

Hubungan Adiksi Game Online dengan Gangguan Pola Tidur pada Remaja

The Relationship between Online Game Addiction and Sleep Pattern Disorders in Adolescents

^{1*}Muhammad Sahlan Zamaa, ²Kamariana, ³Andi Nur Annisa

^{1,2,3}Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar

ARTICLE INFO

Article history :

Received 2022-February-03

Accepted 2022-February-27

Keywords :

Addiction, Games Online, Sleep Pattern Disorder

Kata Kunci :

Adiksi, Game Online, Gangguan Pola Tidur

Correspondence :

Muhammad Sahlan Zamaa

Email: sahan_nersuh@yahoo.com

ABSTRACT

Online game addiction as a mental disorder for the first time in ICD-11. Online game addiction has several characteristics, including a pattern of continuous play behavior which is characterized by impaired control over the game, so that games are prioritized over other necessities of life. This study aims to determine the relationship between online game addiction and sleep pattern disorders in adolescents in BTP Blok AF RW 05/07 Kel. Consider Kec. Biringkanaya Makassar City. The type of research used in this study is an analytic survey with a cross sectional approach by analyzing the causal relationship between the two variables studied. The population in this study was 689, while the sample obtained was 228 people. The results obtained were as many as 222 teenagers who experienced Online Game Addiction while as many as 224 teenagers who experienced sleep pattern disorders. The results of the analysis using the chi-square test were obtained at $0.005 < 0.05$ so it can be said that there is a significant relationship between online game addiction and sleep pattern disorders. The conclusion of this study is that more people are addicted to online games with disturbed sleep patterns and there is a relationship between online game addiction and sleep pattern disorders. It is recommended that families / parents can provide supervision regarding the dangers of Online Game Addiction in adolescents from an early age.

ABSTRAK

Kecanduan game online sebagai penyakit mental pertama kali muncul di ICD11. Kecanduan game online menunjukkan beberapa karakteristik, antara lain pola perilaku perjudian yang berkelanjutan yang ditandai dengan gangguan kontrol permainan, dan permainan diprioritaskan di atas kebutuhan penting lainnya. Penelitian ini bertujuan untuk untuk mengetahui Hubungan *Adiksi Game Online* Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Remaja di BTP Blok AF RW 05/07 Kel. Katimbang Kec. Biringkanaya Kota Makassar. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *survey analitik* dengan pendekatan *cross sectional* dengan menganalisis hubungan sebab akibat antara dua variabel yang diteliti. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 689, sedangkan sampel yang diperoleh yaitu 228 orang didapatkan dengan menggunakan tehnik total sampling dengan menggunakan instrumen kuesioner. Hasil penelitian diperoleh yaitu sebanyak 222 remaja yang mengalami Adiksi Game Online sedangkan sebanyak 224 remaja yang mengalami gangguan pola tidur. Hasil analisa menggunakan uji *chi-square* diperoleh sebesar $0.005 < 0.05$ sehingga dapat dikatakan terdapat hubungan yang signifikan antara adiksi game online dengan gangguan pola tidur. Simpulan dari hasil penelitian ini adalah lebih banyak yang mengalami adiksi game online dengan gangguan pola tidur dan ada hubungan antara adiksi game online dengan gangguan pola tidur. Disarankan Bagi keluarga / orang tua dapat memberikan pengawasan mengenai bahaya *Adiksi Game Online* pada remaja sejak dini.

Kata Kunci :

Adiksi
Game online
Gangguan pola tidur

Correspondence :

Email : sahan_nersuh@yahoo.com

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) saat ini sudah resmi menyatakan bahwa kecanduan *game online* sebagai penyakit gangguan mental untuk pertama kalinya dalam *11 th Revision of the International Classification of Diseases* (ICD-11). Kecanduan game online ini memiliki beberapa fitur, diantaranya adalah pola permainan yang terus menerus yang ditandai dengan hilangnya kontrol permainan. dan permainan yang diprioritaskan di atas kebutuhan penting lainnya (1). Menurut lembaga riset dari (2). Pemain *game online* di Indonesia merupakan yang terbanyak di Asia Tenggara, dimana terdapat sekitar 43,7 juta pemain *game online* (56% diantaranya laki-laki). Kecanduan game online rentan dialami oleh para remaja. Remaja adalah seseorang yang berada pada rentang usia 12-18 tahun (3).

