



**PENGARUH GAME ONLINE DAN POLA TIDUR DI SMARTPHONE
TERHADAP KUALITAS TIDUR REMAJA USIA 12 s/d 19 TAHUN DI
RT.05 RW 02 DESA PANGKALAN KAB. PANDEGLANG**

*The Effect of Online Games and Sleep Patterns on Smartphone on The Sleep
Quality of Youth 12-19 Years Old in Rt. 05 Rw 02 Pangkalan Village,
Pandeglang Regency*

Ayies Yuliawati¹, Andre Depeda², Rina Puspita Sari³

^{1,2,3}STIKes Yatsi Tangerang

¹Email: ayisyuliati@gmail.com

Abstract

Online games can be played on smartphones that are connected to a network of many teenagers who continue to play until their sleep patterns fall apart. Sleep quality is a sleep condition experienced by individuals to create freshness and health when awake. Playing online games until late at night and sleeping patterns are not on time can affect the quality of sleep in adolescents. The purpose of the study was to determine The Influence of Online Games and Sleep Patterns on Smartphones on the Quality of Sleep for Teenagers Age 12 to 19 Years in RT.05 RW 02 Pangkalan Village, Kab. Pandeglang. Quantitative method with a cross sectional approach, the population in this study were teenagers in the village of Pangkalan Kab. Pandeglang as many as 20 respondents. Sample collection technique with total sampling. The instrument used is a questionnaire sheet. The results of the study used univariate analysis, and Bivariate analysis using chi square test. Also multivariate using multiple linear regression test found the influence of online games and sleep patterns on smartphones on adolescent sleep quality, as evidenced by the results of the significance of 0.000 where <0.05 which means there is an effect.

Keywords: Online Game, Sleep Pattern, Sleep Quality

Abstrak

Game online dapat dimainkan di smartphone yang terhubung ke suatu jaringan banyak remaja yang terus menerus bermain sampai sehingga pola tidur berantakan. kualitas tidur merupakan kondisi tidur yang dialami individu untuk menciptakan kesegaran dan kesehatan saat terbangun. Bermain game online sampai larut malam dan pola tidur menjadi tidak tepat waktu dapat memengaruhi kualitas tidur pada remaja. Tujuan Penelitian untuk mengetahui Pengaruh Game Online Dan Pola Tidur Di Smartphone Pada Kualitas Tidur Remaja Usia 12 s/d 19 Tahun Di Desa Pangkalan Kab. Pandeglang. RT.05 RW 02 Metode kuantitatif dengan pendekatan Cross Sectional, populasi dalam penelitian ini adalah remaja Di Desa Pangkalan Kab. Pandeglang sebanyak 20 responden. Teknik pengumpulan sample dengan total sampling. Instrumen yang digunakan berupa lembar kuesioner. Hasil Penelitian analisa yang digunakan adalah analisa univariat, dan Bivariat menggunakan uji chi square. Juga multivariat menggunakan uji regresi linear berganda di dapatkan adanya pengaruh game online dan pola tidur di smartphone pada kualitas tidur remaja, terbukti dari hasil signifikansinya 0,000 dimana $< 0,05$ yang artinya terdapat pengaruh.

Kata Kunci: Game Online, Pola Tidur, Kualitas Tidur

PENDAHULUAN

Game online adalah game digital yang dapat dimainkan ketika gadget yang digunakan terhubung ke jaringan internet sehingga memungkinkan pengguna untuk memiliki opsi untuk berinteraksi satu sama lain dan bermain dengan pemain lain yang mengakses game tersebut di waktu yang bersamaan walaupun ditempat yang berbeda tanpa harus bertemu secara langsung (Mais et al., 2020). banyak pengguna game online di dunia adalah 2,3 miliar, maka saat itu pengguna *game online* di wilayah Asia Pasifik adalah 1,2 miliar atau 50% dari populasi total pengguna *game online* di dunia, dan di Indonesia sendiri jumlah pengguna *game online* mencapai 82 juta jiwa, bahkan Indonesia saat ini menempati peringkat ke 17 didunia dengan pendapatan melalui *game online* (Mais et al., 2020).

Bermain *games online* dalam waktu yang lama merupakan salah satu variabel yang mempengaruhi tidak terpenuhinya kebutuhan tidur remaja. Remaja atau anak usia sekolah dianggap lebih berkelanjutan dan tidak berdaya terhadap penggunaan *games online* (latifatul azizah, hariyono, 2018). Di kalangan remaja adalah pengguna game online berjumlah cukup besar. sebanyak 56% pelajar Amerika menyatakan pernah bermain game online (jones, 2013). Penggunaan game online ini tidak memandang usia atau jenis kelamin. berjumlah 64.45% remaja laki-laki dan 47.85% remaja putri berusia 12-22 tahun di indonesia bermain games online menyatakan bahwa mereka bergantung pada games online. Selain daripada itu. Sebanyak 25.3% remaja laki-laki dan 19.25% remaja putri berusia 12-22 tahun di jawa timur yang bermain game online mencoba untuk berhenti bermain namun tidak membuahkan hasil (latifatul azizah, hariyono, 2018).

