

**HUBUNGAN KEBIASAAN BERMAIN GAMES ONLINE DENGAN KUALITAS
TIDUR REMAJA PADA SISWA KELAS X
(Studi di Sekolah Menengah Kejuruan Dwija Bhakti 2 Jombang)**

Latifatul Azizah *Hariyono**Lilis Surya Wati***

ABSTRAK

Pendahuluan :Internet memberi pengaruh negatif bagi remaja, salah satunya online games. *Games online* merupakan permainan dapat diakses oleh banyak pemain dimana mesin-mesin digunakan pemain dihubungkan oleh suatu jaringan. Fenomena *games online* menyebabkan remaja menjadi kecanduan atau kebiasaan permainan tersebut, sehingga menyebabkan waktu tidur, pola tidur terganggu hanya untuk bermain *games online*. Tujuan penelitian mengetahui hubungan kebiasaan bermain *games online* dengan kualitas tidur remaja pada kelas X di SMK Dwija Bhakti 2 Jombang.**Metode Penelitian :**Desain penelitian ini Analitik Cross sectional. Populasinya semua remaja di SMK Dwija Bhakti 2 Jombang tahun 2018 berjumlah 368 orang. Sampelnya berjumlah 92 orang. Teknik sampling digunakan proportional random sampling.Instrumen penelitian menggunakan lembar kuesionerdengan pengolahan data *editing, coding, scoring, tabulating* dan analisis menggunakan uji *rank spearman*. **Hasil penelitian :** hampir seluruh (76,1%) kebiasaan bermain *games online* adalah selalu sejumlah 48 orang, hampir seluruhnya (76.1%) kualitas tidur remajaadalah buruk sejumlah 70 orang. Berdasarkan uji *rank spearman* menunjukkan bahwa signifikansi ($p = 0,000 < \alpha (0,05)$), sehingga H1 diterima.**Kesimpulan:** dari penelitian ini ada hubungan kebiasaan bermain *games online* dengan kualitas tidur remaja pada kelas X di SMK Dwija Bhakti 2 Jombang.

Kata kunci :bermain, games online, kualitas tidur, remaja

**HABIT RELATIONSHIP PLAYING ONLINE GAMES WITH QUALITY OF SLEEP
TEENAGERS IN CLASS X
(Study in SMK Dwija Bhakti 2 Jombang)**

ABSTRACT

Preliminary :*Internet can give negative affect teens,one of which is online games. Online games aregames that can be accessed by many playerswhere the machines used by players areconnected by anetwprk. The phenomenon of online games causes adolescents to become addicted or habitual to the game,so thst cause sleep time,disturbed sleep patterns just to play games online.The purpose of this study is to know the relationship of the habit ofplaying games online with adolescent sleep quality in class X in SMK Dwija Bhati 2 Jombang.***Research methods :***The design of this research is cross sectional analytic. The population of all teenagers in SMK Dwija Bhakti 2 Jombang 2018 amounted to 368 people. The sample numbered 92 people.The sampling technique uses proportional random sampling. The research instrument used questionnaires with data processing editing,coding,scoring,tabulating andanalyisusing spearman rank test.***Research result :***The results of almost all (76,1%) of the habit of playing games online is always a number 48 people,almost all (76,1%) adolescent sleep quality is poor number of 70 people. Based on spearman enk test indicates that the value of significance ($p=0,000 < a (0,05)$),so H1 is accepted.***Conclusion :***of this research is there is relation ofhabit of playing games online with adolescent sleep quality at class X in SMK Dwija Bhakti 2 Jombang.*

Keywords : *play, online games, sleep quality, teenagers.*

PENDAHULUAN

Perkembangan games di dunia semakin pesat, tidak terkecuali di Indonesia. Games saat ini sudah menjadi alternatif hiburan bagi tua, muda, pria maupun wanita (Scheel, J. 2008). Manusia memiliki kebutuhan dasar dalam bertahan hidup salah satu kebutuhan dasar dalam teori keperawatan Virginia Handerson adalah bermain atau berekreasi (Potter & Perry, 2006:3). Ketertarikan seseorang terhadap internet banyak bergantung kepada kepentingan, dan kepribadian setiap individu seperti ketertarikan pada *games online* (Siregar, 2013:3).

