak memperhatikan waktu ketika bermain *game* (Gurusinga, 2020).

Data terbaru pengguna *game online* yang dikeluarkan oleh *Newzoo (Global Games Market Report)* pada tahun 2018, menunjukkan bahwa jumlah pengguna *game online* di dunia adalah sebanyak 2,3 miliar. Pengguna *game online* di kawasan Asia Pasifik berjumlah 1,2 miliar atau 50% dari total populasi pengguna *game online* di dunia. Berdasarkan penelitian di Amerika, sekitar 70% remaja bermain *game online personal computer* dan 65% diantara mereka adalah menetap di rumah. Indonesia sendiri jumlah pengguna *game online* mencapai 82 juta jiwa, bahkan Indonesia saat ini menempati peringkat ke 17 didunia dengan pendapatan melalui *game online*, dengan data-data remaja sebanyak 64,45% remaja laki-laki dan 47,85% remaja perempuan usia 12-22 tahun yang bermain *game online* dengan jenis permainan berkelompok

seperti *WarCraft, DotA, Free Fire, PUBG Mobile, dan Mobile Legends* (Mertika & Mariana, 2020). Pengguna *game online* terbanyak saat ini masih berada di Pulau Jawa, posisi kedua diikuti Pulau Sumatera, Sulawesi, Bali, dan Kalimantan yang bermain *game online* (Setiawatri & Kosasih, 2019). *Game online* juga banyak dimainkan secara berlebihan dan digunakan sebagai tempat untuk melarikan diri dari realitas kehidupan sehingga menyebabkan remaja mengalami kecanduan *game online* (Kosasih, 2020).

Kecanduan *game online* merupakan suatu sikap yang berlebihan dalam bermain *game online* dimana remaja yang bermain dapat merasakan kepuasan tersendiri, sehingga para penggunanya akan terus menerus bermain dan sulit untuk berhenti tanpa memperhatikan waktu (Matur, 2021). Kecanduan *game online* pada remaja diakibatkan karena remaja cenderung masih labil dan mudah untuk dipengaruhi. Akibatnya, remaja yang kecanduan *game online* cenderung kurang tertarik terhadap kegiatan lain, merasa gelisah saat tidak dapat bermain *game online*, penurunan prestasi akademik, relasi sosial, dan kesehatan (Lutfiwati, 2018). Saat bermain *game online* terkadang remaja berlarut-larut dan tidak memikirkan waktu tidur, sehingga remaja yang kecanduan *game online* memiliki kualitas tidur yang tidak baik sehingga dapat menyebabkan stress dan depresi (Mais, 2020).

Dampak negatif dari kecanduan *game online* biasanya jika bermain hampir setiap hari dan dalam waktu yang sama (lebih dari 3 jam) maka muncul masalah yaitu gangguan psikologi, gangguan muskuloskeletal, gangguan penglihatan, aspek sosial, aspek akademik menurunnya motivasi belajar, dan pemborosan uang jajan. Hal itu tentunya sangat mempengaruhi semua aktivitas sehari-hari termasuk kualitas tidur.

Secara global menunjukkan gangguan kualitas tidur di dunia memiliki prevalensi hasil yang bervariasi mulai 15,3% - 39,2% . Didapatkan 21,2% anak remaja di Beijing mengalami gangguan kualitas tidur. Siswa SMP dan SMU menunjukkan prevalensi gangguan kualitas tidur bervariasi mulai 15,3% hingga 39,2% (Azmi & Erkadius, 2017). Data di Indonesia menunjukkan sebagian besar kualitas

tidur pada remaja kurang terpenuhi yaitu sebanyak 63% (Keswara, 2019).

