

## Hubungan Kecanduan Bermain *Game Online* dengan Kualitas Tidur Pada Siswa MTsN 1 Kota Padang

Jundi Sufi Arriz<sup>1</sup>, Suci Rahma Nio<sup>2</sup>

<sup>12</sup>Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi Dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang

Email : [jundisufi7@gmail.com](mailto:jundisufi7@gmail.com)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecanduan game online dengan kualitas tidur pada siswa MTsN 1 Kota Padang. Jenis penelitian ini penelitian kuantitatif dengan desain korelasional yang dibagi atas dua kelompok variabel bebas dan terikat. Subjek penelitian ini adalah siswa MTsN 1 Kota Padang yang bermain game online sebanyak 188 orang terdapat 121 subjek laki-laki dan 67 subjek perempuan. Pengumpulan data menggunakan purposive sampling dengan karakteristik bermain game online dan siswa MTsN 1 Kota Padang yang bermain 30 jam dalam satu minggu. Hasil penelitian menunjukkan dari kerangka hipotesis yang ditemukan terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan bermain game online dengan kualitas tidur pada siswa MTsN 1 Kota Padang. Hal ini dibuktikan dengan uji korelasi product moment dengan hasil koefisien korelasi  $r=0,214$  yang signifikansi nya  $p = 0,003$  ( $P<0,05$ ). Hal ini berarti bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

**Kata kunci** : *Kualitas Tidur, Kecanduan, Game Online*

### Abstract

This study aims to determine the relationship between online game addiction and sleep quality in MTsN 1 students in Padang City. This type of research is quantitative research with a correlational design which is divided into two groups of independent and dependent variables. The subjects of this study were 188 MTsN 1 Padang City students who played online games, there were 121 male subjects and 67 female subjects. Data collection used purposive sampling with the characteristics of playing online games and MTsN 1 Padang City students playing 30 hours a week. The results showed that from the hypothetical framework it was found that there was a significant relationship between addiction to playing online games and sleep quality in MTsN 1 students in Padang City. This is evidenced by the product moment correlation test with the results of a correlation coefficient of  $r = 0.214$  whose significance is  $p = 0.003$  ( $P < 0.05$ ). This means that  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted.

**Keywords** : *Sleep Quality, Addiction, Online Games*

### PENDAHULUAN

Manusia pada dasarnya memiliki kebutuhan yang harus dipenuhi guna dapat mempertahankan hidupnya. Kebutuhan manusia terdiri atas kebutuhan fisiologis dan kebutuhan psikologis. Dalam hirarki kebutuhan manusia yang diungkapkan oleh Abraham Maslow kebutuhan fisiologis adalah kebutuhan yang memiliki tingkat prioritas tertinggi (Sada, 2017). Seseorang akan memenuhi kebutuhan fisiologis dibandingkan kebutuhan

lainnya, salah satu bentuk dari kebutuhan fisiologis adalah kebutuhan akan istirahat dan tidur (Wahid, 2008). Tidur merupakan proses yang sangat penting bagi manusia, tidak terkecuali bagi remaja. Hal ini dikarenakan ketika tidur tubuh manusia akan melakukan proses pemulihan agar stamina tubuh kembali optimal (Sarfriyanda, Karim, & Dewi, 2015). Remaja memiliki kebutuhan tidur yang berada pada 8-9 jam per hari (wong et.al, 2008). Jika jumlah waktu yang dibutuhkan untuk tidur tersebut tidak tercukupi, maka akan menimbulkan gangguan pada tidur (Trihono dkk, 2013). Seseorang akan sulit bertahan hidup apabila kualitas tidurnya tidak cukup, karena ketika tidur kondisi tubuh akan kembali pulih seperti semula (Habibi, 2020).

Kualitas tidur merupakan kemampuan seseorang untuk dapat tidur dan mencapai istirahat yang cukup (Sulistiyani, 2012). Kualitas tidur juga merupakan kepuasan individu ketika tidur, sehingga individu ketika bangun tidak terlihat lesu, gelisah, lelah, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, sakit kepala, mata merah serta menguap dan mengantuk (Hidayat, 2006). Remaja yang memiliki kualitas dan pola tidur yang buruk akan menyebabkan munculnya rasa kantuk pada siang hari, suasana hati yang buruk, prestasi akademik yang buruk, dan meningkatnya resiko cedera. Kualitas tidur remaja bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor.

Saat ini perangkat seluler atau yang biasa dikenal dengan *gadget* menyediakan banyak layanan seperti akses internet dan media sosial, multimedia, video, pesan, navigasi, dan *game* (Demirci et al., 2015). *Game* yang dimainkan melalui perangkat yang terhubung dengan internet disebut dengan *game online* (Freeman, 2008). Menurut Young (2009) *game online* merupakan suatu *game* yang dimainkan melalui suatu perangkat yang harus terhubung ke internet dimana dalam permainan ini menghubungkan antar pemainnya dan bisa saling melakukan interaksi ketika sedang bermain *game* meskipun berada ditempat yang tidak sama serta tidak harus bertemu disatu tempat yang sama. *Game online* pada awalnya dimainkan dengan tujuan untuk menghilangkan rasa penat atau untuk *refreshing* otak setelah melakukan kegiatan sehari-hari. Namun pada kenyataannya banyak individu yang bermain *game online* dengan intensitas yang tinggi sehingga membuatnya mengalami kecanduan (Khatijah & Riyadi, 2021).

