

Hubungan Kecanduan *Game Online* dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Angkatan 2021 Fakultas Ekonomi Universitas Warmadewa

Made Aristia Utami¹, Sagung Putri Permana Lestari Murdhana Putere²,
I Gede Yudhi Kurniawan³

¹Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa

²Bagian Psikiatri Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa

³KSM Ilmu Kedokteran Jiwa Rumah Sakit Umum Daerah Sanjiwani Gianyar

Email¹: mdaristiautami@gmail.com

Abstrak

Dewasa ini, teknologi berkembang dengan sangat pesat. Tentu saja perkembangan tersebut memberi dampak bagi perkembangan di seluruh dunia. Perkembangan teknologi khususnya pada dunia hiburan, salah satunya dapat kita rasakan melalui *game online*. Meskipun *game online* dapat memberikan dampak positif sebagai hiburan, tetapi disisi lain *game online* dapat memberikan dampak negatif kepada setiap individu yang memainkannya, yaitu kecanduan. Fenomena kecanduan bermain *game online* dapat membuat seseorang bermain dalam waktu yang sangat lama, bahkan sampai mengabaikan kegiatan yang lain. Waktu yang dihabiskan pecandu *game online* rata-rata selama 20-25 jam dalam seminggu sehingga tidak jarang pula hal ini dapat mempengaruhi kualitas tidur individu tersebut. Sebuah penelitian mengatakan 47,17% mahasiswa terindikasi kecanduan bermain *game online*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kecanduan *game online* dengan kualitas tidur pada mahasiswa angkatan 2021 Fakultas Ekonomi Universitas Warmadewa. Penelitian ini menggunakan *cross sectional design*. Pemilihan sampel menggunakan teknik *stratified random sampling*. Pengumpulan data kejadian kecanduan *game online* dan kualitas tidur menggunakan kuisioner. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis bivariat menggunakan *spearman rank correlation* didapatkan hubungan signifikan antara kecanduan *game online* dengan kualitas tidur ($p=0,000$; $r=0,656$). Pada penelitian ini dapat disimpulkan terdapat hubungan antara kecanduan *game online* dengan kualitas tidur pada mahasiswa Angkatan 2021 Fakultas Ekonomi Universitas Warmadewa.

Kata kunci: *Game Online*, kecanduan *game*, kualitas tidur, mahasiswa.

Abstract

[The Relationship between Online Game Addiction and Sleep Quality Among 2021 Student of the Faculty of Economics, Warmadewa University]

Recently, technology is developing very rapidly. Of course these developments have an impact on development around the world. Technological developments, especially in the entertainment world, one of them we can feel through online games. Although game online can have a positive impact as entertainment, but on the other hand game online can have a negative impact on every individual who plays it, namely addiction. The phenomenon of game addiction game online can make someone play for a very long time, even to the point of ignoring other activities. Gamer spends 20-25 hours a week so the addiction to online games in university students can lead to problems meeting basic needs such sleeping and resting. A study said 47.17% of university students indicated an addiction to playing online games. This study aims to determine whether there is a relationship between online game addiction and sleep quality in the 2021 university students of the Faculty of Economics, Warmadewa University. This study used a cross sectional design. The use of sample selection was stratified random sampling technique. Collecting data on the incidence of online game addiction and sleep quality used a questionnaire. Data analysis was carried out univariate and bivariate. Bivariate analysis used Spearman rank correlation found a significant relationship between online game addiction and sleep quality ($p = 0.000$; $r = 0.656$). In this study, it can be concluded that there is a relationship between

online game addiction and sleep quality in the 2021 university students of the Faculty of Economics, Warmadewa University.

Keywords: *Online games, game addiction, sleep quality, university student*

PENDAHULUAN

Pada zaman yang sudah berkembang ini, perkembangan yang sangat pesat dirasakan dari teknologi. Tentu saja perkembangan tersebut memberi dampak bagi perkembangan di seluruh dunia. Perkembangan teknologi khususnya pada hiburan salah satunya dapat kita rasakan melalui *game*. Hiburan *game* yang cukup banyak dinikmati dewasa ini adalah *game online*. Dampak positif sekaligus negatif dapat diberikan oleh *game online*. Dampak positif yang dapat ditimbulkan berupa peningkatan kreativitas, peningkatan kemampuan visual, dan sarana untuk menghasilkan uang. Namun, dampak negatif yang dapat ditimbulkan adalah kecanduan *game online*, dimana hal ini kerap kali terjadi oleh karena intensitas bermain *game* yang melebihi batas normal.⁽¹⁾