Internet dapat memberi pengaruh negatif bagi remaja, salah satunya adalah online games. *Games online* merupakan permainan yang bisa diakses banyak pemain dimana mesin-mesin yang digunakan pemain dihubungkan oleh suatu jaringan (Adams & Rollings, 2010:4). Umumnya jaringan digunakan untuk bermain adalah internet. Fenomena *games online* menyebabkan remaja menjadi kecanduan atau kebiasaan terhadap permainan tersebut, sehingga menyebabkan waktu tidur, pola tidur terganggu hanya untuk bermain *games online* (Young, 2009:3).

Kalangan remaja merupakan pengguna *games online* berjumlah cukup besar. Sebanyak 56% pelajar Amerika menyatakan bahwa pernah bermain *games online* (Jones, 2013:2). Pengguna *gamesonline* tersebut pun tidak mengenal usia maupun jenis kelamin,sebanyak 64.45% remaja laki-laki dan 47.85% remaja perempuan usia 12-22 tahun di Indonesia bermain *gamesonline* menyatakan bahwa mereka kecanduan terhadap *games online*. Selain itu, sebanyak 25.3% remaja laki-laki dan 19.25% remaja perempuan usia 12-22 tahun di Jawa Timur yang bermain *games*

online mencoba untuk berhenti main namun tidak berhasil (Yee, 2006:2).

Pemerintah mengupayakan dalam hal kurangnya pemenuhan kebutuhan sangatlah penting untuk diperhatikan, namun kenyataannya remaja lebih memilih tidur larut malam dan harus bangun pagi karena kewajiban sebagai pelajar. Padahal seharusnya kebutuhan tidur mereka adalah 8-9 jam/hari (Wong, 2008:5). Kebutuhan tidur tidak terpenuhi akan berdampak pada segi fisik maupun psikis. Tidur kebutuhan dasar manusia yang termasuk dalam kebutuhan fisiologis yaitu kebutuhan yang sangat primer dan mutlak harus dipenuhi untuk memelihara homeostasis biologis dan kelangsungan hidup bagi setiap individu. Kebutuhan merupakan syarat dasar, apabila kebutuhan ini tidak terpenuhi, maka dapat mempengaruhi kebutuhan yang lain. Kesempatan untuk tidur sama pentingnya seperti kebutuhan makan, aktivitas, bernafas, seksual dan kebutuhan lainnya (Wartolah, 2006:5).

Remaja sekarang ini terutama laki-laki mengalami gangguan saat tidur, seperti kurangnya waktu tidur. Hal tersebut terjadi dikarenakan lebih suka berada di depan layar seperti layar handphone, televisi dan komputer. Waktu digunakan untuk beristirahat atau bermain, namun anak cenderung untuk duduk di depan layar dan asik dalam permainan games. Penggunaan komputer terutama untuk permainan games akan membawa seseorang menjadi kecanduan. Tempat yang menyediakan fasilitas *games online* juga semakin bertambah banyak, warnet menyediakan 24 jam untuk bermain *games* (Saiful, 2010:5)

Bermain *games online* terlalu lama adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kurangnya pemenuhankebutuhan tidur remaja. Permainan ini sangatlah menarik karena dalam permainan ini seseorang bukan

hanya bermain dengan orang yang berada disebelahnya, namun dapat bermain dengan beberapa pemain di lokasi lain sampai di seluruh dunia. Remaja atau anak usia sekolah dianggap lebih sering dan rentan terhadap penggunaan permainan *games online* Young, 2007:6).

BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Desain penelitian digunakan adalah *analitik cross sectional*. Variabel independen dalam penelitian adalah games online dan variabel dependen adalah kualitas tidur remaja pada kelas X. Populasinya adalah semua remaja di SMK Dwija Bhakti 2 Jombang tahun 2018 berjumlah 368 orang. Dari jumlah tersebut diambil sampel sebanyak 92 orang. Dengan *proportional random sampling*. Data melalui kuesioner.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Distribusi Frekuensi responden berdasarkan umur di SMK Dwija Bhakti 2 Jombang tanggal 23 Mei 2018

No	Usia	Frekuensi	Persentase
1	16 tahun	75	81.5
2	17 tahun	17	18.5
3	18 tahun	0	0
Total		92	100.0

Sumber : Data primer 2018

Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan bahwa hampir seluruh dari responden berusia 16 tahun sejumlah 75 orang (81,5%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi responden berdasarkan sumber informasi di SMK Dwija Bhakti 2 Jombang tanggal 23 Mei 2018

No	Sumber Informasi	Frekuensi	Persentase
1	Petugaskesehatan	43	49.4
2	Majalah	17	19.5
3	Internet	27	31.0
Total		87	100

Sumber : Data primer 2018

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa hampir setengahnya responden mendapatkan sumber informasi dari petugas kesehatan sejumlah 32 orang (84,2%).