Kecanduan *game online* ialah penggunaan *game online* yang berlebihan dan kompulsif sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari (Weinsten, 2010). *Game online* yang dimainkan dengan intensitas yang tinggi memberikan dampak negatif bagi para penggunanya. Berbagai masalah akan timbul karena bermain *game online* secara berlebihan diantaranya kurang peduli dengan kegiatan sosial, tidak dapat mengontrol waktu bermain, menurunnya relasi sosial, finansial, kesehatan, dan prestasi akademik (Ghuman & Griffiths, 2012). Individu yang bermain *game online* terlalu lama juga akan berpotensi memiliki masalah pada tidur yaitu terkait dengan kualitas tidur yang dimilikinya (Poli, Kairupan, & Rahman, 2021). Hal ini didukung dengan salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur adalah gaya hidup dan *game online* termasuk didalamnya.

Remaja dianggap lebih mudah mengalami kecanduan *game online* karena pada masa ini seseorang berada dalam masa peralihan dari anak-anak ke dewasa. Pada masa remaja seseorang juga penuh dengan ketidakstabilan dan suka mencoba hal baru sehingga cenderung terjerumus ke hal yang negatif (Jordan & Andersen, 2016). Hal ini mengakibatkan remaja tidak tertarik dengan aktivitas lain dan merasa gelisah apabila tidak bermain *game online* (Jannah, Mudjiran, & Nirwana, 2015), menurunnya prestasi akademik, relasi sosial, serta kesehatan (Ghuman & Griffiths, 2012).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Astuti (2018) yang berjudul "Hubungan Kecanduan Game Online dengan Kualitas Tidur Siswa/Siswi SMP Negeri 24 Samarinda" menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan *game online* dengan kualitas tidur pada remaja. Hal senada juga didapatkan oleh penelitian yang

dilakukan oleh Widiyani dkk (2020) dengan judul yang sama juga didapatkan hasil demikian.

Didasari pada penelitian yang telah dilakukan sebelumnya dan dengan masih adanya permasalahan yang ditemukan peneliti. Maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan pertimbangan meminimalisir permasalahan yang ada dilapangan sebelumnya dan permasalahan yang terjadi pada penelitian sebelumnya. Pada penelitian ini peneliti mengangkat sebuah judul dengan “hubungan kecanduan bermain game online dengan kualitas tidur pada siswa MTsN 1 Kota Padang”

## METODE

Hipotesis yang telah ditetapkan akan diuji dengan metode kuantitatif. Pada penelitian ini menggunakan teknik analisis data produk moment. Tujuannya untuk menggambarkan hubungan antara kedua variabel, variabel intensitas bermain game online dengan variabel kualitas tidur. Peneliti memilih siswa MTsN 1 Kota Padang yang bermain game online sebagai responden dengan jumlah sebanyak 188 orang. Data akan dikumpulkan dengan teknik pengumpulan data purposive sampling dengan kriteria responden yang bermain game online, dan siswa di MTsN 1 Kota Padang yang bermain game online 30 jam dalam satu minggu. Penelitian ini dilakukan dengan pengambilan data secara langsung dengan membagi angket pertanyaan. Kemudian data yang diperoleh akan diolah menggunakan uji normalitas dan linearitas dengan teknik produk moment

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecanduan game online dengan kualitas tidur pada siswa MTsN 1 Kota Padang. Dilakukan kepada 188 responden yaitu siswa MTsN 1 Kota Padang yang bermain game online. Dari hasil uji hipotesis menggunakan analisis produk momen menemukan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak maka didapatkan hubungan yang signifikan dan positif antara kecanduan game online dengan kualitas tidur dengan nilai sig 0,003 ( $P < 0,05$ ). Artinya semakin tinggi tingkat kecanduan game online maka semakin tinggi juga kualitas tidur buruk yang dialami oleh siswa/i MTsN 1 Kota Padang. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kecanduan *game online* maka semakin baik kualitas tidur yang dialami oleh siswa/i MTsN 1 Kota Padang. Pada penelitian ini kualitas tidur diukur menggunakan skala yang telah diterjemahkan kedalam bahasa indonesia oleh Adri (2020). Pada penelitian ini peneliti memutuskan untuk menggunakan skala kecanduan *game online* yang disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Lemmens et.al (2009) dari penelitian Iqbal (2020). Sebanyak 188 subjek siswa MTsN 1 Kota Padang yang bermain game online yang sesuai dengan penetapan berdasarkan penggunaan purposive sampling. Subjek tersebut berada pada rentang usia 12-15 tahun di MTsN 1 Kota Padang. Subjek penelitian yang didapat ditujukan untuk mengisi kuisioner skala kualitas tidur dan kecanduan.