Remaja yang memiliki sikap ketergantungan bermain *game online* memiliki masalah dengan kualitas tidur dan waktu tidur, dimana kualitas tidurnya lebih buruk dan lama tidur lebih terbatas dibandingkan dengan remaja yang tidak memiliki sikap ketergantungan terhadap *game online* (Mais et al., 2020). Masalah tidur akan mempengaruhi kemampuan tubuh karena tidur merupakan kebutuhan mendasar bagi setiap orang. selama tidur, akan terjadi perbaikan tingkat gerakan normal dan keseimbangan normal diantara bagian sistem saraf dan terjadinya perbaikan seraf dan terjadinya perbaikan serta berlangsungnya proses biologis yang umum pada semu individu (Khasan & Hidayat, 2012). Apabila kualitas tidur seseorang buruk akan menyebabkan gangguan fisiologis dan psikologis, misalnya merasa lelah, mudah mengantuk, dan penurunan. games online menyebabkan remaja menjadi tergantung atau terus-menerus bermain game, menyebabkan waktu tidur, pola tidur yang berantakan hanya untuk bermain games online.

Semakin banyak para pemain game online pada remaja ini saat bermain game online akan mengganggu waktu tidur, pola tidur yang tidak seperti biasanya dan akan mempengaruhi kualitas tidurnya. Dan saya melihat Di Desa Pangkalan ini banyak anak remaja yang memainkan game online sampai larut malam pola tidur yang tidak beraturan sehingga mengakibatkan kualitas tidurnya terganggu. Sehingga saya tertarik untuk mengambil judul penelitian tentang “Pengaruh Game Online Dan Pola Tidur Di Smartphone Terhadap Kulit Tidur Remaja Usia 12 s/d 19 Tahun Di RT.05 RW 02 Desa Pangkalan Kab. Pandeglang.”

METODE

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *kuantitatif*.

Adapun penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional* yaitu jenis penelitian yang meneliti suatu kejadian pada titik waktu yang sama, dimana variabel dependent dan independent diteliti pada waktu yang sama. Variabel yang akan diteliti adalah Pengaruh Game Online Dan Pola Tidur Di Smartphone Terhadap Kulit Tidur Remaja Usia 12 s/d 19 Tahun Di Rt 05 Rw 02 Desa Pangkalan Kab. Pandeglang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari 20 responden di Desa Pangkalan Kab. Pandeglang untuk penggunaan game online pada remaja yang dikatakan Kurang Baik berjumlah 11 orang (55,0%). dan yang dikatakan baik berjumlah 9 orang (45,0%). Hasil penelitian ini sesuai dengan yang dilakukan Nofianti (2018) menunjukkan bahwa intensitas bermain game online tinggi memiliki persentase 60 orang (59,4%), kemudian intensitas bermain game online rendah sebanyak 41 orang (40,6%). Disebabkan penggunaan game online kurang baik dikarenakan para pemain game online bisa bermain hingga berjam-jam, karena disaat bermain game online kita banyak pemain yang bermain dengan pemain lain yang mengakses game tersebut diwaktu yang bersamaan walaupun ditempat yang berbeda tanpa harus bertemu secara langsung, kemudian fitur game yang banyak, sehingga para remaja semakin asik bermain game online dibandingkan bermain dengan teman sebayanya.

Dari 20 responden di Desa Pangkalan Kab. Pandeglang untuk pola tidur pada remaja yang dikatakan Kurang Baik berjumlah 11 orang (55,0%). dan yang dikatakan baik berjumlah 9 orang (45,0%). Hasil penelitian ini sesuai dengan yang dilakukan oleh (Kecamatan & Kota, 2015) menunjukkan bahwa pola tidur terganggu memiliki persentase paling besar yaitu 58 orang (76,3%), kemudian pola tidur tidak terganggu sebanyak 18 orang (23,7%). Berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti bahwa remaja yang bermain game online di desa pangkalan mengalami pola tidur yang buruk dikarenakan jam/ waktu tidur yang tidak teratur dan tidak seperti biasanya mengalami perubahan karena bermain game online sampai larut malam. Pola tidur yang didapat dari hasil ini lebih banyak pola tidurnya yang kurang baik dikarenakan remaja ini saat bermain game online pola tidur menjadi berantakan seperti tidak tidur pada waktunya, jam tidur yang berkurang, durasi tidur yang lama. Ini mengakibatkan pola tidur kurang baik atau buruk.