Kebiasaan bermain *games online*

Tabel 3 bermain *games online* di SMK Dwija Bhakti 2 Jombang tanggal 23 Mei 2018

No	Kebiasaan bermain <i>games online</i>	Frekuensi	Persentase
1	Selalu	70	76.1
2	Jarang	20	21.7
3	Tidak pernah	2	2.2
Total		92	100.0

Sumber : Data primer 2018

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan hampir seluruh (76,1%) kebiasaan bermain *games online* adalah selalu sejumlah 48 orang.

Kualitas tidur remaja

Tabel 4 kualitas tidur remaja di SMK Dwija Bhakti 2 Jombang tanggal 23 Mei 2018

No	Kualitas tidur remaja		Frekuensi	Persentase
	Buruk	Baik		
1	Buruk		70	76.1
2	Baik		22	23.9
Total			92	100.0

Sumber : Data primer 2018

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan hampir seluruhnya (76.1%) kualitas tidur remaja adalah buruk sejumlah 70 orang.

Hubungan kebiasaan bermain games online dengan kualitas tidur remaja pada kelas X

Tabel 5 Tabulasi silang hubungan kebiasaan bermain games online dengan kualitas tidur remaja pada kelas X di SMK Dwija Bhakti 2 Jombang tanggal 23 Mei 2018

Kebiasaan games online	Kualitas tidur remaja					
	Buruk		Baik		Total	
	Σ	%	Σ	%	Σ	%
Selalu	66	94,3	4	5,7	70	100
Jarang	4	20	16	80	20	100
Tidak pernah	0	0	2	100	2	100
Total	70	76,1	22	23,9	100	

Rank spearman $\rho = 0,000$ $\alpha = 0,05$

Sumber : Data primer 2018

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa dari 92 responden selalu terbiasa games online mempengaruhi kualitas tidur remaja hampir seluruhnya buruk sejumlah 66 responden (94,3%). Hasil uji statistik rank spearman diperoleh nilai probabilitas (0,000) jauh lebih rendah dari 0,05 atau ($p < \alpha$), H_1 diterima berarti ada hubungan kebiasaan bermain games online dengan kualitas tidur remaja pada kelas X di SMK Dwija Bhakti 2 Jombang.

PEMBAHASAN

Kebiasaan bermain games online

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa hampir seluruh (76,1%) kebiasaan bermain games online adalah selalu sejumlah 48 orang. Peneliti berpendapat bahwa mudah dan murah biaya untuk bisa mengakses game online merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan pemain menjadi candu, terlebih saat ini kehadiran smartphone sudah bisa dijadikan modal untuk mengakses game online kapanpun dan dimanapun.

Telepon cerdas (smartphone) adalah telepon genggam yang memiliki sistem operasi untuk masyarakat luas, dimana pengguna dapat dengan bebas menambahkan aplikasi, mengubah sesuai keinginan pengguna. Telepon cerdas merupakan komputer mini mempunyai kemampuan sebuah telepon (Shiraishi, 2010). Survei yang dilakukan oleh Comscore (2012) tentang penggunaan smartphone, menyatakan bahwa kegiatan yang paling sering dilakukan untuk memenuhi kebutuhan hiburan adalah bermain game.

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan hampir seluruh dari responden berusia 16 tahun sejumlah 75 orang (81,5%). Peneliti berpendapat bahwa responden yang berusia 16 tahun masih dikategorikan usia remaja, pada usia tersebut rata-rata seorang siswa masih mencari kesenangan dan kurang memiliki tanggung jawab yang kuat terutama dalam belajar disekolah dan mencapai prestasi yang diinginkan, banyak sekali siswa juga terganggu akan adanya fasilitas smartphone atau laptop untuk bermain games online, para siswa kalau sudah terganggu games online akan merasa ketagihan untuk bermain terus tanpa memikirkan belajar dan tanggung jawabnya.

