

DAMPAK ADIKSI GAME ONLINE TERHADAP POLA TIDUR DAN AKTIVITAS

Petria Ekklesia Mahmud^{1*}, Nelma Liklikwatil²

¹Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKES Pasapua Ambon, Suli, Salahutu, Maluku Tengah, Maluku, Indonesia

²Program Studi Administrasi Rumah Sakit, STIKES RS Prof. Dr. J. A. Latumeten, Silale, Nusaniwe, Ambon, Maluku, Indonesia

*ryaeklesia@gmail.com

ABSTRAK

Maraknya *game online* diikuti juga dengan munculnya berbagai dampak negatif pada segi finansial, kesehatan, prestasi belajar bahkan pola interaksi individu. Dikatakan adiksi *game online* akan merusak pola tidur dan aktivitas. Melihat masalah yang ada maka penelitian ini ditujukan untuk menganalisis dampak adiksi *game online* terhadap pola tidur dan aktivitas fisik pelajar di Kota Ambon. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *survey analitik* pendekatan *cross sectional study*. Populasi dalam penelitian ini adalah Pelajar SMA yang berdomisili di Kecamatan Sirimau. Pengambilan sampel dengan teknik *cluster random sampling* didapatkan 100 siswa. Uji statistic yang digunakan adalah *uji chi square*. Hasil penelitian didapatkan mayoritas responden tidak mengalami adiksi *game online* memiliki pola tidur baik 31 responden (31%), dan mayoritas pada kelompok adiksi *game* terdapat 28 responden (28%) yang mengalami pola tidur kurang baik. Hasil analisis *uji chi square* didapatkan nilai $p = 0,043$. Hasil penelitian tentang adiksi *game online* menyatakan responden kurang melakukan aktifitas fisik yaitu 35 responden (35%) dan pada responden yang tidak mengalami adiksi *game online* mayoritas melakukan aktifitas fisik yang baik yaitu 28 responden (28%). Hasil *chi square* nilai $p = 0,007$. Simpulan dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan adiksi *game online* dengan pola tidur dan aktifitas fisik pelajar di Kota Ambon.

Kata kunci: adiksi *game online*; aktivitas fisik; pola tidur

THE IMPACT OF ONLINE GAME ADDICTION ON SLEEP AND ACTIVITY PATTERNS

ABSTRACT

The rise of online games has also been accompanied by the emergence of various negative impacts on finances, health, learning achievement and even individual interaction patterns. It is said that online game addiction will damage sleep and activity patterns. Seeing the existing problems, this research is aimed at analyzing the impact of online game addiction on sleep patterns and physical activity of students in Ambon City. This research is a quantitative research with an analytical survey design with a cross sectional study approach. The population in this study were high school students who live in Sirimau District. Sampling using cluster random sampling technique obtained 100 students. The statistical test used is the chi square test. The research results showed that the majority of respondents who did not experience online game addiction had good sleep patterns, 31 respondents (31%), and the majority in the game addiction group, 28 respondents (28%) who experienced poor sleep patterns. The results of the chi square test analysis showed a p value of 0.043. The results of research on online game addiction stated that respondents did not do enough physical activity, namely 35 respondents (35%) and of the respondents who did not experience online game addiction, the majority did good physical activity, namely 28 respondents (28%). The chi square result is p value 0.007. The conclusion of this research is that there is a relationship between online game addiction and sleep patterns and physical activity of students in Ambon City.

