

## Hubungan Kecanduan Game Online dengan Kualitas Tidur pada Remaja *Literature Review*

Aviva Hanum Siregar<sup>1</sup>, Usiono<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

e-mail: [avivahanum563@gmail.com](mailto:avivahanum563@gmail.com)

### Abstrak

Tujuan dari studi literature review ini dibuat yaitu agar kita mengetahui hubungan antara Kecanduan Game Online dengan Kualitas Tidur pada Remaja. Penelitian ini menggunakan data sekunder dimana proses pengumpulan datanya diperoleh bukan dari pengalaman peneliti secara langsung, tetapi dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti-peneliti terdahulu. Hasil *literature review* dari 10 jurnal. Kualitas tidur yang kurang akan mempengaruhi psikologis dan kesehatan fisik pada seseorang yang membuat orang yang mengalaminya menjadi kurang produktif dan merasa tertekan terhadap fisiknya. Manfaat yang dapat diperoleh pembaca yaitu bertambahnya ilmu terhadap Kecanduan Game Online dengan Kualitas Tidur pada Remaja, juga nantinya dapat berbagi ilmu atau informasi tentang bahayanya kecanduan bermain *game online*.

**Kata kunci:** Pola Tidur Remaja, Kecanduan, Permainan Online

### Abstract

The aim of the literature review study is so that we know the relationship between Online Game Addiction and Sleep Quality in Adolescents. This research uses secondary data where the data collection process is obtained not from the researcher's direct experience, but from the results of research conducted by previous researchers. Results of a literature review from 10 journals. Poor sleep quality will affect a person's psychological and physical health, making the person experiencing it less productive and feeling physically stressed, causing blackness around the eyes, swollen eyelids, red conjunctiva, and sore eyes. The benefits that readers can get are increasing knowledge about Online Game Addiction and Sleep Quality in Teenagers, and later being able to share knowledge or information about the dangers of online game addiction.

**Keywords :** Sleep Patterns, Addicted, Game Online

### PENDAHULUAN

Seiring berkembangnya zaman pada saat ini, tidak bisa dibantahkan bahwa perkembangan digital saat ini telah berkembang begitu pesat. Hal ini mengakibatkan semua sektor kehidupan tentunya mengalami percepatan pertumbuhan, baik itu dari lembaga pendidikan, lembaga pemerintahan serta lembaga masyarakat khususnya pada aspek pendidikan yang membuat semakin hari semakin memprihatinkan terkait persoalan perkembangan prestasi akademik peserta didik dengan semakin pesatnya perkembangan teknologi internet. Beberapa tahun ini telah muncul salah satu bukti atas berkembangnya teknologi digital yaitu dengan masuknya game online. (A.rini, 2011).

Munculnya game yang berbasis online ini sangat banyak di minati oleh kalangan remaja hingga dewasa yang ada di Indonesia. Game online merupakan suatu situs yang menyediakan berbagai macam jenis permainan yang dapat digunakan dan dijangkau oleh semua orang melalui jaringan komunikasi online yang ada di internet.(Astuti, 2018). Fasilitas yang tersedia dalam game online dapat memberikan kemudahan yang membuat remaja lebih

tenang dan sibuk pada saat bermain. Hal ini tentunya mengakibatkan seluruh aktivitas kita terganggu, dan salah satunya adalah mempengaruhi gaya hidup dan interaksi sosialnya yang akan menjadi terbatas.

Saat ini di Indonesia jumlah pengguna game online cukup terbilang besar yaitu mencapai 94,5 % per Januari 2022 bahkan lebih besar dari jumlah pertumbuhan pertumbuhan penduduk di Indonesia yang hanya mencapai 1,13%. Dari data tersebut dapat membuktikan bahwa jumlah pemain game online di Indonesia sangat banyak. Game online yang memberikan hiburan sekaligus tantangan yang menarik membuat pengguna tidak memikirkan waktu saat bermain. Hal ini cukup mengkhawatirkan karena rata-rata pengguna game online di Indonesia itu sebagian besarnya adalah pelajar yang usianya 14-20 tahun. (M. Awin Arja Sirait, 2019). Dampaknya adalah pelajar akan tidur sampai larut malam dan kebutuhan tidur mereka yang seharusnya 8-9 jam/hari menjadi tidak terpenuhi karena mereka lebih suka berada di depan layar handphone, televisi dan komputer untuk bermain game.