Remaja yang mengalami kecanduan game online akan menghabiskan sebagian besar waktunya untuk bermain game. Kebanyakan dari remaja ini akan mengurangi porsi jam tidurnya untuk bermain game online. Hal ini berakibat pada timbulnya perubahan pola tidur. Hasil penelitian (4) menyebutkan remaja yang mengalami kecanduan game online akan menderita insomnia. Hasil penelitian (5) menunjukkan bahwa mayoritas remaja yang kecanduan game online memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebesar 73,1%, di mana kualitas tidur dilihat dari aspek kualitas tidur subjektif, latensi tidur, gangguan tidur, durasi tidur, efisiensi kebiasaan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi disiang hari. Penelitian ini menunjukkan remaja yang kecanduan game online lebih berisiko 2,740 kali untuk mengalami kualitas tidur buruk dibandingkan remaja yang tidak kecanduan game online.

Penelitian ini menunjukkan remaja yang kecanduan *game online* lebih berisiko 2,740 kali untuk mengalami kualitas tidur buruk dibandingkan remaja yang tidak kecanduan *game online*. Selain mempengaruhi pola tidur, kecanduan *game online* juga menimbulkan dampak lain yaitu menurunnya interaksi social para pecandu *game online*. Hasil penelitian (6) menunjukkan semakin tinggi kecanduan *game online* seseorang, semakin rendah interaksi interpersonal dan interaksi sosial orang tersebut.

Remaja yang berada di BTP blok AF RW 05/07 banyak yang mengalami kecanduan *game online*. Berdasarkan hasil wawancara secara singkat, para orang tua remaja ini mengkhawatirkan kondisi kesehatan anaknya yang mengalami kecanduan *game online*. Para orang tua ini mengeluh konsentrasi anak mereka di sekolah menurun, mudah letih dan interaksi sosial para remaja ini dengan keluarga atau teman sebayanya mengalami penurunan. Selain itu, setiap malam tampak banyak remaja yang berkumpul di cafe yang berada di sekitar wilayah BTP untuk bermain *game online*. Para remaja ini berkumpul sepanjang malam sampai subuh bersama teman-temannya untuk bermain *game* bersama dalam rangka menyelesaikan sebuah misi, tanpa tidur semalaman. Hal inilah yang menjadi salah satu alasan mengapa peneliti mengambil tempat ini sebagai lokasi penelitian.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian analitik cross sectional dengan menganalisis hubungan sebab akibat antara dua variabel yang diteliti. Penelitian dilaksanakan di BTP Blok AF RW 05/07 Kel. Katimbang Kec. Biringkanaya Kota Makassar pada tanggal 13 Agustus - 13 September 2021. Populasi pada penelitian ini sebanyak 689 dengan jumlah sampel 228 yang diambil menggunakan metode *accidental sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan mengambil data primer dari observasi langsung. Observasi diperoleh dari kegiatan wawancara, dengan menggunakan instrument kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya dan dokumentasi yang dilaksanakan secara langsung di lokasi penelitian. Penelitian ini menggunakan data Sekunder yaitu data statistik diambil dari instansi pemerintahan yang ada, dan data kajian pustaka diperoleh dari tulisan – tulisan terkait dengan penelitian yang dilaksanakan. Analisis data terdiri dari analisis univariat dan analisis bivariat uji statistik *Chi Square* dengan nilai $p > 0,0$

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1
Karakteristik Responden

Umur	n	%
14-17 Tahun	85	37,3
18-24 Tahun	143	62,7
Jenis Kelamin		
Laki – laki	160	70,2
Perempuan	68	29,8
Pendidikan		
SMP	40	17,5
SMA/SMK	94	41,7
Mahasiswa/i	84	36,8
S1	10	4,3
Konsumsi Obat Tidur		
Mengonsumsi Obat Tidur	0	0
Tidak Mengonsumsi Obat Tidur	228	100,0
Jumlah Jam Tidur/Hari		
8 -10 jam/hari	4	1,8
< 8 - 10 jam/hari	224	98,2
Jenis Game online		
Mobile legend	138	82,5
Free fire	39	17,1
Player Unknow Battleground	1	0,4