Kebutuhan tidur yang tidak terpenuhi akan berdampak pada segi fisiologis maupun psikologis pada remaja. Adapun faktor fisiologis pada kebutuhan tidur yang tidak terpenuhi akan berdampak pada penurunan aktivitas sehari-hari, badan akan terasa lemah, lelah, serta daya tahan tubuh menurun, sedangkan dari faktor psikologis yang mungkin akan dialami adalah depresi, merasa cemas, dan sulit untuk berkonsentrasi (Purnamasari, 2021). Penggunaan *game online* yang berlebihan pada remaja membuat masalah pada gangguan tidur salah satunya adalah *Insomnia* yang merupakan suatu kondisi dimana remaja tersebut mengalami kesulitan untuk tidur dikarenakan *kelenjar* pineal yang terletak di pusat otak yang berfungsi menghasilkan hormon *melatonin* yang berperan penting dalam mengatur pola tidur akan terganggu karena kebiasaan tidur yang buruk, selain itu pada remaja perempuan hormon ini berfungsi mengendalikan siklus menstruasi (Nugroho, 2013).

Berdasarkan data-data tersebut diperoleh bukti yang berkaitan dengan kualitas tidur yang buruk. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Widyani (2020), pada penelitian ini diperoleh hasil analisis bivariat penelitian mengatakan adanya hubungan yang signifikan antara adiksi *game online* dengan kualitas tidur ($p = 0,001$, $CI = 95\%$). Penelitian ini juga didukung dengan penelitian terkait yang diteliti oleh (Nurdilla, 2017), hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara kecanduan *game online* dengan kualitas tidur pada remaja dengan nilai $p(0,002) < (0,05)$. Namun ada juga hasil penelitian tentang kecanduan *game online* yang hasilnya tidak berhubungan seperti pada penelitian yang dilakukan Handini & Mahanggoro (2019). Dalam penelitian ini didapatkan hasil uji korelasi *spearman* dengan nilai p sebesar 0,807 yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat kecanduan bermain *game-online* dengan kualitas tidur. Maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti ulang mengenai masalah kecanduan *game online* terhadap kualitas tidur pada remaja yang bermain *game online*.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada siswa SMP Negeri 02

Gondangrejo pada bulan 09 November 2022, didapatkan data hasil wawancara dengan guru bahwa di SMP Negeri 02 Gondangrejo dengan jumlah murid 478 siswa, belum pernah dilakukan penelitian mengenai hubungan kecanduan *game online* dengan kualitas tidur pada remaja dan sebagian besar siswanya sudah mempunyai perangkat elektronik pribadi. Dari wawancara yang dilakukan kepada 10 siswa diantaranya adalah 4 siswa perempuan dan 6 siswa laki-laki didapatkan presentase 100% bahwa mereka menyatakan sudah mengenal dan bermain *game online Mobile Legends, Free Fire* dan *PUBG Mobile*. Siswa yang bermain *game online* mengatakan bahwa mereka bermain 3-4 jam perhari bahkan mereka merelakan waktu tidur atau rela begadang demi dapat bermain *game online*. Mereka mengatakan bahwa sering mengantuk saat pelajaran dan merasa pusing karna kurang tidur serta badan lelah. Mereka bahkan merasa kesal, cemas dan tidak dapat berkonsentrasi ketika tidak bermain *game online*. Mereka juga rela mengeluarkan uang untuk membeli *voucher* di dalam *game* tersebut.

Hal tersebut tentu sangat mempengaruhi tumbuh kembang pada remaja, maka dari itu penelitian ini penting dilakukan mengingat remaja adalah masa awal perkembangan menuju dewasa dan memerlukan kualitas tidur yang baik agar menunjang kesehatan fisiologis maupun psikologis pada remaja sehingga aktivitas sehari-hari di sekolah tidak akan terganggu. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian pada siswa di SMP Negeri 02 Gondangrejo. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui “Hubungan Kecanduan *Game Online* dengan Kualitas Tidur pada siswa SMP Negeri 02 Gondangrejo”

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 02 Gondangrejo pada 31 Maret sampai 04 April 2023. Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, desain penelitian ini menggunakan *deskriptif korelatif* yang menghubungkan antara dua variabel, yaitu *variabel independent* (kecanduan *game online*) dengan *variabel dependent* (kualitas tidur) dan menggunakan pendekatan *cross-sectional* (Arsyam & M. Yusuf Tahir, 2021).

