



Hubungan Bermain *Game Online* Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Advent Indonesia

Matthew William Amos Sitanggang¹, Jeanny Rantung²

Universitas Advent Indonesia, Bandung, Indonesia

Email: matthewsitanggang.ms@gmail.com

ABSTRAK

Kata Kunci:
Game Online;
Kualitas Tidur

Game yang berbasis visual serta elektronik dimana memanfaatkan internet sebagai medianya disebut sebagai *game online*. Terdapat banyak dampak negatif dari bermain *game online*, salah satunya ialah kualitas tidur yang bermasalah. Ketika seseorang mengalami peningkatan level dalam *game online* akan memicu rasa penasaran dalam dirinya untuk bermain secara terus menerus dan mengabaikan waktu. Riset ini bertujuan guna mengetahui hubungan bermain *game online* dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan Universitas Advent Indonesia dengan menggunakan metode penelitian korelatif, dimana sampel sebanyak 55 mahasiswa. Instrumen yang digunakan ialah kuesioner melalui *google form*. Didapati hubungan antara kebiasaan bermain *game online* dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan Universitas Advent Indonesia, dimana nilai $p = 0,000$. Diperlukannya pemberian pemahaman mengenai pentingnya mengatur waktu dengan bijak apabila ingin bermain *game online* supaya kualitas tidur yang baik tetap bisa terjaga.

ABSTRACT

Keywords: *Game online*;
Sleep Quality

Visual and electronic-based games that utilize the internet as a medium are referred to as online games. There are many negative impacts of playing online games, one of them is problematic sleep quality. When someone experiences an increase in level in an online game, it will trigger curiosity to play continuously and ignore time. This research aims to determine the relationship between playing online games and sleep quality in nursing students at Indonesian Adventist University by using a correlative research method, with a sample of 55 students. The instrument used was a questionnaire through google form. The research result show there is a relationship between the habit of playing online games with sleep quality in nursing students at Adventist University of Indonesia, where the p value = 0,000. It is necessary to give an understanding and education about the importance of managing time wisely if they want to play an online game so that sleep quality can be maintained properly.

Corresponden Author: Matthew William Amos Sitanggang

Email: matthewsitanggang.ms@gmail.com

Artikel dengan akses terbuka dibawah lisensi



Pendahuluan

Sekarang ini internet digunakan bukan hanya untuk mencari informasi yang dibutuhkan, akan tetapi juga dapat digunakan sebagai media hiburan (*Entertainment*), *game* merupakan salah satu media hiburan yang memanfaatkan internet (Astuti, 2018). Dengan adanya kemajuan teknologi, maka *game online* menjadi berkembang. *Game online* dapat dianggap menjadi bagian daripada aktivitas sosial oleh karena adanya interaksi antara pemain melalui virtual. Kerap kali dengan adanya interaksi ini, mereka mulai membentuk komunitas virtual agar tetap terhubung antara satu dengan yang lain. Hal ini menunjukkan bahwa dengan adanya interaksi dalam *game* tersebut, dapat mempengaruhi akan perkembangan pemain *game* tersebut (Basha, 2021).

Game online menggunakan internet sebagai media yang berbasis elektronik serta visual. Pada masa ini *game online* sudah sangat populer di berbagai kalangan. Bukan hanya mahasiswa, anak-anak remaja pun sudah banyak yang menjadi pemain *game online*. Rata-rata para pemain *game online* berusia 12 hingga 30 tahun. Tujuan bermain *game online* bukan hanya mencari pemenang, tetapi berteman dengan para pecinta *game online*. (Hawi, Samaha & Griffiths, 2018).

Tahun 2018 Newzoo (Global Games Market Report) mengungkapkan bahwa di dunia ada sebesar 2,3 miliar pemain *game online*. Jumlah *gamer online* di Asia Pasifik sebanyak 1,2 miliar, sedangkan di Indonesia ada sebanyak 82 juta orang. Indonesia merupakan negara dengan peringkat nomor 17 yang memiliki pendapatan dari *game online*.

