

**FREKUENSI BERMAIN GAME ONLINE DALAM MEMENUHI
KEBUTUHAN TIDUR PADA REMAJA DI DESA SONGKAR**

*Frequency of Playing Online Games to Fulfill The Sleep Needs of Youth in
Songkar Village*

Ana Lestari^{*}, Rafi'ah^{}, Iga Maliga^{**}**

* Program Studi Kebidanan STIKES Griya Husada Sumbawa, email:
analestari674@gmail.com

** Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Griya Husada Sumbawa

ABSTRAK

Perkembangan *games* di dunia semakin pesat, tidak terkecuali di Indonesia. Games saat ini sudah menjadi alternatif hiburan bagi tua, muda, pria maupun wanita. Games online merupakan permainan yang dapat diakses oleh banyak pemain dimana mesin-mesin yang digunakan pemain dihubungkan oleh suatu jaringan. Masalah remaja dalam hal kurangnya pemenuhan kebutuhan tidur sangatlah penting untuk diperhatikan, namun kenyataannya remaja lebih memilih tidur larut malam dan harus bangun pagi karena kewajiban sebagai pelajar.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif analitik. Metode penelitian yang digunakan adalah *Cross Sectional*. Tehnik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *random sampling*, dimana peneliti memberikan peluang yang sama bagi setiap anggota populasi (remaja) untuk dipilih menjadi sampel yang dilakukan secara acak dengan jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 responden. Tujuan penelitian ini adalah mencari hubungan antara frekuensi bermain *game online* dengan pemenuhan kebutuhan tidur pada remaja di Desa Songkar

Hasil uji bivariat antara frekuensi bermain *game online* dengan pemenuhan kebutuhan tidur pada remaja diperoleh $p\text{-value}=0,000$ lebih kecil dari 0,05 yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi bermain *game online* dengan pemenuhan kebutuhan tidur pada remaja.

Terdapat hubungan antara frekuensi bermain *game online* dengan pemenuhan kebutuhan tidur pada remaja di Desa Songkar. Berdasarkan hasil penelitian disarankan bagi orang untuk memperhatikan kebutuhan tidur remaja dengan memperhatikan durasi bermain *game online* bagi anak.

Kata kunci: *Game online*, Kebutuhan, Pemenuhan, Tidur.

ABSTRACT

The development of games in the world is growing rapidly, not growing rapidly in Indonesia. Games are now an alternative entertainment for young, old, male and female. Online games are games that can be accessed by many players, where machines are used by machines on a network. The problem of adolescents in terms of not meeting the need for sleep is very important to note, in fact adolescents prefer to sleep late at night and have to get up early because of obligations as students.

This research is a type of analytical descriptive research. The research method used Cross Sectional. The sampling technique used in this study is random sampling, where the researcher provides equal opportunities for each member of the population (adolescents) to be selected as a random sample with the number of samples in this study as many as 30 respondents. The purpose of this study was to find a relationship between the frequency of playing online games with the fulfillment of sleep needs in adolescents in Songkar Village.

The results of the bivariate test between the frequency of playing online games with the fulfillment of needs in adolescents obtained $p\text{-value} = 0.000$ smaller than 0.05

which means that there is a significant relationship. There was a significant relationship between the frequency of playing online games with the fulfillment of sleep needs in adolescents.

There was a relationship between the frequency of playing online games with the fulfillment of sleep needs in adolescents in Songkar Village. Results Based on research, it was recommended for the duration to pay attention to the sleep needs of teenagers by paying attention to playing online games for children.

Keywords: Online Game, Requirement, Accomplishment, Sleep.

PENDAHULUAN

Terdapat 54,1% Remaja usia 15-18 tahun di Indonesia yang mengalami kecanduan *game online*. Terdapat sebanyak 77,5% remaja putra dan 22,5% remaja putri yang menggunakan waktu untuk bermain *game online* 2-10 jam per minggu (Gurusinga, 2020). Terdapat 4.388 juta pengguna internet di seluruh dunia dengan penetrasi sebesar 57%, dan sebanyak 30% dari pengguna internet tersebut menggunakannya untuk bermain game secara online (We Are Social, 2019).