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII di SMP Negeri 02 Gondangrejo. Penentuan sampel penelitian menggunakan metode *Non probability sampling* dengan *purposive sampling* dan dipilih sesuai dengan kriteria dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2017). Kriteria tersebut meliputi kriteria inklusi dan eksklusi. Untuk kriteria inklusi yaitu bersedia menjadi responden dan responden yang bermain *game online* dengan jenis permainan berkelompok seperti *WarCraft*, *DotA*, *Free Fire*, *PUBG Mobile*, *Mobile Legends* dan jenis *game* lainnya. Sedangkan untuk kriteria eksklusi yaitu siswa yang tidak hadir saat penelitian dan siswa yang sudah menjadi responden tidak dapat dijadikan responden lagi. Jumlah sampel yang digunakan adalah 114 siswa.

Alat yang digunakan pada penelitian ini adalah berupa kuisisioner mengenai kecanduan *game online* yang berisi 25 pertanyaan yang sudah diuji valid oleh peneliti sebelumnya yaitu Lubis (2015) dengan nilai validitas sebesar (0,2673) dan nilai reabilitas *cronbach's alpha based on standardized ittems* sebesar (.957). Dan kuisisioner mengenai kualitas tidur (PSQI) yang terdiri dari 9 pertanyaan dan skala pengukurannya menggunakan rating scale yaitu skor 0-3. Hasil pengukuran keseluruhan adalah 0-21 yang diperoleh dari 7 komponen penilaian. Kuisisioner ini sudah diuji valid oleh peneliti sebelumnya yaitu Putra (2020) dengan nilai validitas sebesar 0,361 dan nilai reabilitas *cronbach's alpha based on standardized ittems* sebesar (0.811). Alasan peneliti menggunakan kuisisioner PSQI daripada kuisisioner lain adalah karena kuisisioner PSI memiliki nilai validitas tinggi ($1 < 0.001$) dan reabilitas tinggi (0.81) instrumen ini terbukti kesahihannya dan kedalamannya (Sukmawati Ni M. H & Putra I G. S. W, 2019).

Analisa data menggunakan analisa univariat dan analisa bivariat. Analisa univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden (jenis kelamin, alasan bermain, durasi dan jenis *game online*), hasil kecanduan bermain *game online*, dan hasil kualitas tidur remaja. Analisa bivariat digunakan untuk mengetahui apakah ada hubungan yang signifikan antara kecanduan

bermain *game online* dengan kualitas tidur remaja dengan menggunakan Uji *Rank Spearman* karena distribusi data tidak normal.

HASIL PENELITIAN

1. Analisa Univariat

Distribusi berdasarkan karakteristik responden dijelaskan pada tabel 1 dibawah ini.

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	N	(%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	68	59.6 %
Perempuan	46	40.4 %
Alasan Bermain		
Bagian komunitas	11	9.6 %
Kuat\kaya	8	7.0 %
Stress hilang	54	47.4 %
Mencari teman	38	33.3 %
Menjadi orang lain	3	2.6 %
Durasi Bermain		
1 jam	17	14.9 %
2 jam	27	23.7 %
3 jam	29	25.4 %
4 jam	23	20.2 %
5 jam	12	10.5 %
6 jam	2	1.8 %
7 jam	2	1.8 %
8 jam	2	1.8 %
Jenis Game		
Mobile Legends	43	37.7 %
Pbug	14	12.3 %
Free Fire	44	38.6 %
Lainnya	13	11.4 %
Total	114	100%