Keywords: *online game addiction; physical activity; sleep patterns.*

PENDAHULUAN

Pesatnya kemajuan teknologi informasi dan komunikasi menuntut semua individu untuk lebih teliti dan sesuai kemanfaatan saat menerima informasi. Informasi sangat mudah didapat karena kemudahan akses internet dari computer maupun *smartphone*. Hampir seluruh elemen masyarakat memanfaatkan media *smartphone* untuk menunjang aktivitas sehari-hari. Lembaga riset digital marketing melihat adanya jumlah pengguna aktif *smartphone* di Indonesia lebih yang mencapai lebih dari 100 juta orang. Angka ini menjadikan Indonesia masuk sebagai negara terbesar pengguna aktif *smartphone* keempat setelah Cina, India, dan Amerika di dunia (Kemenkominfo, 2015). Adanya internet memudahkan semua orang mengakses bebas apa yang ingin diketahui. Dalam internet tidak hanya menerima informasi yang didapat namun juga memberikan hiburan. Hiburan yang disediakan salah satunya adalah *game online*. *Game online* dapat diakses dalam internet dan dapat terhubung dengan orang lain di dunia maya. *game online* dapat diakses oleh banyak pemain yang mana aplikasi permainan ini dibuat dengan pengaturan strategi, petualangan, dan bermain peran serta memiliki aturan main dan tingkatan tertentu.

Dampak yang menguntungkan bagi seseorang pemain *game online* adalah mereka akan merasa puas karena mendapatkan kesenangan. Jika seseorang mendapatkan kepuasan dari memainkan *game online* maka mereka akan semakin terus dan tertarik dalam memainkannya (Gaol, 2012). *Game online* telah menjadi media kesenangan yang populer di berbagai kalangan, baik pelajar, mahasiswa, maupun orang dewasa. *Game online* saat ini tidak hanya menjadi hiburan akan tetapi juga memberikan suatu tantangan yang menarik untuk diselesaikan. Adanya tantangan ini menjadikan setiap orang yang bermain *game* tidak lagi memperhitungkan waktu bermain, mereka terus bermain demi mencapai kepuasan, menjadi penikmat *game online* hingga dapat menjadi pecandu *game online* (Wong, 2008).

Populasi *gamer* telah mencapai 7,1 milyar yang artinya 17% total penduduk adalah *gamers*. Data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia menyatakan *gamers* di Indonesia tahun 2018 menunjukkan angka 17,1% orang. Angka ini merupakan angka pengakses *game online* peringkat kedua setelah kegiatan menonton video/film, dengan jumlah pengguna internet terbanyak kedua adalah pelajar 71,8% dan lama waktu akses di atas 8 jam (APJJI, 2018). Waktu akses yang lama merupakan terjadinya indikasi kecanduan atau terjadi adiksi pada *game online*, kondisi inilah dinyatakan mereka telah berdampak negatif dalam aktivitas kehidupan. Masalah yang muncul ketika mulai berlebihan dalam bermain *game online* adalah kehilangan kontrol atas waktu. Selain itu terjadinya masalah penurunan prestasi akademik, hubungan sosial yang kurang baik, terjadinya gangguan pada perekonomian, serta masalah kesehatan (Ghuman and Griffiths, 2012)

Sebuah studi dari Higuchi *et al.*, (2005) menunjukkan bahwa cahaya terang yang terpancar dari layar *computer* atau *smartphone* dapat mengubah jam biologis tubuh dan menekan produksi alami *melatonin*. Kondisi inilah yang merusak siklus tidur dan bangun yang normal, sehingga jelas sekali akan berpotensi merubah pola tidur seseorang. Masalah pola tidur yang terganggu dapat menyebabkan gangguan metabolisme tubuh Sedangkan metabolisme tubuh dapat dipengaruhi gaya hidup pelajar yang saat ini menunjukkan ketidakaktifan bergerak atau dikenal dengan istilah malas

gerak dan cenderung pasif. Kondisi ini dapat mengakibatkan penurunan terhadap tingkat kebugaran jasmani seseorang (Hidayat, 2010). Indonesia mempunyai jumlah pemain games yang cukup banyak. Kota Ambon termasuk kota dengan perkembangan teknologi yang cukup pesat. Akses internet yang memadai di pusat Kota Ambon memiliki berbagai dampak positif maupun negatif bagi masyarakat. Pelajar merupakan salah satu pengguna akses internet terbanyak di Kota Ambon, dengan aktifitas utama menggunakan sosial media serta memainkan game online. Permainan game online yang dilakukan para pelajar dengan waktu yang semakin tidak terkontrol akan sangat berdampak besar bagi seluruh aspek kehidupan pelajar. Melihat masalah yang ada maka dalam penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak dari adiksi game online terhadap pola tidur dan aktivitas fisik pelajar di Kota Ambon, sehingga hasil penelitian ini dapat menjadi rekomendasi kebijakan dalam mengontrol aktifitas pelajar dalam mengakses internet.