Game online merupakan situs permainan dunia maya yang terhubung melalui jaringan internet. Industri *game online* yang semakin berkembang menjadikan fitur dan teknologinya semakin *portable* atau mudah sehingga *game online* dapat diakses dimana saja dan kapan (Nurdilla, 2018). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Yee, 2006 dalam Santoso, 2017), ditemukan bahwa pada usia 12-22 tahun sebanyak 64,45% remaja laki-laki dan 47,85% remaja perempuan yang

bermain *game online*, menyatakan bahwa mereka kecanduan terhadap *game online* (Khasanah, 2020).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan *game online* yaitu kurang perhatian, depresi, kurang kontrol, kurang kegiatan, lingkungan, dan pola asuh. Kurang perhatian dari orang-orang terdekat yaitu seorang remaja pelajar yang berpikir bahwa mereka dianggap jika mereka mampu menguasai keadaan. Depresi yaitu seorang remaja pelajar menggunakan media untuk menghilangkan rasa depresinya, diantaranya dengan bermain *game online*. Kurang kontrol yaitu orang tua yang suka memanjakan anak dengan fasilitas, efek kecanduan bisa terjadi pada anak. Kurang kegiatan yaitu remaja pelajar ketika ada waktu yang kosongkan melakukan kegiatan yang tidak menyenangkan seperti bermain game (Azizah, 2018).

Dampak negatif dari bermain *game online* terlalu lama adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kurangnya kualitas

tidur. Permainan *game online* merupakan suatu fenomena yang sedang marak di Indonesia termasuk di kalangan remaja atau anak sekolah. Tanda yang biasanya jika bermain hampir setiap hari dan dalam waktu yang sama (lebih dari 4 jam) maka muncul masalah yaitu gangguan psikologi, gangguan muskuloskeletal, gangguan penglihatan, menyebabkan perilaku kecanduan *game*, aspek sosial, sulit berkonsentrasi proses belajar mengajar, menurunnya motivasi belajar, pemborosan uang jajan. Hal itu tentunya sangat mempengaruhi semua aktivitas sehari-hari termasuk kualitas tidur (Novrialdy, 2019).

Kebutuhan tidur yang tidak terpenuhi akan berdampak pada segi fisik maupun psikis. Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang termasuk dalam kebutuhan fisiologis yaitu kebutuhan yang sangat primer dan mutlak harus dipenuhi untuk memelihara homeostasis biologis dan kelangsungan hidup bagi setiap individu. Kebutuhan ini merupakan syarat dasar, apabila kebutuhan ini tidak terpenuhi, maka dapat mempengaruhi kebutuhan yang lain. Kesempatan untuk tidur sama pentingnya seperti kebutuhan untuk makan, aktivitas, bernafas, seksual dan kebutuhan lainnya (Tarwoto & Wartonah, 2015).

Kualitas tidur adalah suatu keadaan tidur yang dialami seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran pada saat bangun, namun aktivitas otak tetap memainkan peran yang luar biasa dalam mengatur fungsi pencernaan, aktivitas jantung dan pembuluh darah, serta fungsi kekebalan dalam memberikan energy dan dalam proses kognitif, termasuk dalam penyimpanan, penataan, dan pembacaan informasi yang disimpan dalam otak, serta perolehan informasi saat terjaga (Ariani, 2013).

Pada remaja khususnya pelajar, kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi muka pucat, mata lelah, pikiran tidak konsentrasi saat belajar di sekolah yang bisa mengakibatkan prestasi belajar berkurang dan dapat berpengaruh pada kemampuan metabolisme tubuh tidak dapat bekerja dengan baik, mudah tersinggung, kelelahan, depresi (Matur, dkk, 2021). Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian Djamililleil (2020), dimana remaja dengan kualitas tidur yang baik mempunyai konsentrasi belajar yang lebih baik. Sebaliknya, jika remaja memiliki kualitas tidur yang buruk dibandingkan remaja yang memiliki kualitas tidur yang baik.