Dari 20 responden di Desa Pangkalan Kab. Pandeglang untuk kualitas tidur pada remaja yang dikatakan Kurang Baik berjumlah 11 orang (55,0%). dan yang dikatakan baik berjumlah 9 orang (45,0%). Hasil penelitian ini sesuai dengan yang dilakukan oleh (Hasibuan, 2019) menunjukkan bahwa kualitas tidur buruk memiliki persentase paling besar yaitu 60 orang (90,0%), kemudian kualitas tidur yang baik (9,1%). Hasil penelitian ini juga sesuai dengan (Habibi1, 2020) menunjukkan bahwa sebagian respondend dengan kualitas tidur buruk sejumlah 36 orang (65,5%) dan untuk kualitas tidur baik sejumlah 19 orang (34,5%).

Menurut (Latifatul Azizah, Hariyono, 2018) mengatakan kualitas tidur merupakan keadaan dimana tidur yang dialami seseorang menghasilkan kepuasan terhadap tidur, sehingga bisa menghilangkan rasa lelah dan gelisah. Menurut pendapat peneliti bahwa remaja yang bermain game online sampai larut malam memiliki kualitas tidur yang buruk dikarenakan responden sebagian besar bermain game online secara terus menerus setiap hari.

Pengguna game online di desa pangkalan kab. Pandeglang rt 05 rw 02 memiliki kualitas tidur kurang baik sebanyak 11 responden, dan yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 9 responden. Sesuai dengan analisa bivariat dengan menggunakan uji chi square didapatkan hasil secara statistik bahwa P Value 0,000 dan nilai tersebut ($<0,05$). Maka dapat disimpulkan ada hubungan game online pada kualitas tidur remaja usia 12 s/d 19 tahun di Rt 05 Rw 02 Desa pangkalan Kab. Pandeglang. Dikatakan berhubungan karena saat bermain game online remaja sering bermain hingga larut malam dan menghabiskan waktu berjam-jam untuk bermain game online sehingga ini berhubungan dengan kualitas tidur. Hasil penelitian ini sesuai dengan yang dilakukan oleh Sefanya dkk (2021) menunjukkan bahwa hasil uji Chi Square diperoleh nilai signifikan $P = 0.000$ atau lebih kecil dari 0.05. yang berarti ada hubungan penggunaan game online dengan kualitas tidur pada mahasiswa bidang minat promosi kesehatan FKM UNSRAT.

Pola tidur di desa pangkalan kab. Pandeglang memiliki kualitas tidur kurang baik sebanyak 11 responden, dan yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 9 responden. Sesuai dengan analisa bivariat dengan menggunakan uji chi square didapatkan hasil secara statistik bahwa P value dari data yang didapatkan adalah 0,000 dan nilai tersebut ($< 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan pola tidur pada kualitas tidur remaja usia 12 s/d 19 tahun di rt 05 rw 02 desa pangkalan kab. Pandeglang. Dikatakan berhubungan antara pola tidur dengan kualitas tidur ini disebabkan karena para remaja saat bermain game online pola tidurnya tidak pada waktunya sehingga dikatakan berhubungan dengan kualitas tidurnya.

Nilai konstanta atau nilai t hitung yaitu 5,050 dan nilai signifikansinya $0,000 < 0,05$. Maka kesimpulannya adalah H_{a1} diterima sehingga ada pengaruh penggunaan game online di smartphone pada kualitas tidur remaja usia 12 s/d 19 tahun di rt 05 rw 02 desa pangkalan kab. Pandeglang. Dikatakan berpengaruh disebabkan karena pada saat bermain game online bisa menghabiskan 3 atau 5 jam pada saat malam hari, ada juga yang sampai jam 3 pagi untuk bermain game online dan ini dapat mempengaruhi atau berpengaruh terhadap kualitas tidur dari seseorang atau remaja.

Nilai konstanta atau nilai t hitung yaitu 3,434 dan nilai signifikansinya $0,003 < 0,05$. Maka kesimpulannya adalah H_{a2} diterima sehingga ada pengaruh perubahan pola tidur pada kualitas tidur remaja usia 12 s/d 19 tahun di rt 05 rw 02 desa pangkalan kab. Pandeglang. Dikatakan ada pengaruh antara pola tidur terhadap kualitas tidur ini karena remaja sering bermain game online pada larut malam, mengabaikan jam tidur pada waktunya, jam tidur yang berkurang. Sehingga ada pengaruh terhadap kualitas tidurnya.