Tidur merupakan faktor penting bagi kebutuhan fisiologis manusia atau kebutuhan primer yang menjadi syarat utama bagi kelangsungan hidup manusia dan ini bergantung pada kualitas tidurnya. Kualitas tidur yang kurang akan mempengaruhi psikologis dan kesehatan fisik pada seseorang yang membuat orang yang mengalaminya menjadi kurang produktif dan merasa tertekan terhadap fisik akan membuat kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, dan mata perih. (Senggo.S, 2020). Pada pelajar kekurangan tidur akan membuat mereka lesu, sulit berkonsentrasi saat belajar, mudah mengalami kecemasan, sering menguap ketika di kelas, perubahan mood yang tidak teratur dan tentunya akan mempengaruhi prestasi belajarnya.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti (literature review) hubungan kecanduan game online dengan kualitas tidur pada remaja. Adapun tujuannya yaitu untuk mengetahui bagaimana hubungan kecanduan bermain game online dengan kualitas tidur pada remaja di Indonesia.

## METODE

Penelitian ini menggunakan data sekunder dimana proses pengumpulan datanya diperoleh bukan dari pengalaman peneliti secara langsung, tetapi dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti-peneliti terdahulu. Sumber data sekunder yang dimaksud yaitu berupa jurnal atau artikel yang relevan dengan menggunakan database Google Scholar, dengan kata kunci pada jurnal yaitu " Pola Tidur (*Sleep Patterns*)" AND "Kecanduan Game Online (*Addicted to online games*)". Sehingga di peroleh 10 jurnal yang akan di review.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Literature Review Jurnal

NO	Penulis	Judul Jurnal	Hasil Penelitian
1.	Nesha Nurdilla	Hubungan Kecanduan Bermain <i>Game Online</i> Dengan Kualitas Tidur Remaja	Menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara kualitas tidur remaja dengan kecanduan <i>game online</i> pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 13 Pekanbaru. Dimana bisa mencapai 50% pengguna <i>game online</i> di setiap kelas. Banyaknya hubungan kecanduan <i>game online</i> dengan kualitas tidur remaja telah dibuktikan melalui beberapa penelitian.

---

2.	Jefrains Ch Manuputty	Hubungan Antara Kecanduan Bermain <i>Game Online</i> Dengan Kualitas Tidur Pada <i>Gamer Online</i> Pengguna Komputer Di Warung Internet M2g Supernova Malalayang.	Hasil penelitian yang dilakukan di Warnet M2G Supernova Malalayang menyatakan bahwa terdapat hubungan anatara adiksi bermain <i>game online</i> dengan kualitas tidur remaja. Orang yang sudah kecanduan <i>game online</i> akan terus-menerus bermian <i>game</i> tanpa henti samapai rasa penasranmnya terhadap <i>game</i> terpenuhi, dan ini yang mengakibatkan kurangnya tidur pada seseorang tersebut.
3.	Sarah Haibanissa	Dampak Bermain <i>Game Online</i> terhadap Kualitas Tidur pada Remaja SMA	Hasil penelitian mengemukakan bahwa kecanduan <i>game online</i> dengan kualitas tidur remaja membuat waktu yang harusnya digunakan untuk beristirahat setelah melakukan aktivitas seharian termakan karena bermain <i>game</i> . Pada analisis bivariat didapatkan hasil <i>p value</i> 0,036 ( $p < 0,05$ ) dengan 35,8% memiliki kualitas tidur yang baik,13,7% diantaranya memiliki kualitas tidur yang buruk.
4.	Alem Habibi	Hubungan Kebiasaan Bermain <i>Game Online</i> Dengan Kual;itas Tidur RTemaja Pada kelas XI di SMKN Seruyah Tengah	Pada hasil statistik <i>rank spearman</i> menghasilkan nilai <i>probabilitas</i> (0,000) lebih rendah dari standar signifikan yaitu dari 0,05 atau ( $p < .$ ). Itu artinya terdapat hubungan kebiasaan bermain <i>game online</i> dengan kualitas tidur remaja di kelas XI di SMKN 1 Seruyan Tengah. Remaja yang terbiasa bermain kecanduan bermain <i>game online</i> menghabiskan banyak waktunya hanya dengan bermain <i>game online</i> dan lupa istirahat atau tidur, hal bisa berdampak pada kesehatan mental pada remaja, seperti menurunnya daya tahan tubuh dan prestasi belajar .
5.	Eriska Loliwu	Hubungan Antara Kecanduan Bermain <i>Game Online</i> Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa	Pada hasi penelitian munjukkan bahwa hampir sebagian besar dari mahasiswa sudah kecanduan <i>game online</i> . Dengan jumlah sebesar 66,0% sedangkan pada kategori nomal hanya sebesar 4,0% saja. Akan tetapi penukis menyebutkan bahwasanya faktor utama pada kecanduan <i>game online</i> pada