Sesuai teori (Saiful, 2010:5) yang mengungkapkan bahwa remaja sekarang ini terutama laki-laki mengalami gangguan saat tidur, seperti kurangnya waktu tidur.

Hal tersebut terjadi dikarenakan lebih suka berada di depan layar seperti layar handphone, televisi dan komputer. Waktu yang seharusnya digunakan untuk beristirahat atau bermain, namun anak cenderung memanfaatkannya untuk duduk di depan layar dan asik dalam permainan games. Penggunaan komputer terutama untuk permainan games akan membawa seseorang menjadi kecanduan karena permainan tersebut mempunyai sifat adiktif. Tempat yang menyediakan fasilitas *games online* juga semakin bertambah banyak, warung internet yang menyediakan 24 jam untuk bermain games sudah banyak didapatkan di kota.

Kualitas tidur remaja

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya (76.1%) kualitas tidur remaja adalah buruk sejumlah 70 orang. Peneliti berpendapat bahwa kualitas tidur remaja buruk dikarenakan responden terlalu banyak responden yang terlalu banyak bermain games online sehingga kurang tidur. Responden juga tidak bisa mengatur waktu saat bermain games online sehingga mengakibatkan tidak teraturnya waktu tidur dan mempengaruhi pada kurangnya waktu tidur pada remaja yang bisa mengakibatkan pikiran terganggu.

Kualitas tidur adalah suatu keadaan dimana tidur yang dijalani seorang individu menghasilkan kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga menghilangkan perasaan lelah dan gelisah (Khasanah & Khusnul, 2012:32). Kualitas tidur baik adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah merasa gelisah, lesu, apatis, (Hidayat, 2006:32).

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan hampir seluruhnya responden pernah mendapatkan informasi sejumlah 87 orang (94,6%). Peneliti berpendapat bahwa responden yang pernah mendapatkan informasi tentang games online akan membuat remaja semakin penasaran dan akhirnya tertarik untuk mencoba

permainan games online sehingga para remaja cenderung semakin asyik untuk terus bermain games online. Responden juga tidak menghiraukan akan dampak yang ditimbulkan jika terus menerus bermain games online yang bisa mengganggu kualitas tidur sehingga mengganggu proses belajar mengajar dikelasnya.

Hal sesuai teori (Young, 2007:6) yang menyatakan bahwa bermain *games online* yang terlalu lama adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kurangnya pemenuhan kebutuhan tidur remaja. Permainan ini sangatlah menarik karena dalam permainan ini seseorang tidak hanya bermain dengan orang yang berada disebelahnya, namun dapat bermain dengan beberapa pemain di lokasi lain sampai di seluruh dunia. Remaja atau anak usia sekolah dianggap lebih sering dan rentan terhadap penggunaan permainan *games online* daripada orang dewasa.

Hubungan kebiasaan bermain *games online* dengan kualitas tidur remaja pada kelas X

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 92 responden selalu terbiasa games online mempengaruhi kualitas tidur remaja hampir seluruhnya buruk sejumlah 66 responden (94,3%). Hasil uji statistik *rank spearman* diperoleh angka signifikan atau nilai *probabilitas* (0,000) jauh lebih rendah standart signifikan dari 0,05 atau ($p < \alpha$), H_1 diterima yang berarti ada hubungan kebiasaan bermain *games online* dengan kualitas tidur remaja pada kelas X di SMK Dwija Bhakti 2 Jombang.

Menurut pendapat peneliti kualitas tidur yang buruk dikarenakan responden sebagian besar bermain games online secara terus menerus setiap hari. Para remaja juga selalu mengabaikan tentang masalah yang akan ditimbulkan, remaja juga tidak mau mengatur waktu belajar dan waktu bermain tentang *games online* dan dampaknya kepada siswa sangat buruk, dampak yang ditimbulkan seperti kualitas tidur terganggu yang bisa membuat muka

pucat, mata lelah, pikiran tidak konsentrasi saat belajar yang bisa mengakibatkan prestasi belajar berkurang.