Menurut data terbaru yang diterbitkan oleh *Newzoo* (Laporan Pasar Game Global) tentang pengguna *game online* pada tahun 2021, terdapat 2,8 miliar pengguna *game online* di seluruh dunia, 5,4% lebih banyak dari tahun lalu.⁽²⁾ Pengguna *game online* di Asia Pasifik dilaporkan mencapai 1,5 miliar, atau 50% dari pengguna *game online* di seluruh dunia, dengan 118 juta jiwa pengguna *game online* di Indonesia. Fenomena kecanduan *game online* sangat mudah dikenali, seperti yang banyak diberitakan di televisi dan internet. Selain itu, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) secara resmi mendefinisikan kecanduan bermain *game online* sebagai gangguan mental dalam versi terbaru dari *International Statistical Classification of Diseases (ICD-11)*, dan WHO mengklasifikasikan kecanduan bermain *game online* sebagai gangguan perilaku adiktif. Dengan kata lain, ada kebiasaan dan kecanduan yang membuat seseorang lebih suka bermain *game online* sehingga seseorang lebih memprioritaskan

bermain *game online*.⁽³⁾

Kecanduan bermain *game online* didefinisikan sebagai jenis kenikmatan bermain *game online* karena bermain *game online* dapat menghasilkan rasa kepuasan dan bermain dianggap sebagai aktivitas yang menyenangkan dan berulang. Perasaan puas ini akan mendorong terjadinya repetisi bermain *game online*. Kecanduan terkait *game online* juga bisa didefinisikan sebagai reaksi yang terlalu personal terhadap *game online*. Ini menciptakan rasa haus dan kecanduan *game online* terus menerus, yang berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental.⁽⁴⁾ Fenomena kecanduan *game online* di Indonesia ternyata sudah bukan hal yang tabu, pada awal Maret 2021 digegerkan kasus pencurian uang yang dilakukan oleh seorang remaja asal Jember, Jawa Timur yang diakuinya dilakukan untuk bermain *game online*.⁽³⁾ Selain itu, berdasarkan data hasil survei yang dilakukan oleh KPAI terhadap 34 provinsi di Indonesia dimana didapatkan data 55% responden bermain *game online* dan 99% dianggap bahwa mereka kecanduan. Secara terpisah, penelitian lain yang dilaksanakan pada 2020 oleh Grusinga menemukan bahwa 54,1% responden berusia 15-18 tahun kecanduan *game online*, 77,5% laki-laki dan 22,5% laki-laki. Penelitian tersebut menemukan bahwa rata-rata responden menghabiskan waktu 2 sampai 10 jam seminggu untuk bermain *game online*.⁽⁵⁾

Penelitian lain yang dilakukan oleh Nurdilla (2018) menyatakan bahwa pecandu *game online* memberikan dampak yang buruk terhadap kualitas tidur pengguna, hal ini disebabkan karena menurunnya konsentrasi dan kurangnya waktu tidur akibat bermain *game online* sehingga dapat mempengaruhi kualitas tidur pecandu *game online*.⁽⁶⁾ Kualitas tidur merupakan suatu keadaan yang dijalani oleh seseorang sehingga mendapatkan

kesegaran dan kebugaran saat terbangun dari tidurnya.⁽⁷⁾

Penelitian yang dilakukan oleh Desriyanti (2018) menunjukkan bahwa kecanduan bermain *game online* merupakan salah satu penyebab buruknya kualitas tidur mahasiswa. Hal ini disebabkan karena saat mahasiswa mengalami kecanduan *game online*, perasaan lelah dan kurang konsentrasi setelah bangun tidur akan muncul. Dampak ini menyebabkan buruknya kualitas tidur mahasiswa yang nantinya akan berdampak signifikan bagi kesehatan, yaitu menjadi mudah terserang penyakit dan menurunnya imunitas tubuh mahasiswa.⁽⁸⁾

Responden pada penelitian ini ialah mahasiswa yang tergolong berusia dewasa awal. Yang dimaksud dari dewasa awal ialah ketika seseorang merasakan pola kehidupan dewasa, yaitu bersikap mandiri. Mereka yang memasuki tahap usia dewasa awal akan berhasrat mendapatkan kepuasan lebih besar, dalam hal ini hasrat kesenangan bermain *game online*, sehingga menjadi kecanduan.⁽⁹⁾ Selain itu, usia dewasa awal, berdasarkan penelitian lainnya, akan menunjukkan sikap menghindari atau menjauhi masalah yang dihadapi sebisa mungkin sebagai sebuah respons emosi, dalam hal ini caranya adalah bermain *game online*.⁽¹⁰⁾

Berdasarkan penjelasan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara kecanduan bermain *game online* dengan kualitas tidur mahasiswa angkatan 2021 Fakultas Ekonomi Universitas Warmadewa adalah tujuan dari penelitian ini.