---

---

			mahasiswa prodi IKM termasuk dalam kategori sedang jika dilihat dari hasil frekuensi bermainnya para mahasiswa.
6.	Khatijah	Hubungan Intensitas Penggunaan <i>Game Online</i> Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja	Salah satu faktor yang memicu para remaja untuk bermain <i>game online</i> secara berlebihan atau kecanduan yaitu karena merasa rutinitas yang dialami sehari-hari cukup membosankan juga karena padatnya jadwal sekolah atau juga bisa dikarenakan suasana rumah yang ditempatinya jauh dari kata nyaman. Nah sehingga ia akan banyak menghabiskan waktunya di <i>game center</i> . Dari hasil analisis diperoleh nilai <i>p value</i> sebesar 0,042, dengan <i>p value</i> berada dibawah 0,05 ( $p < 0,05$ ) yang artinya terdapat intensitas hubungan kecanduan <i>game Online</i> dengan kualitas tidur pada remaja di SMK N 01 Pleret Bantul Yogyakarta.
7.	Tastrya Yunita	Nur Pengaruh <i>Game Online</i> terhadap Kualitas Tidur pada Anak Usia Sekolah di SD N 2 Tambaknegara	Hasil korelasi <i>Rank Spearman</i> terhadap pengaruh kebiasaan bermain <i>game online</i> dengan kualitas tidur memperoleh nilai sebesar -0,870 dengan <i>p-value</i> 0,001 < 0,05. Dimana dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan yang cukup signifikan antara kebiasaan bermain <i>games online</i> dengan kualitas tidur di sekolah di SD N 2 Tambaknegara. Pada penelitian ini juga diperoleh nilai <i>Coefisen correlation</i> yaitu -0,870, yang artinya pada tingkat kekuatan hubungan antara variabel <i>game online</i> dengan kualitas tidur. Tanda minus (-) tandanya bahwa kedua variabel terdapat hubungan tetapi tidak searah. Diluar dari itu peneliti beranggapan bahwa <i>game online</i> itu sangat mudah diakses asal kita memiliki jaringan internet makanya banyak yang menggunakan <i>game online</i> .
8.	Haidar Nashir	Hubungan Kecanduan <i>Game Online</i> dengan Kualitas Tidur	Di hasil menyatakan bahwa mahasiswa yang sudah kecanduan