Tabel 1 menunjukkan distribusi responden pada siswa berdasarkan jenis kelamin didapatkan bahwa jenis kelamin laki-laki sebanyak 68 siswa (59.6 %) dan perempuan sebanyak 46 siswa (40.4%), berdasarkan kategori untuk alasan bermain didapatkan data tertinggi adalah untuk menghilangkan stress sebanyak 54 siswa (47.5 %), data terendah adalah ingin menjadi orang lain yaitu sebanyak 3 siswa (2.6 %), berdasarkan kategori untuk durasi bermain didapatkan data tertinggi adalah 3 jam yaitu sebanyak 29 siswa (25.4 %) dan data terendah adalah 6 jam, 7 jam, dan 8 jam yaitu masing-masing sebanyak 2 siswa (1.8 %). dan berdasarkan jenis game didapatkan data tertinggi adalah *Free Fire* yaitu sebanyak 44 siswa

(38.6 %) dan data nilai paling rendah adalah game jenis lainnya yaitu sebanyak 13 siswa (11.4 %).

Tabel 2

Hasil Kecanduan Bermain Game Online

Variabel	Mean	Median	St. Dev
Kecanduan game online	53,51	56,00	8.583
Kualitas Tidur	8.84	8.00	4.343

Tabel 2 menunjukkan distribusi responden berdasarkan kecanduan *game online* didapatkan nilai tengah sebesar 56.00 dan standar deviasi 8.583 dan berdasarkan kualitas tidur didapatkan nilai tengah sebesar 8.00 dan standar deviasi 4.343.

2. Analisa Bivariat

Tabel 3

Hubungan Kecanduan Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur Remaja

Variabel	r	P-value
Kecanduan game online - Kualitas tidur	0.428	.000

Tabel 3 menunjukkan hasil analisis data hubungan antar variabel dengan Uji *Spearman* karena data berdistribusi tidak normal dan didapatkan hasil uji korelasi dengan nilai *p-value* $0.000 < \alpha (0.05)$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti ada hubungan kecanduan game online dengan kualitas tidur siswa SMP Negeri 02 Gondangrejo. Didapatkan nilai *r* yaitu 0.428 yang berarti masuk ke dalam kategori sedang, dan menunjukkan arah korelasi positif yang artinya apabila arah korelasi kecanduan game online semakin tinggi maka korelasi kualitas tidur semakin buruk.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

a. Jenis kelamin

Hasil penelitian menunjukkan distribusi responden pada siswa berdasarkan jenis kelamin didapatkan bahwa jenis kelamin tertinggi didapat pada laki-laki yaitu sebesar 59.6 % dan jenis kelamin terendah didapat pada perempuan yaitu sebesar 40.4 %. Hal ini didukung penelitian Lebho., et.al (2020) menyatakan bahwa rata-rata waktu yang digunakan untuk bermain *game online* didominasi oleh remaja laki-laki dibanding remaja perempuan. Hal ini dikarenakan beberapa faktor internal seperti seseorang yang cenderung memfokuskan kegiatan

mereka sesuai gender dan teman-temannya, laki-laki lebih sering bermain *game online* daripada perempuan (Irawan & W, 2021). Maka dapat disimpulkan bahwa jenis kelamin laki-laki memiliki nilai kecanduan *game online* yang lebih tinggi daripada jenis kelamin perempuan.

b. Alasan bermain

Hasil penelitian menunjukkan distribusi responden pada siswa berdasarkan alasan bermain didapatkan bahwa alasan bermain tertinggi didapat pada stress hilang yaitu sebesar 47.5 % dan alasan terendah terendah didapat pada ingin menjadi orang lain yaitu sebesar 2.6 %. Hal ini juga didukung oleh penelitian Novrialdy (2019) yang menyatakan bahwa dalam penelitiannya stress dapat hilang ketika bermain *game online* karena mendapatkan kepuasan dan melungakan emosi di dalam *game* tersebut. Maka dapat disimpulkan bahwa alasan bermain dengan stress hilang pada nilai kecanduan *game online* lebih tinggi dibanding alasan yang lain.