METODE

Analisis korelasi ialah metode yang digunakan dalam penelitian ini. Desain *cross sectional* digunakan untuk meneliti populasi penelitian. *Stratified random sampling* digunakan sebagai teknik penentuan sampel penelitian ini. Kuesioner yang berasal dari *The Indonesian Online Game Addiction Questionnaire (IGAQ)* digunakan penelitian ini dalam rangka menilai kecanduan bermain *game online*, sedangkan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* digunakan sebagai kuesioner dalam rangka menilai kualitas tidur. Penelitian menggunakan analisis univariat yang dipakai dalam rangka mengidentifikasi perihal kualitas tidur dan kecanduan bermain *game online*. Penelitian menggunakan analisis bivariat yang memakai uji Spearman dalam rangka mengetahui korelasi antara kualitas tidur dengan kecanduan bermain *game online*.

HASIL KARAKTERISTIK RESPONDEN

Responden penelitian ini dikelompokkan sesuai dengan usia, jenis kelamin, jurusan, tinggal dengan orang tua, riwayat pengobatan psikiatri, durasi bermain *game* dan jenis *game* yang biasa dimainkan. Dari 73 responden sebagian besar responden berusia 18 tahun (60,3%), sebagian besar jenis kelamin laki-laki (65,8%), jurusan manajemen (71,2%), sebagian besar tinggal dengan orang tua (63%), sebagian besar memiliki durasi bermain *game* lebih dari 15 jam (68,5%) dan sebagian besar responden biasa memainkan *game* RTS (41,1%).

Tabel 1. Sebaran Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Usia		
18 tahun	44	60,3
19 tahun	28	38,4
20 tahun	1	1,4
Jumlah	73	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	48	65,8
Perempuan	25	34,2
Jumlah	73	100
Jurusan		
Akuntansi	19	26
EkonomiPembangunan	2	2,7
Managemen	52	71,2
Jumlah	73	100
Tinggal dengan Orang Tua		
Ya	46	63
Tidak	27	37
Jumlah	73	100
Riwayat Pengobatan Psikiatri		
Tidak	73	100
Ya	0	0
Jumlah	73	100
Durasi Bermain Game		
10-15 jam	16	21,9
Kurang dari 10 jam	7	9,6
Lebih dari 15 jam	50	68,5
Jumlah	73	100
Jenis Game yang Biasa Dimainkan		
FPS(first person shooter)	13	17,8
Game Aksi	12	16,4
Game Petualangan	18	24,7
Real Time Strategi	30	41,1
Jumlah	73	100

Perilaku Kecanduan Game Online

Perilaku kecanduan *game online* dikelompokkan berdasarkan jumlah skor, dikatakan rendah bila jumlah skor 0 – 19, sedang bila jumlah skor 20 – 39 dan tinggi

bila jumlah skor 40 – 60. Dari 73 responden, sebagian besar responden memiliki perilaku kecanduan *game online* yang tinggi (75,3%). Hasil analisis dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Perilaku Kecanduan Game online

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Perilaku Kecanduan Game Online		
Rendah	9	12,3
Sedang	9	12,3
Tinggi	55	75,3
Jumlah	73	100

Kualitas Tidur

Kualitas tidur dikelompokkan sesuai dengan jumlah skor. Apabila skornya lebih dari 5, kualitas tidur tergolong baik. Apabila skornya kurang dari atau sama dengan 5, kualitas tidurnya buruk.

Tabel 3. Kualitas Tidur

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Perilaku kualitas tidur		
Baik	7	9,6
Buruk	66	90,4
Jumlah	73	100

Korelasi Kecanduan Game Online dengan Kualitas Tidur

Analisis *Rank Spearman* digunakan sebagai alat untuk mengetahui korelasi antara kualitas tidur dengan bermain *game online*.

Hasil didapatkan bahwa nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dengan *correlation coefficient* $r = 0,656$. Hal ini berarti bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga terdapat korelasi antara kualitas tidur dengan kecanduan bermain *game online* pada mahasiswa Angkatan 2021 Fakultas Ekonomi Universitas Warmadewa dengan korelasi yang kuat.