Total pengguna internet di Indonesia berjumlah 196,7 juta orang, yang dimana terdapat peningkatan sebesar 8.9% atau sejumlah 23,5 juta orang jika dibandingkan dengan data yang dikumpulkan pada tahun 2018. Mayoritas pengguna internet di Indonesia berdomisili di Pulau Jawa dengan total sebanyak 35,1 juta orang. Provinsi Jawa Tengah terdapat 26,5 juta pengguna internet, dan diikuti dengan Jawa Timur sebanyak 23,4 juta orang (APJII, 2020). Dari total pemakai internet, 91% diantaranya berusia 15 – 19 tahun, dan mayoritas pengguna menggunakan *gadget/smartphone* saat mengakses internet. Di Indonesia pengguna internet yang bermain *game online* sebagai media untuk menghibur ada sebanyak 54.13% dari total pengguna internet (APJII, 2018).

Bukan hanya makanan dan minuman saja yang menjadi kebutuhan mendasar hidup manusia, tidur atau istirahat yang cukup juga termasuk ke dalam kebutuhan mendasar yang harus terpenuhi setiap harinya. Bagi seseorang yang sudah masuk ke dalam tahap kecanduan bermain *game online* sering mengabaikan waktu tidurnya oleh karena keinginan untuk terus bermain *game*. Hal ini tentunya akan membuat kesehatannya menjadi terganggu oleh karena kurangnya waktu istirahat/tidur (Gunarsa & Wibowo, 2021). Tidur atau istirahat adalah proses fisiologis yang esensial dalam tubuh manusia. Saat tidur adalah waktu dimana sel-sel tubuh akan memulihkan dirinya dan membuat tubuh menjadi lebih bugar. Tentunya hal ini tidak akan dirasakan ketika seseorang tidak

memiliki kuantitas serta kuantitas tidur yang cukup. Insomnia dan *sleep apnea* merupakan contoh gangguan tidur yang sering dialami (Matur, et al., 2021).

Fungsi tubuh manusia seperti kemampuan atletik, daya ingat, dan juga keseimbangan akan terganggu apabila kebutuhan tidur setiap harinya tidaklah tercukupi. Itu sebabnya tidur adalah kebutuhan dasar yang harus dipenuhi (Pacheco, 2021). Di kalangan mahasiswa terkhusus pria sering sekali kurang tidur oleh karena banyaknya waktu yang dihabiskan di depan layar *gadget* (*handphone/komputer*) untuk memainkan *game online* yang seharusnya bisa dimanfaatkan sebagai waktu untuk beristirahat. Hal ini tentunya terjadi akibat dari ketagihan bermain *game online* (Riyadi, 2021).

Tunepe,dkk melakukan riset pada tahun 2022 mengenai pengaruh antara *game* PUBG dengan kualitas tidur Mahasiswa Universitas Hein Namotemo, hasil riset menunjukkan adanya pengaruh *game online* terhadap kualitas tidur. Sebanyak 18 orang dari total 44 responden kualitas tidurnya buruk. Manuputty, dkk (2019) juga mendapatkan hasil riset yang sama, dimana terdapat hubungan kualitas tidur *gamer online* di warung internet (*warnet*) dengan kecanduan main *game online*.

Sejalan dengan riset lain, Nashir, dkk, (2021) juga menyimpulkan bahwa kualitas tidur respondennya yaitu mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung (UNISBA) berhubungan dengan kecanduan *game online* yaitu *game mobile legend*. Hal ini dapat dibuktikan dimana sebesar 48.5% mahasiswa memiliki kualitas tidur sangat buruk akibat dari ketagihan bermain *game online mobile legend* derajat berat. Didapati hubungan kualitas tidur remaja dengan kecanduan *game online*, hal ini dibuktikan berdasarkan hasil riset Gurusinga (2020) yang menunjukkan nilai $p 0,002 < 0,05$