c. Durasi

Hasil penelitian menyatakan bahwa durasi bermain didapatkan data tertinggi adalah 3 jam yaitu sebanyak 29 siswa (25.4 %) dan data terendah adalah 6 jam, 7 jam, dan 8 jam yaitu masing-masing sebanyak 2 siswa (1.8 %). Hal ini juga didukung oleh penelitian Febriandari (2020) yang menyatakan bahwa dalam penelitiannya semua remaja menghabiskan waktu bermain *game online* lebih dari 3 jam/hari dan biasanya meningkat setiap harinya. Maka dapat disimpulkan bahwa durasi bermain *game online* selama 3 jam memiliki nilai paling tinggi.

d. Jenis game

Hasil penelitian menyatakan bahwa jenis game tertinggi didapat pada *game Free Fire* yaitu sebesar 38.6 % dan jenis game terendah terendah didapat pada *game* lainnya seperti *COC, Roblox, WarCraft, DotA, serta Slotserta Genshin Impact* yaitu sebesar 11.4 %. Hal ini juga didukung oleh penelitian Haqiqi (2020) yang menyatakan bahwa dalam penelitiannya *Game Free Fire Battlegrounds* dapat menimbulkan kecanduan yang sangat parah bagi penggunanya karena game ini menyuguhkan keseruan dan rasa penasaran yang mendalam bagi para generasi- generasi

muda. Remaja dapat duduk berjam-jam untuk bermain game ini dan dapat melupakan interaksi dengan lingkungan sekitar. Maka dapat disimpulkan bahwa jenis *game online Free Fire* lebih banyak memiliki nilai yang paling tinggi.

e. Hasil kecanduan game online

Hasil penelitian menyatakan bahwa rata-rata hasil kecanduan *game online* pada 114 siswa adalah 53,51 dengan skor terendah yaitu 31 point dan tertinggi yaitu 67 point serta didapatkan nilai tengah sebesar 56.00 dan standar deviasi 8.583. Hal ini juga didukung oleh penelitian widiyani (2020) yang menyatakan kecanduan game online memiliki nilai tinggi dan kualitas tidurnya akan buruk. Maka dapat disimpulkan bahwa hasil kecanduan *game online* memiliki nilai kecanduan *game online* yang paling tinggi sehingga arah korelasi kualitas tidur semakin buruk.

f. Hasil kualitas tidur

Hasil penelitian menyatakan bahwa rata-rata hasil kualitas tidur pada 114 siswa adalah 8.84 dengan skor terendah yaitu 1 point dan tertinggi yaitu 26 point serta didapatkan nilai tengah sebesar 8.00 dan standar deviasi 4.343. Hal ini juga didukung oleh penelitian Nurdilla (2017) yang menyatakan bahwa dalam penelitiannya menunjukkan ada hubungan antara kecanduan game online dengan kualitas tidur pada remaja yang semakin buruk. Maka dapat disimpulkan bahwa hasil nilai kualitas tidur yang semakin tinggi maka arah korelasi kecanduan game online semakin tinggi.

2. Hasil Analisa Bivariat

Hasil penelitian menunjukkan hubungan kecanduan *game online* dengan kualitas tidur yang dilakukan pada 114 responden dengan pendekatan *cross sectional* didapatkan hasil uji korelasi *spearman* dengan nilai *p-value* $0.000 < \alpha (0.05)$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti ada hubungan kecanduan *game online* dengan kualitas tidur siswa SMP Negeri 02 Gondangrejo. Didapatkan nilai *r* yaitu 0.428 yaitu menunjukkan korelasi sedang. Hal ini juga didukung oleh penelitian Kosasih (2022) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kecanduan game online dengan kualitas tidur dengan nilai signifikansi (*p*) 0.000 dan

koefisien korelasi (*r*) 0.548. Didukung juga dengan penelitian Luntungan (2022) yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kecanduan *game online* dengan kualitas tidur siswa (*p-value* $0,002 < 0,05$) dengan kekuatan hubungan sedang dan arah yang positif ($r=0,401$). Namun bertolak belakang dengan penelitian Handini (2019) yang dilakukan pada 34 responden dengan pendekatan *cross sectional* menyatakan bahwa dalam penelitiannya tidak ada hubungan antara tingkat kecanduan bermain *game-online* dengan kualitas tidur dimana nilai *p-value* sebesar 0,807.