---

---

	Mahasiswa FK Unisba Angkatan 2021	<i>game online</i> ML derajat berat paling banyak, yaitu dengan kualitas tidur yang buruk berjumlah 16 orang (48,5%). Sedangkan yang kualitas tidurnya normal cukup baik juga yaitu berjumlah 15 orang (48,4%) dan terakhir jumlah mahasiswa yang tidak kecanduan <i>game online</i> yaitu ada 9 orang (29%). Itu artinya juga terdapat hubungan antara bermain <i>game online</i> dengan kualitas tidur remaja.	
9.	Marlenci Tunepe	Pengaruh <i>Game Online Pubg</i> Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Universitas Hein Namotemo	Hipotesis pada Game Online PUBG mempengaruhi kualitas tidur Mahasiswa Universitas Hein Namotemo sebesar 23,8%. Hal ini dibuktikan dari penelitian yang telah dilakukan dengan bantuan SPSS versi 22 yaitu yang menunjukkan bahwa game online memiliki pengaruh terhadap tidur remaja baik itu baik dan buruk.
10.	Erwin Kurniasih	Perilaku Bermain Game Online dengan Pola Tidur Remaja: Studi Korelasi	Hasil yang diperoleh pada penelitian ini berasal dari 78 responden remaja di Desa Ngawi. Adapaun frekuensinya diperoleh dari 1 – 2 kali per minggu sejumlah 19 orang (24,4%) dan yang lebih lebih dari 2 kali per minggu adalah 59 orang (75,6%)

---

Kecanduan bermain game online disebabkan oleh tingginya tingkat individu dalam bermain game. Pecandu lebih memilih bermain game dibandingkan aktivitas lainnya. Hal ini menyebabkan tertundanya atau tertundanya penyelesaian tugas sebagai mahasiswa karena tugas yang diberikan sekolah merupakan kewajiban yang harus dipenuhi. Lemmens, Valkenburg, dan Peter (2009) kecanduan game online adalah penggunaan komputer atau smartphone secara berlebihan dan terus-menerus, sehingga menimbulkan masalah pada aspek sosial dan emosional, serta pemain tidak mampu mengendalikan permainan secara berlebihan, sejalan dengan pendapat Kusumadewi (2012) .

Para peneliti berhipotesis bahwa tingkat kecanduan game internet berdampak negatif bagi mereka yang tidak mengetahui cara memanfaatkan waktu luangnya dengan baik. Jika seseorang sudah kecanduan game online, orang yang kecanduan game online biasanya tidak bisa mengontrol dirinya berhenti bermain, hal ini membuat komunikasi dengan keluarga, teman, dan orang sekitar menjadi kurang baik dan efektif. dari prestasi akademis.

Menurut peneliti, kualitas tidur seseorang dapat digambarkan dari lamanya tidur dan ketidaknyamanan yang dialami saat tidur atau setelah bangun tidur, dan penting bagi setiap remaja untuk mendapatkan tidur malam yang nyenyak.

Hal ini sejalan dengan Kementerian Kesehatan RI yang menyatakan bahwa kualitas tidur yang sehat sebelum pubertas adalah 9 jam. Studi menunjukkan bahwa remaja yang kurang tidur rentan mengalami depresi, kurang konsentrasi, dan bahkan nilai sekolah yang buruk. Penelitian (Liese Exelmans dan Jan Van Den Bulck, 2014) menunjukkan bahwa

penggunaan media semakin diidentifikasi sebagai faktor risiko penting yang dapat mempengaruhi gangguan tidur. Anjasari, Srinady, Menurut Nilaxmawati (2020), remaja biasanya menghabiskan waktu luangnya dengan bermain game dan menganggapnya sebagai hobi.

Temuan Dauth & Sumyarini (2019) juga menyatakan bahwa mayoritas pria memilih game online karena memiliki banyak fitur dan permainan yang berbeda memberikan tantangan yang tinggi. Selama, Sedangkan perempuan biasanya lebih tertarik pada hal-hal yang berkaitan dengan seni dan permainan yang mereka sukai merupakan permainan yang kurang menantang. Menurut teori perkembangan Hall (1904), secara umum rasa ingin tahu anak laki-laki lebih besar dibandingkan anak perempuan.

Menurut peneliti, yang mendorong minat pria terhadap game online adalah mayoritas konten dalam game online itu bersifat kompetitif dan dirancang dalam bentuk perang, pertarungan, balap, teka-teki, strategi kompetitif, dan horor. Pada saat yang sama, perempuan cenderung lebih memilih jejaring sosial untuk berinteraksi dengan teman dan orang lain.