Nilai F hitung sebesar 254,925 dan nilai signifikansinya $0,000 < 0,05$ ini berarti H_a diterima yang artinya ada pengaruh yang signifikan antara game online dan pola tidur secara bersama-sama terhadap kualitas tidur. Dikatakan ada pengaruh antara game online dan pola tidur terhadap kualitas tidur disebabkan karena saat remaja bermain game online sering adanya perubahan jam tidurnya dan jam tidur yang kurang dari biasanya.

KESIMPULAN

Terdapat pengaruh yang signifikan antara penggunaan game online dan pola tidur dengan kualitas tidur pada remaja usia 12 s/d 19 tahun di desa pangkalan



kab. Pandeglang, dengan nilai Fhitung sebesar 254,925 dan nilai signifikansinya $0,000 < 0,05$.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Thalha Dan Budur Anufia. (2019). Instrumen Pengumpulan Data. *Instrumen Pengumpulan Data*, 1–20.
- Astuti, S. (2018). *Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa/Siswi Di Smp Negeri 24 Samarinda*.
- Azizah, L. (2018). *No Title*.
- Desriyanti, L. (2018). *Hubungan Adiksi Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Di Lingkungan Universitas Sumatera Utara Skripsi*.
- Donsu, Jenita Doli Tine. (2016). *Metodologi Penelitian Keperawatan*.
- Donsu, Jenita Doli Tine. (2020). *Metodologi Penelitian Keperawatan*.
- Fitria, R. (2019). Lama Permainan Game Online Terhadap Gangguan Pola Tidur Mahasiswa. *Real In Nursing Journal*, 2(2), 72.
- Gandaputra, S. A., Waluyo, I., & Efendi, F. (2021). *Status Insomnia Siswa Sekolah Menengah Pertama Di Indonesia Dan Kaitannya Dengan Bermain Game Sebelum Tidur : Perbedaan Gender*.
- Habibil, A. Dkk. (2020). *Hubungan Kebiasaan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Remaja Pada Kelas Xi Di Smkn 1 Seruyan Tengah, 2020*.
- Hasibuan, S. M. (2019). *Hubungan Antara Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fk Usu Skripsi*.
- Ii, B. A. B., & Pustaka, T. (2018). *Bab Ii Tinjauan Pustaka*. 5–12.
- Kecamatan, M., & Kota, M. (2015). *Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Pola Tidur Dan Motivasi Belajar Anak Usia 10-12 Tahun Di Sd Mattoangin 2 Kecamatan Mariso Kota Makassar*.
- Kusuma, U., Surakarta, H., Siswa, T., & Negeri, S. M. A. (2020). *Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Siswa Sma Negeri 1 Sragen*.
- Latifatul Azizah, Hariyono, Lilis Suryana Wati. (2018). *Hubungan Kebiasaan Bermain Games Online Dengan Kualitas Tidur Remaja Pada Siswa Kelas X. 48*.
- Lebho, M. A., Lerik, M. D. C., & Wijaya, R. P. C. (2020). *Perilaku Kecanduan Game Online Ditinjau Dari Kesepian Dan Kebutuhan Berafiliasi Pada Remaja*. 2(2), 202–212.
- 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. (2020). *Kecanduan Game Online Dengan Insomnia Pada Remaja*. 8, 18–27.
- Novrialdy, E., Pendidikan, F. I., & Padang, U. N. (2019). *Kecanduan Game Online Pada Remaja : Dampak Dan Pencegahannya Online Game Addiction In Adolescents : Impacts And Its Preventions*. 27(2), 148–158.
- Program, M., Ilmu, S., Fakultas, K., Kesehatan, I., Tribhuwana, U., Malang, T., Program, D., Ilmu, S., Fakultas, K., Kesehatan, I., Tribhuwana, U., & Malang, T. (2017). *Hubungan Antara Penggunaan Internet Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa Psik Unitri Malang Emi Diarti 1) , Ani Sutriningsih 2) , Wahidyanti Rahayu H 3)*. 2, 321–331.
- Remaja, K. T. (2017). *Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Remaja*. 120–126.



- Riyadi, M. E. (2021). *Hubungan Intensitas Penggunaan Game Online*. 6(1), 1–8.
- Syahrudin, Dkk. (2020). *Statistik Dasar Menggunakan Ms Excel & Spss*.
- Ulfa, M. (2017). Effect Of Addiction Online Game. *Jom. Fisip*, 4(1), 1–13.
- Wulandari, A. (2014). *Terhadap Masalah Kesehatan Dan Keperawatannya*. 39–43.
- Xi, K., Negeri, S. M. A., Pada, B., & Pandemi, M. (2021). *Oleh : Sonia Febiola Hutabarat 170100018*.