Peneliti telah melakukan wawancara terhadap 5 responden untuk memberikan pengalamannya mengenai waktu yang dihabiskan bermain *game online* dan kualitas tidurnya selama ini. Hasilnya 4 dari 5 responden mengatakan bahwa mereka menghabiskan 3-5 jam sehari untuk bermain *game online* diantaranya adalah Mobile Legend dan PUBG, serta 3 dari 5 responden menggunakan jam tidurnya untuk memainkan *game online* sehingga mereka hanya memiliki waktu 4-5 jam untuk tidur. Akibat dari sering begadang untuk bermain game mereka menjadi tidak fokus dalam mengikuti kegiatan selama pembelajaran kuliah dan bahkan sampai tertidur di dalam kelas karena mengantuk.

Berdasarkan data di atas, peneliti berpendapat bahwa sangatlah penting agar dilakukan riset untuk mengetahui hubungan bermain *game online* dengan kualitas tidur Mahasiswa Keperawatan Universitas Advent Indonesia.

Metode Penelitian

Peneliti menggunakan metode penelitian korelatif. Populasi pada riset ini adalah mahasiswa Universitas Advent Indonesia Fakultas Keperawatan, dan jumlah sampel ada sebanyak 55 orang. Peneliti menentukan sampel dengan teknik *purposive sampling* dan jumlahnya ditetapkan berdasarkan hasil penghitungan rumus *slovin*. Instrumen yang digunakan ialah kuesioner mengenai bermain game dan kualitas tidur yang diambil dari Riset Alem Habibi. Adapun pengumpulan data dilaksanakan dengan membagikan *link*

google form kepada responden. Analisis data riset ini menggunakan aplikasi SPSS. Artikel ini sudah melewati uji etik dan disetujui oleh KEPK FIK UNAI dengan No.354/KEPK-FIK.UNAI/EC/XII/23 pada 06 Desember 2023.

Hasil Dan Pembahasan

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin

Karakteristik	Frekuensi	Presentase(%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	29	52.7
Perempuan	26	47.3
Total	55	100.0

Mayoritas responden dalam riset ini adalah laki-laki sebanyak 29 orang (52,7%) dan 47,3% berjenis kelamin perempuan (26 responden).

Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan kebiasaan bermain *game online*

Kebiasaan Bermain Game online	Frekuensi	Presentase(%)
Selalu	47	85.5
Jarang	8	14.5
Total	55	100.0

Sebesar 47 orang (85,5%) selalu bermain *game online*, dan 8 orang (14,5%) lainnya jarang bermain *game online*.

Tabel 3. Distribusi responden berdasarkan kualitas tidur

Kualitas Tidur Mahasiswa	Frekuensi	Presentase(%)
Baik	11	20.0
Buruk	44	80.0
Total	55	100.0

Hasil riset menunjukkan terdapat 44 orang (80%) kualitas tidurnya buruk, dan hanya 11 responden (20%) kualitas tidurnya baik.

Tabel 4. Korelasi hubungan kebiasaan bermain *game online* dengan kualitas tidur pada Mahasiswa Keperawatan S1 Universitas Advent Indonesia.

Rank Spearman			
Variabel	N	Correlation Coefficient	P value
Game online	55	1.000	
Kualitas Tidur	55	,547**	,000

Tabel 4 menunjukkan nilai $p < 0,05$. yang memiliki arti adanya hubungan bermain *game online* dengan kualitas tidur. Nilai korelasi Spearman = 0,547 menunjukkan arah

korelasi positif dengan kekuatan korelasi sedang, dapat disimpulkan bahwa ketika kebiasaan main *game online* meningkat akan diikuti dengan peningkatan gangguan kualitas tidur.