Bermain *games online* yang terlalu lama adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kurangnya pemenuhan kebutuhan tidur remaja. Permainan ini sangatlah menarik karena dalam permainan ini seseorang tidak hanya bermain dengan orang yang berada disebelahnya, namun dapat bermain dengan beberapa pemain di lokasi lain sampai di seluruh dunia. Remaja atau anak usia sekolah dianggap lebih sering dan rentan terhadap penggunaan permainan *games online* daripada orang dewasa (Young, 2007:6).

Kegiatan dalam rangka pencegahan adiksi internet yang semakin meluas ini harus menyediakan dasar informasi yang kuat tentang adiksi, diskusi tentang tanda-tanda peringatan yang akan terjadi, penilaian sederhana tentang gejala adiksi internet termasuk *games online*, dan sumber daya baik dari lokal dan berbasis web yang dapat dipertanggungjawabkan. Beberapa cara penanganan ketergantungan *games online* pada siswa yaitu: bagi pihak sekolah memberikan kepercayaan kepada konselor sekolah atau guru BK untuk mengadakan seminar /*workshop* kepada orang tua siswa tentang *games online* dan masalah yang akan ditimbulkan, mengatur waktu belajar dan waktu bermain anak dalam kegiatan ekstrakurikuler sekolah sebaiknya memasukkan materi tentang *games online* dan dampaknya kepada siswa serta memberikan penyaluran yang baik dalam memilih jenis-jenis games yang edukatif, menjalin komunikasi interpersonal agar anak dapat terbuka dengan orang tua, memberikan waktu khusus untuk bermain games dan mengajarkan anak untuk bertanggungjawab dengan apa yang dilakukan (Cunningham, 2010:7).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Kebiasaan bermain *games online* pada remaja di SMK Dwija Bhakti 2 Jombang didapatkan hasil sebagian besar responden memiliki kategori selalu.
2. Kualitas tidur remaja di SMK Dwija Bhakti 2 Jombang didapatkan hasil bahwa hampir sebagian besar responden memiliki kategori buruk.
3. Ada hubungan kebiasaan bermain *games online* dengan kualitas tidur remaja pada kelas X di SMK Dwija Bhakti 2 Jombang.

Saran

1. Bagi siswa
Memberikan kegiatan yang bersifat positif pada siswa seperti kegiatan ekstrakurikuler agar terhindar atau bisa mengontrol diri dari kecanduan bermain games online.
2. Bagi orangtua
Diharapkan mememperhatikan anaknya agar mengetahui tentang pentingnya menjaga kualitas tidur pada remaja dengan mengatur waktu bermain games online.
3. Bagi Guru
Diharapkan dapat menjadi bahan atau materi untuk memberikan bimbingan pada peserta didik tentang mencegah kecanduan games online dan menjaga kualitas tidur agar proses belajar berjalan lancar.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya
Bagi peneliti selanjutnya, agar untuk meneliti variabel lain yang bisa meningkatkan kualitas tidurremaja.

KEPUSTAKAAN

- Davison, 2005. *Ciri-ciri kecanduan games online*. http://repositori.uin-alauddin.ac.id/4814/1/dewi%20marlianti_opt.pdf Diakses 13/03/2018.
- Potter & Perry. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Volume 1*. Jakarta: EGC.
- Saiful, 2010. *Terlalu Lama Bermain Video Game*. <http://digilib.unisayogya.ac.id/688/1> Diakses 10/03/2018.
- Siregar, P. & Camellia, V. 2013. *Gambaran Kecanduan Game Online Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Angkatan 2010, 2011, dan 2012*. <http://elib.stikesmuhgombong.ac.id>. Diakses 10/03/2018.
- Wartonah. 2010. *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan Edisi keempat*. Jakarta : Salemba Medika.
- Wong, D. 2009. *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik (Wong's Essential of Pediatric Nursing)*. <http://elib.stikesmuhgombong.ac.id> Diakses 10/03/2018.
- Yee, 2006. *Pengguna games online*. <http://elib.stikesmuhgombong.ac.id> Diakses 10/03/2018.
- Young, 2009. *Fenomena games online*. <http://elib.stikesmuhgombong.ac.id> Diakses 10/03/2018.
- Young, 2007. *Bermain games terlalu lama*. <http://digilib.unisayogya.ac.id/688/1> Diakses 10/03/2018.