Secara umum, kecanduan game online berpengaruh pada kualitas tidur. Penggunaan *game online* yang berlebihan pada remaja membuat masalah pada gangguan tidur salah satunya adalah Insomnia yang merupakan suatu kondisi dimana remaja tersebut mengalami kesulitan untuk tidur dikarenakan *kelenjar pineal* yang terletak di pusat otak yang berfungsi menghasilkan hormon *melatonin* yang berperan penting dalam mengatur pola tidur akan terganggu karena kebiasaan tidur yang buruk, selain itu pada remaja perempuan hormon ini berfungsi mengendalikan siklus menstruasi (Nugroho, 2013). Kebutuhan tidur yang tidak terpenuhi akan berdampak pada segi fisiologis maupun psikologis pada remaja.

Analisa peneliti terkait perbedaan temuan antara hasil penelitian dengan beberapa jurnal karena perbedaan jumlah sampel penelitian yaitu pada penelitian Handini (2019) menggunakan sampel sebanyak 34 responden dan dalam penelitian ini menggunakan 114 sampel. Hal lain yang dapat menjadikan perbedaan penelitian adalah variabel perancu dalam penelitian. Pada penelitian Monifa (2022) menyatakan bahwa kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh kecemasan pada remaja. Hal ini juga didukung oleh penelitian Hotijah (2021) yang menyatakan bahwa kecemasan yang berlebihan akan membuat seseorang sulit untuk mulai tidur, sehingga dapat menyebabkan kebiasaan tidur yang buruk. Sehingga terdapat perbedaan antara hasil penelitian dengan penelitian sebelumnya karena kualitas tidur tidak hanya dipengaruhi

oleh *game online* saja. Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa kecanduan game online dapat berpengaruh terhadap kualitas tidur remaja. Sehingga apabila remaja kecanduan bermain *game online* maka kualitas tidur akan terganggu dan akan menyebabkan semua aktivitas sehari-harinya terhambat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil peneliti dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan kecanduan Game Online dengan Kualitas Tidur Siswa SMP Negeri 02 Gondangrejo dengan nilai $p\text{-value} = 0.000 (< \alpha (0.05))$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

SARAN

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan untuk responden agar dapat mengurangi bermain *game online* agar memiliki kualitas tidur yang baik. Hasil ini juga diharapkan dapat membantu sekolah terutama guru BK dalam memberikan bantuan berupa edukasi dengan media animasi atau audio visual serta memerikan dukungan terhadap siswa untuk mengurangi bermain *game online* agar memiliki kualitas tidur yang baik dan dapat belajar dan beraktivitas dengan baik di sekolah. Dan hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan peneliti serta diharapkan untuk peneliti selanjutnya menggunakan untuk melanjutkan ke dalam penelitian eksperimen dengan tempat yang sama untuk mengurangi tingkat kecanduan *game online* dengan kualitas tidur.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih yang tak terhingga atas bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak dalam penyelesaian laporan penelitian ini.

1Fajar Komariah: Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau, Indonesia