Durasi Main Game		
2 Jam/hari	6	1,8
>2 jam /hari	22	98,2
Total Biaya		
50-150 ribu	46	20,2
151-250 ribu	96	42,1
251-350 ribu	86	37,7

Berdasarkan tabel 1 distribusi responden berdasarkan Jenis kelamin, umur, pendidikan, mengkonsumsi obat tidur dan jumlah jam tidur/hari di BTP Blok AF RW 05/07 Kel. Katimbang Kec. Biringkanaya Kota Makassar. Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin terdapat 228 dimana laki laki berjumlah 160 atau 70,2%, dan perempuan berjumlah 68 atau 29,8%. Distribusi responden berdasarkan umur dari 228 responden dari berbagai kalangan umur dimana umur 14-17 tahun terdapat 85 atau 37,3%, dan pada umur 18-24 tahun terdapat 143 atau 62,7%. Distribusi responden berdasarkan tingkat pendidikan dimana pada tingkat pendidikan SMA/Sederajat terdapat 94 remaja atau 41,7%, dan yang terendah pada tingkat pendidikan S1 terdapat 10 remaja atau 4,3%, yang berjenis kelamin laki – laki dan perempuan. Distribusi responden berdasarkan jumlah jam tidur/hari dimana remaja yang mengalami pola tidur normal sebanyak 4 remaja atau 1,8% dan remaja yang mengalami jam tidur tidak normal sebanyak 224 remaja atau 98,2%. Distribusi responden berdasarkan jenis *game online* terdapat tiga jenis *game online* yang dimainkan oleh remaja di BTP blok AF yaitu *game mobile legends*, *free fire*, dan *Player Unknown's Battlegrounds*, dimana pengguna *mobile legends* sebanyak 188 orang atau 82,5% dan pengguna *game player unknown's battlegrounds* sebanyak 1 orang atau 0,4%. Distribusi responden berdasarkan durasi bermain *game online*/hari dimana remaja yang bermain *game online* kurang dari 2 jam sebanyak 4 orang atau 1,8% sedangkan remaja yang bermain *game online* lebih dari 2 jam sebanyak 224 orng atau 98,2%. Tidak ada remaja yang mengkonsumsi obat tidur. Distribusi responden berdasarkan total biaya kuota/bulan, dimana total biaya kuota remaja/bulan 50 ribu – 150 ribu sebanyak 46 remaja atau 20,2%, dan biaya kuota remaja/bulan 151 rbu-250 ribu sebanyak 96 remaja atau 42,1%.

Analisis Univariat

Tabel 2 Analisis Univariat

Variabel	n	%
Adiksi Game Online		
Tidak kecanduan game online	6	2,6
Kecanduan game online	222	97,4
Gangguan Pola Tidur		
Tidak Mengalami gangguan pola tidur	4	1,8
Mengalami gangguan pola tidur	224	98,2
	228	100

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan bahwa remaja yang tidak mengalami kecanduan game online sebanyak 6 remaja atau 2,6% dan remaja yang mengalami kecanduan *game online* sebanyak 222 remaja atau 97,4%, sedangkan remaja yang tidak mengalami gangguan pola tidur terdapat 4 remaja atau 1,8% dan remaja yang mengalami gangguan pola tidur sebanyak 224 remaja atau 98,2%.

Analisis Bivariat

Tabel 3 Analisis Bivariat

		Gangguan Pola tidur				Total		Nilai P
		Tidak mengalami gangguan		Mengalami gangguan				
		n	%	n	%	n	%	
Adiksi Game Online	Tidak Mengalami Kecanduan Game Online	1	16,6	5	83,3	6	2,6	0,005
	Mengalami Kecanduan Game Online	3	1,3	219	98,6	222	97,3	
Total		34	1,7	224	98,2	228	100	

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa responden yang tidak mengalami kecanduan *game online* dan tidak mengalami gangguan pola tidur sebanyak 1 orang atau sebesar 16,6%, responden yang tidak mengalami kecanduan *game online* dan gangguan pola tidur sebanyak 5 orang atau sebesar 83,3%, Sedangkan responden yang mengalami kecanduan *game online* dan tidak mengalami gangguan pola tidur sebanyak 3 orang atau sebesar 1,3% dan responden yang mengalami kecanduan *game online* dan gangguan pola tidur sebanyak 219 orang atau sebesar 98,6%. Berdasarkan uji *chi square*, maka didapatkan nilai *p*-value 0.005 dimana nilai $p < 0.05$ yang berarti ada hubungan yang signifikan antara kecanduan *game online* dan gangguan pola tidur.