METODE DAN ANALISA

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif analitik. Metode penelitian yang digunakan adalah *Cross Sectional*. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *random sampling*, dimana peneliti memberikan peluang yang sama bagi setiap anggota populasi (remaja) untuk dipilih menjadi sampel yang dilakukan secara acak dengan jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 responden. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 20-25 Juni 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja di Desa Songkar Kecamatan Moyo Utara, Kabupaten Sumbawa, NTB. Pengumpulan data penelitian dilakukan dengan instrumen terstruktur berupa kuesioner.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 menunjukkan mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki yaitu sejumlah 28 responden (93.3%). Usia responden rata-rata 16 tahun. Tabel 2 diketahui hasil uji bivariat diperoleh $p\text{-value}=0,000$, artinya terdapat hubungan antara frekuensi bermain *game online* dengan pemenuhan kebutuhan tidur pada remaja di Desa Songkar.

Tabel 1. Karakteristik Umum Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	28	93.3
Perempuan	2	6.7
Total	30	100
Usia		
	Mean±SD	
	16.13±1.756	

Sumber: Data Primer 2022

Tabel 2. Frekuensi Bermain *Game Online* dengan Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Remaja di Desa Songkar

Frekuensi Bermain <i>Game online</i>	Pemenuhan Kebutuhan Tidur				$p\text{-value}$
	Cukup	Kurang	Lebih	Total	
	F	f	f	F	
Kadang	1	5	0	6	0,000
Sering	2	10	0	22	
Tidak Pernah	0	0	2	2	
Total	3	25	2	30	

Sumber: Data Primer 2022

Hasil analisis statistik menunjukkan nilai $p\text{-value}$ sebesar $0,000 < 0,05$ (pada taraf kesalahan 5%) dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) dalam penelitian ini diterima dan dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara

frekuensi bermain *game online* dengan pemenuhan kebutuhan tidur pada remaja di Desa Songkar. Adanya hubungan antara frekuensi bermain *game online* dengan pemenuhan kebutuhan tidur pada remaja di Desa Songkar dalam penelitian ini

dibuktikan dari hasil bahwa remaja yang frekuensi bermain *game online* sering akan memiliki pemenuhan kebutuhan tidur kurang. Ditemukan pula frekuensi bermain *game online* tidak pernah maka memiliki kebutuhan tidur berlebih.

Tabel 2 menunjukkan sebagian besar responden memiliki frekuensi bermain *game online* kategori sering dengan pemenuhan kebutuhan tidur kurang. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sariy (2020), yang menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara frekuensi bermain *game online* dengan kualitas tidur pada siswa kelas XI Teknik Bisnis Sepeda Motor di SMKN 1 Bendo. Penelitian lain yang dilakukan oleh Yunita et al. (2021), mengemukakan bahwa ada hubungan antara *game online* dengan kualitas tidur di SDN 2 Tambaknegara. Menurut Ulpawati (2019), dalam penelitiannya disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara antara durasi dan frekuensi bermain *game online* dengan kualitas tidur pada anak laki-laki kelas IV dan V SD Cendana Batam tahun 2018.

Bermain *game online* yang terlalu lama merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur anak, permainan yang menarik menyebabkan anak secara terus menerus bermain *game online*

tidak hanya bermain dengan anak sebelahnya namun dapat bermain secara online lebih dari 10 orang (Wiguna et al., 2020). Menurut Nofianti (2016), kualitas tidur remaja menjadi buruk karena kebanyakan responden menggunakan waktu istirahat dan tidurnya untuk bermain *game online*, bahkan mereka bermain game di setiap saat. Dari lamanya bermain game tersebut dapat mempengaruhi kualitas tidur remaja yang mengakibatkan terjadi perubahan pada 55 jam biologis tubuh dan menekan produksi alami melatonin yang penting untuk siklus tidur bangun normal.

Bermain *game online* akan menguras tenaga dan memakan waktu sehingga pemain akan mengabaikan kesehatannya sendiri (Young, 2009). Salah satu dampak negatif dari bermain *game online* adalah perubahan terhadap pola tidur anak. Masalah anak dalam hal kurangnya pemenuhan kebutuhan tidur sangatlah penting untuk diperhatikan, namun kenyataanya anak lebih memilih tidur larut malam untuk bermain *game online* tetapi harus bangun pagi karena kewajiban sebagai pelajar sehingga dikelas menjadi mengantuk (Rab, 2009 dalam Fadholi, 2018).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari analisis dan pembahasan yang telah dilakukan pada penelitian ini, dapat diambil kesimpulan bahwa hasil uji bivariat diperoleh $p\text{-value}=0,000$ lebih kecil dari $0,05$ yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi bermain *game online* dengan pemenuhan kebutuhan remaja di Desa Songkar.