Pembahasan

Pada tabel 1 menunjukkan dari 55 responden berdasarkan jenis kelamin, 52,7% diantaranya adalah laki-laki (29 responden) dan 47,3% lainnya perempuan (26 responden). Umumnya laki-laki lebih suka bermain *game online*, alasannya adalah karena di setiap level selalu ada tingkat kesulitan yang bervariasi, selain itu juga karena adanya unsur kekerasan di dalamnya. Berbeda dengan wanita yang lebih menyukai permainan yang unik, ekspresif, dan lebih gampang untuk dimainkan. Mayoritas *game online* di pasaran sekarang ini adalah *game* yang bertemakan kekerasan. Ketika laki-laki bermain *game online* mereka cenderung mengajak teman-temannya untuk ikut bermain bersama meskipun sedang di lokasi yang berjauhan (Febriandari et al, 2016).

Pada tabel 2 menunjukkan distribusi rata-rata kebiasaan bermain *game online* pada 47 responden rata-rata sekitar 85,5% dengan kategori sering bermain *game online*, dan pada 8 responden (14,5) pada kategori jarang bermain online. Berikut adalah beberapa alasan mengapa banyak orang sangat menyukai bermain *game online*, yaitu : untuk mendapatkan kesenangan saat bermain game, sebagai tempat untuk menumpahkan rasa stress yang sedang dialami, dapat dijadikan sebagai tempat untuk melarikan diri sementara dari penatnya kehidupan dunia nyata, serta membutuhkan pengakuan dari orang lain ketika level/tingkat permainannya lebih tinggi dibandingkan orang lain. Intensitas serta durasi (rentang waktu) bermain *game online* sangatlah mempengaruhi akan kecerdasan emosi mahasiswa. Dengan meningkatnya level pada *game online* akan memicu rasa penasaran mahasiswa untuk terus bermain agar bisa masuk ke level yang lebih tinggi. Tentunya ini bukanlah hal yang baik bagi mahasiswa, dan akan menimbulkan dampak negatif apabila terlalu lama bermain *game online* (Kusumadewi dalam Saputra, 2017).

Pada tabel 3 menunjukkan distribusi rata-rata kualitas tidur mahasiswa, sebesar 80% (44 orang) responden kualitas tidurnya buruk, dan hanya 20% (11 orang) responden kualitas tidurnya baik. Kualitas tidur merupakan sebuah kondisi yang dirasakan oleh seseorang, ketika memiliki waktu yang cukup untuk beristirahat, maka saat bangun tubuhnya akan lebih segar dan sehat oleh karena waktu istirahat yang sudah mencukupi. Apabila seseorang kekurangan waktu istirahat maka tubuh akan terasa lelah dan bisa memunculkan rasa cemas. Biasanya mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk akibat lamanya bermain *game online* sampai lupa waktu dan akhirnya tidur tengah malam bahkan hampir subuh (Masya & Candra, 2016)

Hasil riset pada Tabel 4 menunjukkan terdapat hubungan bermain *game online* dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan Universitas Advent Indonesia, dimana $p\text{ value} = 0,000 < 0.05$. Sayangnya banyak sekali mahasiswa yang tidak menyadari bahwa dengan mereka membuang waktunya untuk bermain *game online* akan menghasilkan dampak negatif pada kesehatan mentalnya, daya tahan tubuh yang menurun, prestasi belajar yang menurun, tubuh terasa lelah, lebih mudah tersinggung, menurunkan konsentrasi dalam belajar, bahkan bisa menyebabkan depresi. Awalnya mahasiswa bermain *game online* oleh karena rasa penasaran dan ingin menghilangkan rasa bosannya, namun sedihnya Mahasiswa tidak sadar bahwa hal ini dapat membuat kecanduan (Masya & Candra, 2016).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil riset mengenai hubungan bermain *game online* dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan Universitas Advent Indonesia, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan bermain *game online* dengan kualitas tidur. Dengan melihat bagaimana kebiasaan bermain *game online* maka kita dapat mengetahui bagaimana kualitas tidurnya. Oleh karena kebiasaan bermain *game online* sudah pada kategori tinggi, untuk itu diharapkan mahasiswa Keperawatan Universitas Advent Indonesia diberikan pemahaman bahwa mahasiswa harus dapat membagi waktu dengan sebijak mungkin dan mengurangi waktu bermain *game online* supaya kualitas tidurnya baik sehingga akan lebih maksimal mengikuti proses belajar mengajar di kampus.