PEMBAHASAN

Gangguan tidur adalah keadaan yang mempengaruhi kuantitas dan kualitas tidur. Penyebabnya bervariasi, mulai dari kebiasaan buruk yang membuat kita terjaga sampai ke masalah medis yang mengganggu siklus tidur. Kurang tidur merupakan masalah serius karena mengancam kesehatan dan keamanan. Gangguan pola tidur adalah gangguan kualitas dan kuantitas waktu tidur akibat faktor eksternal (10).

Gangguan pola tidur adalah kelainan dari pola tidur seseorang yang dapat ditandai dengan rasa mengantuk pada siang hari, kesulitan tidur pada malam hari, atau siklus tidur dan bangun yang tidak teratur. Gangguan pola tidur ini kebanyakan terjadi dikalangan remaja di BTP Blok AF RW 05/07 Kelurahan Katimbang Kecamatan Biringkanaya Kota Makassar yang mengalami siklus tidur yang sangat tidak teratur. Hasil penelitian menunjukkan lebih banyak orang dengan gangguan tidur dari pada orang tanpa gangguan tidur. Hal ini dilihat dari tabel 3 (terlampir), menunjukkan yang tidak terkena gangguan tidur terdapat 4 remaja atau 1,8% dan remaja yang mengalami gangguan pola tidur sebanyak 224 remaja 98,2%. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (5) menunjukkan bahwa yang mengalami gangguan pola tidur lebih banyak dari pada yang tidak mengalami gangguan pola tidur yaitu sebanyak 73,1 % dimana kualitas tidur dilihat dari aspek kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi kebiasaan tidur penggunaan obat tidur dan disfungsi di siang hari.

Adiksi (kecanduan) *game online* adalah suatu ketergantungan / kecanduan yang disebabkan karena bermain *game online* yang setiap harinya hasrat untuk bermain *game online* semakin bertambah. Adiksi *game online* dapat terjadi di berbagai kalangan umur dimana banyak remaja yang lebih mementingkan begadang untuk bermain *game online* bersama teman – temannya dibandingkan untuk beristirahat atau melakukan aktivitas lainnya. Hasil penelitian menunjukkan lebih banyak yang terkena adiksi *game online* dari pada tidak terkena adiksi *game online*. Hal ini dilihat dari tabel 5 menunjukkan, 6 responden atau 2,6% yang tidak mengalami kecanduan *game online* sedangkan 222 responden atau 97,2% yang kecanduan *game online*.

Hasil uji *chi square* menunjukkan ada hubungan antara kecanduan *game online* dan gangguan pola tidur. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (7) yang meneliti hubungan kecanduan *game online* dengan pola tidur pada remaja usia 16-18 tahun. Penelitian ini melibatkan 69 responden remaja dengan hasil uji square nilai $p < 0.04$. Hasil ini juga sama dengan penelitian yang dilakukan oleh (8,9) yang meneliti gangguan tidur akibat kecanduan *game online* pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjajaran. Hasil penelitian Nursyifa menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa yang mengalami kecanduan *game online* mengeluhkan adanya gangguan tidur dan narkolepsi. Para mahasiswa tersebut mengeluhkan gejala lanjutan dari menurunnya jam tidur, seperti sakit kepala, nyeri punggung, depresi, kelalahan dan insomnia.