Tabel 4. Korelasi Kecanduan Game Online dengan Kualitas Tidur

Variabel	Kualitas Tidur				Total	
	Baik		Buruk			
Kecanduan Game Online	<i>f</i>	%	<i>F</i>	%	<i>f</i>	%
Rendah	7	9,6	2	2,7	9	12,3
Sedang	0	0	9	12,3	9	12,3
Tinggi	0	0	55	75,3	55	75,3
Jumlah	7	9,6	66	90,4	73	100

Uji Spearman Rank $p = 0,000$; $r = 0,656$

PEMBAHASAN

Nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dengan *correlation coefficient* $r = 0,656$ merupakan nilai yang diperoleh dari mahasiswa angkatan 2021 Fakultas Ekonomi Universitas Warmadewa perihal korelasi kecanduan bermain *game online* terhadap kualitas tidur. Dengan nilai ini, dapat dipahami bahwa korelasi antara kecanduan bermain *game online* dengan kualitas tidur pada mahasiswa Angkatan 2021 Fakultas Ekonomi Universitas Warmadewa dengan korelasi yang kuat, sesuai dengan H_0 yang ditolak dan H_a yang diterima. Dalam kaitannya dengan penelitian lain, dalam hal ini penelitian Anggraini *et al.*, (2020), terdapat hasil yang sama perihal korelasi kecanduan bermain *game online* dengan kualitas tidur. Kesamaan ini berupa korelasi signifikan antara kecanduan bermain *game online* dengan kualitas tidur. Penyebab hal ini

terjadi adalah hormon adrenalin yang mengalami peningkatan ketika bermain *game online*. Hormon ini dapat membuat seseorang lebih susah tidur, hanya ingin bermain terus-terusan. Dampak buruk bagi kesehatan seperti emosional dan kelelahan akan dirasakan seseorang apabila sudah kecanduan bermain *game online*. Dampak emosionalnya berupa merasa tertantang, merasa marah, dan merasa puas. Bahkan, seseorang akan terganggu konsentrasinya karena akan terus terbayang-bayang bermain *game online*, apalagi setelah kalah. Ini menyebabkan kesulitan tidur sehingga jam tidur menjadi berkurang.⁽¹¹⁾

Penelitian lain yang dilakukan oleh Fitria, (2019) mengenai lama bermain *game online* terhadap pola tidur. Penelitian ini menghasilkan fakta bahwa pola tidur mahasiswa dipengaruhi oleh seberapa lama dia bermain game. Penyebab

hal ini dapat terjadi adalah kebiasaan buruk yang dilakukan mahasiswa dalam bermain *game online*, yaitu bermain secara berlebihan. Bermain secara berlebihan ini menyebabkan perubahan jam yang menyulitkan mereka untuk tidur. Sebagai contoh, mahasiswa yang biasanya tidur pada 21:00 akan berubah jam tidurnya karena bermain *game online* pada jam tersebut. Hal ini dapat menyebabkan mereka tidur kurang dari 7 jam. Jam tidur yang tidak teratur seperti baru tidur pada pukul 00:00. Ini membuat mereka kesulitan bangun di pagi hari. Dalam konteks mahasiswa, hal ini dapat berdampak besar apabila ada kelas di pagi hari. Dalam hal tersebut mereka akan terbangun dalam kondisi kurang tidur, padahal kebutuhan tidur mereka masih kurang. Dampak buruk dari ini tentunya membuat merasa tidak konsentrasi dan mudah mengantuk. Bahkan, mahasiswa dapat menjadi lamban merespon sesuatu dan mudah tersinggung dalam proses interaksi atau perkuliahan berlangsung.⁽¹²⁾

Santiago *et al.*, (2022) juga melakukan penelitian sejenis perihal korelasi antara paparan dari lamanya berada di depan layar, kecemasan, dan kualitas tidur bagi remaja. Penelitian ini didapatkan hasil bahwa responden yang terpapar video *game* berisiko memiliki gangguan tidur (79,4%).⁽¹⁴⁾ Hal ini disebabkan karena seseorang yang terpapar layar lebih lama akan terpapar sinar biru yang dapat menekan produksi hormon melatonin sehingga dapat mempengaruhi sistem peredaran darah yang meningkatkan kondisi mental untuk tetap terjaga.⁽¹⁵⁾

Penelitian yang dilakukan oleh Habut, Manafe, dan Wungouw (2021) perihal korelasi antara kecanduan bermain internet dengan kualitas tidur menunjukkan hasil bahwa kualitas tidur dipengaruhi oleh kecanduan bermain internet. Penyebabnya ialah responden merasakan kesulitan tidur sehingga tetap menggunakan media internet. Individu merasakan beberapa gejala perihal kecanduan internet, contohnya merasakan *tolerance*, *modification*, dan *mood* yang berubah

sehingga menggunakan waktu lebih lama di internet tanpa disadari.⁽¹⁵⁾

Dalam kaitannya dengan penelitian-penelitian sebelumnya, terdapat kesesuaian antara penelitian sebelumnya dengan penelitian ini, yaitu terdapat korelasi antara kecanduan bermain *game online* terhadap kualitas tidur secara signifikan. Dilihat dari karakteristik responden yang sebagian besar laki-laki dan berusia 18 tahun, menjadi faktor lain yang dapat memicu kecanduan *game online*. Selain itu, durasi bermain *game* yang lebih dari 15 jam akan mempengaruhi pola tidur responden. Kecanduan *game online* akan memberikan dampak yang buruk berupa buruknya kualitas tidur responden karena responden tidak memiliki kemampuan pengendalian diri yang baik dalam bermain *game online*.