Bibliography

- APJII (2018). Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. <https://apjii.or.id/>
- APJII. (2020). *Laporan Survei Internet APJII 2019 – 2020. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2020*. Hal 1-146
https://www.infotek.id/licenses/survey_apjii_2020/Survei_APJII_2019-2020_Q2.pdf
- Astuti, Sri. (2018). *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.
- Basha, E. (2021). *The Relationship between Game Addiction and Personality Traits. Erciyes Journal of Education*, 5(2), 149-160.
- Febriandari, D. Nauli, F. A., dan HD, S. R. (2016). *Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Terhadap Identitas Diri Remaja*. Vol 4 No. 1 Hal 50-56.
- Gunarsa, S. D., Wibowo S. (2021). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa*. Vol. 9 No. 1 Hal 43 – 52.
- 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. Jurnal Riset Keperawatan Medika*. Volume. 2 Nomor. 2. <http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPKM>.
- Habibi, A. (2021). *Hubungan Kebiasaan Bermain Game online Dengan Kualitas Tidur Remaja Pada Kelas XI Di SMKN 1 Seruyan Tengah*. Vol. 5 No. 1 Hal 16-28.
- Hawi, N. S., Samaha, M. dan Griffith, M, D, (2018) “*Internet gaming disorder in Lebanon: Relationships with age, sleep habits, and academic achievement*” *Journal of Behavioral Addictions*, 7(1), hal. 70-78. doi:10.1556/2006.7.2018.16

- Masya, Hardiansyah dan Candra, Dian. (2016). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Gangguan Kecanduan Game online pada Peserta Didik Kelas X di Madrasah Aliyah Al-Furqon Prabumulih. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN Raden Intan Lampung*. Jurnal Bimbingan dan Konseling. p-ISSN : 2089-995.
- Manuputty J. C., Sekeon S. A., dan Kandou G. D. *Hubungan Antara Kecanduan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Gamer Online Pengguna Komputer di Warung Internet M2G Supernova Malalayang*. Vol 8 No.7 Hal 61-66
- Matur, Y. P., Simon M. G., dan Ndorang T. A. (2021) “*Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja SMA Negeri di Kota Ruteng*”. Wawasan Kesehatan, 6(2), hal. 55-66.
- Nashir, H., Budiman, dan Putra A. R. (2023). *Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa FK Unisba Angkatan 2021*. Vol 3 No. 1 Hal 612-616
- Newzoo, (2019). *Jumlah Gamer di Dunia*. <https://hybrid.co.id/post/jumlah-gamer-di-dunia-capai-35-miliar-orang>. Diakses pada tanggal 02 Juli 2020.
- Pacheco, D. (2021). *How Is Sleep Quality Calculated?*, Sleep Foundation. Tersedia pada: <https://www.sleepfoundation.org/sleep-hygiene/how-is-sleep-quality-calculated>
- Riyadi, M. E. (2021) “*Hubungan Antara Kualitas Tidur Pada Remaja,*” Jakiyah: Jurnal Ilmiah Umum dan Kesehatan Aisyiyah, 6(1), hal. 1-8.
- Saputra, R (2017). *Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Usia 13-16 Tahun Di Warnet Wilayah Kebumen. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombang*.
<https://repository.unimugo.ac.id/641/1/RAHMAT%20ANDI%20SAPUTRA%20NIM.%20A11300927.pdf>
- Tunepe, M., Noya M. D., dan Bladina O. A. (2022). *Pengaruh Game Online PUBG Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Universitas Hein Namotemo*. Vol. 2 No, 1 Hal 11 - 17