Mudahnya akses *game online* saat ini menyebabkan banyak remaja yang memanfaatkan sebagian besar waktu luangnya untuk bermain *game*. Para remaja ini juga memiliki sebuah grup atau komunitas *game* yang infonya didapatkan di berbagai media sosial. Saat bermain *game online*, para remaja ini mengatur waktu bermain diluar jam sekolah sehingga kebanyakan dari mereka mengurangi jam tidur untuk bergadang menyelesaikan sebuah misi bersama. Selain itu semakin banyak waktu yang dihabiskan saat bermain *game*, semakin banyak item yang didapatkan untuk menaikkan level. Hal ini merupakan salah satu faktor yang menyebabkan banyak remaja menjadi kecanduan bermain *game online*.

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia. Normalnya, seorang remaja membutuhkan waktu sekitar 8-10 jam/hari untuk tidur. Ketika seseorang tertidur, terjadi perbaikan dalam proses metabolisme tubuh diantaranya fluktuasi denyut jantung, tekanan darah, sekresi hormon, penampilan serta perasaan individu. Selama fase tidur, sel akan bekerja lebih maksimal untuk memperbaiki sistem tubuh yang rusak atau terganggu. Ginjal dapat mengeluarkan racun secara maksimal selama fase tidur. Limbah beracun yang masuk ke tubuh atau dihasilkan sel yang rusak tidak bekerja dengan baik pada saat manusia tidur. Situasi ini memungkinkan tubuh melakukan perbaikan sistem imun dan sel yang rusak (9,10,11). Ketika jam tidur seseorang berkurang, proses fisiologis tersebut akan berkurang yang menyebabkan terjadinya berbagai gejala akibat gangguan pola tidur.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara adiksi *game online* dengan gangguan pola tidur pada remaja. Disarankan kepada keluarga/orang tua agar membatasi durasi bermain *game online* pada remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Pihak Pemerintah Blok AF RW 05/07 BTP Kelurahan Katimbang Kecamatan Biringkanaya dan semua pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian ini baik yang secara langsung maupun tidak langsung.

DAFTAR PUSTAKA

1. Novrialdy E. Kecanduan Game Online pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya. *Bul Psikol.* 2019;27(2):148.
2. Newzoo. *Insights into the Indonesian game market.* 2017.
3. Hurlock EB. *Psikologi perkembangan-an: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (Alih Bahasa Istiwidayanti).* 5th ed. Jakarta: Erlangga; 2010.
4. Mais FR, Rompas SSJ, Gannika L. Kecanduan Game Online Dengan Insomnia Pada Remaja. *J Keperawatan.* 2020;8(2):18.
5. Lestari DO. Hubungan Adiksi Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur Remaja di Kota Palembang [Internet]. 2020. 2020. 1–2 p. Available from: https://repository.unsri.ac.id/42667/69/RAMA_13201_10011281621055_0024016904_01_front_ref.pdf
6. Yusuf A, Krisnana I, Ibrahim A. Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Komunikasi Interpersonal Dan Interaksi Sosial Remaja. *Psychiatry Nurs J (Jurnal Keperawatan Jiwa).* 2019;1(2):71.
7. Mona fitri G. 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. *Hub Kecanduan Game Online Dengan Pola Tidur Pada Remaja Usia 16-18 Tahun Di Sma Negeri 1 Deli Tua Kec Deli Tua Kabupaten Deli Serdang.* 2020;2(2):1–8.
8. Nursyifa FI, Widiyanti E, Herliani YK. Gangguan Tidur Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjajaran Yang Mengalami Kecanduan Game Online. *J Keperawatan.* 2020;VIII(1):32–41.
9. Ambarwati R. Tidur, Irama Sirkadian Dan Metabolisme Tubuh. 2017;X(1):42–6.
10. A. Nurarif, H. K. (2015). *Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis dan Nanda Nic-NOC.* (3, Ed.) . Jogjakarta: Mediacion publishing
11. Hidayat R, Amir H. Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur pada Lanjut Usia. *An Idea Heal J.* 2021;1(1):21–5.
12. Efendi S, Agus AI, Syatriani S, Amir H, Alam RI, Nurdin S, Batara AS, Ikhtiar M. The Effect of Benson Relaxation on Quality of Sleep of Cancer Patients. *Open Access Maced J Med Sci [Internet].* 2022 Feb. 10 [cited 2022 Mar. 22];10(G):99-104. Available from: <https://oamjms.eu/index.php/mjms/article/view/8295>