SIMPULAN

Sesuai dengan hasil penelitian tersebut kepada mahasiswa angkatan 2021 Fakultas Ekonomi Universitas Warmadewa, terdapat beberapa kesimpulan yang diperoleh dalam penelitian:

1. Perilaku kecanduan bermain *game online* tinggi pada mahasiswa angkatan 2021 Fakultas Ekonomi Universitas Warmadewa (75,3%).
2. Kualitas tidur yang buruk sebagian besar dialami oleh mahasiswa angkatan 2021 Fakultas Ekonomi Universitas Warmadewa (90,4%).
3. Terdapat korelasi antara kualitas tidur dengan kecanduan bermain *game online* pada mahasiswa angkatan 2021 Fakultas Ekonomi Universitas Warmadewa dengan hasil ($p = 0,000$; $r = 0,656$), yang berate korelasi kuat.

Harapan peneliti terhadap peneliti selanjutnya ialah dapat menyempurnakan penelitian ini dengan meneliti faktor-faktor yang lain yang dapat mempengaruhi hubungan kecanduan *game online* dengan kualitas tidur.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kepada semua responden yang telah berpartisipasi hingga penelitian ini mencapai akhir dan berjalan lancar dan

kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi bagi penelitian, peneliti mengucapkan terima kasih.

DAFTAR PUSTAKA

1. Lestari D. 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
2. Newzoo. Global Market Report [Internet]. 2021 [cited 2021 Feb 24]. Available from: <https://newzoo.com>.
3. World Health Organization—Departemen Kesehatan RI Direktorat Jenderal Pelayanan Medik. Pedoman penggolongan dan diagnosis gangguan jiwa di Indonesia III. Jakarta: Depkes RI; 2018.
4. Fitri. Konsep Adiksi Game Online dan Dampaknya terhadap Masalah Mental Emosional Remaja Serta Peran dan Bimbingan Konseling. Padang; 2018.
5. Mais, F. R., Sefti S. J., & Lenny G. Kecanduan Game Online dengan Insomnia Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*. 2020;8(2):18-27.
6. Nurdilla. Korelasi Kecanduan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Remaja. 2018;5(2):120-126.
7. Yaqin, U. F. N. Korelasi Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember. 2016
8. Matur, Y. P., Maria G. S., & Theofilus A.N. Korelasi Kecanduan Game Online dengan Kualitas Tidur Pada Remaja SMA Negeri Kota Ruteng. *Jurnal Wawasan Kesehatan Korelasi Kecanduan Game Online dengan Kualitas Tidur Pada Remaja SMA Negeri Kota Ruteng. Jurnal Wawasan Kesehatan*. 2021;6(2):55-67.
9. Majorsy, U., Kinasih A. D., Andriani I., & Lisa W. . Korelasi Antara Keterampilan Sosial dan Kecanduan Situs Jejaring Sosial Pada Masa Dewasa Awal. *Prosiding PESAT*, 5. 2017.
10. Pratama, R. A., Efri W., Hendrawati. Tingkat Kecanduan Game Online Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan. *Journal of Nursing Care*. 2020;3(2):110-119.
11. Anggraini N, Sitohang P, Priningsih W, Tamara C, Sari M. Korelasi Adiksi Game Online Dengan Kualitas Tidur. *J Kesehat dan Pembang*. 2020;12(24):89–94.
12. Fitria R. Lama Permainan Game Online Terhadap Gangguan Pola Tidur Mahasiswa. *Real Nurs J*. 2019; 2(2):72.
13. Santiago, F. L. *et al*. ‘Association between screen time exposure, anxiety, and sleep quality in adolescents’, *Salud mental*. [Internet]. 2022;45(3):125–133.
14. Habut MA, Manafe DT, Wungouw HPL. Korelasi Adiksi Internet Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran. *Cendana Med J*. 2021;9(1):38–45.
15. Novrialdy. Kecanduan Game Online pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya. *Buletin Psikologi*. 2019;27(2):148-158