2Firman Prastiwi: Dosen Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta, Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Alcianno, G. (2020). Sejarah dan Perkembangan Internet Di Indonesia Alcianno Ghobadi Gani, ST. *Jurnal Mitra Manajemen*, 5(Cmc), 68–71.
- Arsyam, M., & M. Yusuf Tahir. (2021). Ragam Jenis Penelitian dan Perspektif. *Al-Ubudiyah: Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam*, 2(1), 37–47. <https://doi.org/10.55623/au.v2i1.17>
- Azmi, S., & Erkadius, E. (2017). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Pelajar Kelas 2 SMA Negeri 10 Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(2), 318-323
- Gurusinga, M. F. (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*. 2(2).
- Handini, N. R., & Mahanggoro, T. P. (2019). *Correlation Between Level of Online Gaming Addiction and Sleep Quality Hubungan Tingkat Kecanduan Bermain Game-online dengan Kualitas Tidur*. Naskah Publikasi. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Irawan, S., & W, D. S. (2022). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan Game Online Peserta Didik*. 7(1), 9–19.
- Keswara, U. R., Syuhada, N., & Wahyudi, W. T. (2019). *Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja*. 13(3), 233–239.
- Kosasih, P. W., Adiwibawa, D. N., Syuhada, I., Kedokteran, F., & Islam, U. (2022). *The Relationship Of Addiction Playing Online Games On. Nusantara Hasana Journal*. 2(5), 38–46.
- Lubis, D.A. (2015). Hubungan Kecanduan Permainan Game Online Terhadap Perilaku Agresif Pada Siswa-Siswi Kelas 1 Di SMK Negeri 1 Tangerang, Skripsi, Jakarta : Jurusan Ilmu Keperawatan,

Universitas Esa Unggul.

- Luntungan, M. M., Pitoy, F. F., Lotulung, C. V., Studi, P., Ners, P., Keperawatan, F., Klabat, U., & Klabat, U. (2022). *Game Online Dan Kualitas Tidur Siswa Sekolah Menengah Atas*. 14–20.
- Lutfiwati, S. (2018). Memahami Kecanduan Game Online Melalui Pendekatan Neurobiologi Pendahuluan Memasuki abad 21 yang dimulai pada tahun 2001 , terjadi (ponsel), dari era surat menyurat ke penggunaan ponsel dengan fitur canggih , mengambil foto , hingga mengikuti tren yang. *Journal of Sychology*, 1(1), 1–16.
- Mais, F. R., Rompas, S. S. J., Gannika, L., Program, M., Ilmu, S., Fakultas, K., Universitas, K., Studi, P., Keperawatan, I., Kedokteran, F., & Sam, U. (n.d.). Kecanduan game online dengan insomnia pada remaja. 8, 18–27.
- Matur, Y. P., Simon, M. G., & Ndorang, T. A. (2020). *Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Sma Negeri Di Kota Ruteng*. 6(10), 55–66.
- Mertika, M., & Mariana, D. (2020). Fenomena Game Online di Kalangan Anak Sekolah Dasar. *Journal of Educational Review and Research*, 3(2), 99. <https://doi.org/10.26737/jerr.v3i2.2154>
- Newzoo. (2018). Global Game Market Report. <https://newzoo.com/global-games-market-report>.
- Nugroho, S. A., Fisiologi, A., & Endokrin, S. (2013). *Setiyo Adi Nugroho. Anatomi Fisiologi Sistem Endokrin.F.KES-UNUJA I*. 1–41.
- Purnamasari, D. (2021). Edukasi Kualitas Tidur Pada Remaja Dengan Kecenderungan Game Online. *Jurnal Abdimas Kesosi*, 4(Kualitas Tidur Remaja Yang Memainkan Game Online), 28–36.
- Setiawatri, N., & Kosasih, A. (2019). Implementasi Pendidikan Karakter Peduli Sosial Pada Masyarakat Pluralisme Di Cigugur Kuningan. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 9(2), 179–192. <https://doi.org/10.21831/jpk.v9i2.22986>
- Sukmawati Ni M. H., & Putra I G. S. W. (2019). Reabilitas kuesioner pittsburgh sleep quality index (PSQI) versi bahasa indonesia dalam mengukur kualitas tidur lansia. *Universitas Wamadewa*, 3(2), 30–38. <https://ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/wicaksana>
- Woran, K., Kundre, R. M., Pondaag, F. A., Program, M., Ilmu, S., Kedokteran, F., Sam, U., Studi, P., Keperawatan, I., Kedokteran, F., & Sam, U. (2020). *Analisis Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan*. 8, 1–10.