## SIMPULAN

Hasil tinjauan literatur dari 10 jurnal menunjukkan bahwa remaja yang kecanduan game online seringkali memiliki kualitas tidur yang buruk. Berdasarkan penelitian tersebut ditemukan bahwa remaja dengan sikap kecanduan game online akan mengalami permasalahan pada kualitas dan durasi tidur. Dibandingkan dengan remaja yang tidak kecanduan game online, kualitas tidurnya lebih buruk dan durasi tidurnya lebih pendek. Semakin lama remaja bermain game online, semakin buruk kualitas tidurnya. Berdasarkan kesimpulan yang dicapai, ini dapat berfungsi sebagai dokumen untuk memberikan komentar dan memberikan rekomendasi, khususnya bahwa layanan kesehatan masyarakat harus memberikan pendidikan, memasang poster atau mendistribusikan selebaran tentang dampak positif dan negatif dari kecanduan narkoba.

Sedangkan untuk ilmu keperawatan diharapkan dapat menjadi sumber informasi, memberikan pendidikan kesehatan, dan melakukan asuhan keperawatan terhadap perilaku adiktif sehingga perilaku adiktif dapat diatasi dan mengurangi dampaknya terhadap kesehatan remaja. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat menganalisis kualitas tidur pada remaja secara lebih spesifik.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dosen Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UINSU) yang telah memberikan dukungan untuk menyelesaikan tugas SLR ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- A Rini. (2010). *Menanggulangi Kecanduan Game On-Line Pada Anak*. Jakarta: Alam Fahrul M. (2010). *Pengertian Game Online Dan Sejarahnya*. <http://My.Opera.Com/Mfahrul/Blog/Show.Dml/10712381>
- Astuti, S., & Burhanto, B. (2018). *Hubungan Kecanduan Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur pada Siswa/Siswi di SMP Negeri 24 Samarinda*.
- Senggo, S. (2020). *Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Perubahan Kualitas Tidur Mahasiswa Universitas Megarezky Makassar*. Volume 2 Nomor 2 April 2020 Nursing Inside Community
- Nurdilla, Nesha. (2018). *Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Remaja*. Volume 5 nomor 2 Juli - Desember 2018. JOM FKp.
- Manuputty, Jefrains Ch. (2019). *Hubungan Antara Kecanduan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Gamer Online Pengguna Komputer Di Warung Internet M2g Supernova Malalayang*. Vol 8. Nomor 7. Manado
- Haibanissa, Sarah. (2022). *Dampak Bermain Game Online terhadap Kualitas Tidur pada Remaja SMA*. Vol 7. Nmomor 2. Kemenkes Jakarta III.
- Habibi, Alem. (2021). *Hubungan Kebiasaan Bermain Game Online Dengan Kual;itas Tidur RTemaja Pada kelas XI di SMKN Seruyah Tengah*. Vol 5. No 1. Borneo Cendikia.

- Loliwu, Eriska. (2022). *Hubungan Antara Kecanduan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa*. Vol 3. No 1. PIDEMIA Jurnal Kesehatan Masyarakat UNIMA.
- Khatijah. (2021). *Hubungan Intensitas Penggunaan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja*. Vol 6. No 1. DI Yogyakarta.
- Yunita, Nur, Tastrya. (2021). *Pengaruh Game Online terhadap Kualitas Tidur pada Anak Usia Sekolah di SD N 2 Tambaknegara*. Purwokerto.
- Nashir,Haidar. (2023). *Hubungan Kecanduan Game Online dengan Kualitas Tidur Mahasiswa FK Unisba Angkatan 2021*. Vol 3. No 1. Bandung.
- Tunepe,Marlenci. (2022). *Pengaruh Game Online Pubg Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Universitas Hein Namotemo*. Vol 2. No 1. LELEANI, Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat.
- Kurniasih,Erwin. (2022). *Perilaku Bermain Game Online dengan Pola Tidur Remaja: Studi Korelasi*. Vol 3. No 2. Akademi Keperawatan Pemkab Ngawi