**Tabel 1. Deskripsi Data Penelitian**

No	Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empiris			
		Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
1	Kecanduan <i>Game Online</i>	34	136	85	17	48	125	86,5	12,8
2	Kualitas Tidur	25	100	62,5	12,5	37	90	63,5	21,1

Keterangan : telah dijelaskan nilai rata-rata hipotetik dan nilai empiris berdasarkan skala kecanduan *game online* dan kualitas tidur. Dapat dilihat dan diketahui bahwa skor empiris dari variabel kecanduan *game online* lebih tinggi disbanding skor hipotetik, sehingga rata-rata sampel memiliki tingkat kecanduan *game online* lebih tinggi dari pada populasinya. Selanjutnya juga dapat dilihat bahwa pada variabel kualitas tidur, skor empiris lebih tinggi dibandingkan skor hipotetik sehingga dengan demikian dijelaskan bahwa siswa/i MTsN 1 Kota Padang memiliki kualitas tidur yang lebih tinggi dari populasinya.

Pada penelitian ini menggunakan uji korelasi product moment dengan hasil  $r = 0,214$  yang signifikansi nya  $p = 0,003$  ( $P < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa  $H_0$  telah ditolak dan  $H_a$  diterima. Pada penelitian ini juga terdapat hubungan yang positif antara kedua variabel, dimana semakin tinggi tingkat kecanduan *game online* maka semakin tinggi juga kualitas tidur yang buruk pada siswa/i MTsN 1 Kota Padang. Pada penelitian ini didapatkan nilai *F-Linearity* sebesar 8,541 dengan nilai  $p$  sebesar 0,004 ( $p < 0,05$ ). Dapat disimpulkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang linier atau searah.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini disimpulkan bahwa : 1) siswa MTsN 1 Kota Padang yang mengalami kecanduan game online memiliki kualitas tidur yang buruk, 2) terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecanduan game online dan kualitas tidur pada siswa MTsN 1 Kota Padang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, S. (2018). *Hubungan Kecanduan Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur Pada Siswa/Siswa di SMP Negeri 24 Samarinda*. Skripsi. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Farmasi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
- Demirci, K., Akgönül, M., & Akpınar, A. (2015). Relationship of Smartphone Use Severity with Sleep Quality, Depression, and Anxiety in University Students. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 85–92. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.010>
- Freeman, C. B. (2008). Internet Gaming Addiction. *The Journal for Nurse Practitioners*, 4(1), 42–47. <https://doi.org/10.1016/j.nurpra.2007.10.006>
- Ghuman, D., & Griffiths, M. D. (2012). A Cross-Genre Study of Online Gaming: Player Demographics, Motivation for Play and Social Interactions Among Players. *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning*. 2(1), 13–29.
- Habibi, A. (2020). *Hubungan Kebiasaan Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur Remaja pada Kelas XI di SMKN 1 Seruyan Tengah*. Skripsi. Program Studi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika Pangkalan Bun.
- Hidayat, A. (2009). *Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: Salemba Medika.
- Jannah, N., Mudjiran, M., & Nirwana, H. (2015). Hubungan Kecanduan Game dengan Motivasi Belajar Siswa dan Implikasinya Terhadap Bimbingan dan Konseling. *Konselor*, 4(4), 200–207. [doi: 10.24036/02015446473-0-00](https://doi.org/10.24036/02015446473-0-00)
- Sada, H. J. (2017). Kebutuhan Dasar Manusia dalam Perspektif Pendidikan Islam. *Al-Tadzkiyyah Jurnal Pendidikan Islam*. 8(II). <https://doi.org/10.24042/atipi.v8i2.2126>
- Sari, A. M., & Astuti, K. (2020). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Game Online Pada Siswa*. *Universitas Mercubuana Yogyakarta Vol, 2*.
- Shindi Novelia. (2013). *Hubungan Frekuensi Bermain Game Online dengan Pemenuhan Kebutuhan Tidur pada Anak Usia Remaja di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta*. Skripsi Publikasi, Stikes Aisyiyah, Yogyakarta.
- Trihono P P, Djer M.M, Sjakti H A, Hendrarto T W, Prawitasari T. 2013. *Best Practices In Pediatrics*. Jakarta: Ikatan Dokter Anak Indonesia Cabang DKI Jakarta. (online). ([http://fk.ui.ac.id/wpcontent/uploads/2016/01/Buku\\_PKB-IDAI-Jaya-X.pdf](http://fk.ui.ac.id/wpcontent/uploads/2016/01/Buku_PKB-IDAI-Jaya-X.pdf) diakses pada 27 Februari 2023)
- Wahid N. (2008). *Kebutuhan Dasar Manusia Teori dan Aplikasi dalam Praktik*. Jakarta: EGC