Saran

Saran untuk peneliti selanjutnya adalah mengembangkan variabel penelitian, bukan hanya terbatas pada kebutuhan tidur namun bisa dikembangkan pada kebutuhan psikologis. Selain itu, dapat dikembangkan pada aspek pengaruh antara kedua variabel tersebut dengan jumlah sampel yang lebih banyak.

KEPUSTAKAAN

- Ariani, M. (2013). Hubungan Intenitas Pengguna Jejaring Sosial Terhadap kualitas Tidur Remaja Di SMA N 3 Siak.
- Azizah, L. (2018). Hubungan Kebiasaan Bermain Games Online dengan Kualitas Tidur Remaja pada Kelas X di SMK Dwija Bhakti 2 Jombang. Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang.
- Djamalilleil, S. F., Rosmaini, R., & Dewi, N. P. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturahmah Padang Angkatan 2018. *Journal Health and Medical Journal*, 3(1), 43-50.
- Fadholi, F. (2018). Hubungan Intensitas Bermain Game online Dengan Gangguan Pola Tidur di SMPN 01 Pakisaji. Politeknik Kesehatan RS dr. Soeprapoen Malang.
- Gurusinga, Fitri Mona (2021). 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. *Penelitian Keperawatan Medik*. 2 (2). -8.
- Khasanah, Nur Nopi (2020). *Game online* Berhubungan Dengan Perilaku Agresivitas Pada Remaja: Sebuah Studi Di Game Center Semarang. *Ilmu Kesehatan*. 14 (1). 1-6
- Matur, Y. P., Simon, M. G., & Ndorang, T. A. (2021). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Sma Negeri Di Kota Ruteng. *Wawasan Kesehatan*, 6(2), 55-66.
- Nofianti. (2016). *Hubungan Intensitas Bermain Game online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Akhir*. STIKES Panakkukang Makassar.
- Novrialdy Eryzal (2019). "Kecandua *Game online* Pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya". *Jurnal Buletin Psikologi Prodi S2 Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang*. 27 (2), 148-158.
- Nurdilla, N. Arneliwati, Elita, V. (2018). Hubungan Kecanduan Bermain *Game online* dengan Kualitas Tidur Remaja. *JOM FKp*. 2018;5(2):120–6

- Santoso, Y. R. D., & Purnomo, J. T. (2017). Hubungan kecanduan game online terhadap penyesuaian sosial pada remaja. *Jurnal Humaniora Yayasan Bima Darma*, 4(1), 027-044.
- Sariy, A. F. (2020). *Hubungan Frekuensi Bermain Game online Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Kelas Xi Teknik Bisnis Sepeda Motor Di Smkn 1 Bendo*. Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun.
- Tarwoto, & Wartonah. (2015). *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan*. Salemba medika.
- Ulpawati, U. (2019). Hubungan Durasi Dan Frekuensi Bermain *Game online* Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Laki-Laki Kelas Iv Dan V Sd Cendana Kota Batam Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, 1(2), 35–41.
- We Are Social. (2019). Digital 2019: Global Internet Use Accelerates - We Are Social.
- Wiguna, R. I., Menap, H., Alandari, D. A., & Asmawariza, L. H. (2020). Hubungan Kecanduan Bermain *Game online* dengan Motivasi Belajar Pada Anak Usia 10-12 Tahun. *Jurnal Surya Muda*, 2(1).
- Young. (2009a). *Fenomena games online*.<http://elib.stikesmuhgombong.ac.id>
- Young, K. (2009b). Understanding Online Gaming Addiction and Treatment Issues for Adolescents. *The American Journal of Family Therapy*.
- Yunita, T. N., Wirakhmi, I. N., & Kurniawan, W. E. (2021, November). Pengaruh Game Online terhadap Kualitas Tidur pada Anak Usia Sekolah di SD N 2 Tambaknegara. In *Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat* (pp. 201-207).