METODE

Pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif, survey analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan pada siswa SMA yang berdomisili di Kecamatan Sirimau, Kota Ambon. Pemilihan lokasi berdasarkan pertimbangan jumlah pelajar yang terpapar game online dengan akses internet yang sangat memadai di Kota Ambon. Waktu Penelitian dilaksanakan pada bulan September 2021. Teknik *cluster random sampling* digunakan dalam pengambilan sampel di penelitian ini dan didapatkan sampel 100 siswa. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner yang telah valid ($>0,361$) dan reliabel ($>0,87$). Pengolahan data digunakan *Uji Chi Square* dengan alternative *Uji Fisher Exact Test*.

HASIL

Analisis Univariat

Pada Tahap ini dilakukan analisis distribusi frekuensi presentasi tiap-tiap karakteristik umum responden seperti usia, jenis kelamin, kelas, ketersediaan wifi di rumah, yang dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 1.
Distribusi Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Kelas, dan Ketersediaan Wifi
(n=100)

Karakteristik	f	%
Usia		
16 tahun	15	15.0
17 tahun	57	57.0
18 tahun	28	28.0
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	42	42.0
Perempuan	58	58.0
Ketersediaan Wifi di Rumah		
Ya	54	54.0
Tidak	46	46.0

Tabel 1 di atas dapat diketahui bahwa mayoritas responden berusia 17 tahun (57%) dengan jenis kelamin terbanyak yaitu perempuan (58%) dan ketersediaan wifi di rumah (54%).

Tabel 2.
 Distribusi Responden Berdasarkan Pola Tidur, Aktivitas Fisik dan Adiksi Game Online pada Pelajar (n=100)

Variabel	f	%
Pola Tidur		
Baik	39	39.0
Kurang	61	61.0
Aktivitas Fisik		
Baik	48	48.0
Kurang	52	52.0
Adiksi Game Online		
Ya	42	42.0
Tidak	58	58.0

Tabel 2 di atas mayoritas responden memiliki pola tidur kurang baik sebanyak 61 responden (61%), aktifitas fisik yang kurang sebanyak 52 responden (52%), dan 58 responden (58%) tidak mengalami adiksi terhadap game online.

Analisis Bivariat

Pada tahap ini dilakukan uji statistik dengan menggunakan uji *Chi Square* untuk menganalisa dampak adiksi game online terhadap pola tidur pelajar di Kota Ambon. Analisis Dampak Game Online Terhadap Pola Tidur Pelajar

Tabel 3.
 Hasil Analisis Dampak Adiksi Game Online Terhadap Pola Tidur Pelajar (n=100)

Adiksi Game Online	Pola Tidur						Nilai p
	Baik		Kurang		Total		
	f	%	f	%	f	%	
Adiksi	11	11	28	28	39	39	0,043
Tidak Adiksi	31	31	30	30	61	61	
Total	42	42	58	58,0	100	100,0	

Tabel 3 di atas menunjukkan hasil mayoritas responden yang tidak mengalami adiksi terhadap game online memiliki pola tidur baik yaitu sebanyak 31 responden (31%), sedangkan responden yang mengalami adiksi game online mayoritas memiliki pola tidur kurang baik, yakni sebanyak 28 responden (28 %). Hasil analisis uji Chi Square didapat nilai p 0,043 yang berarti bahwa terdapat hubungan adiksi game online terhadap pola tidur pelajar di Kota Ambon.

Analisis Dampak Adiksi Game Online Terhadap Aktivitas Pelajar

Tabel 4.
 Hasil Analisis Dampak Adiksi Game Online Terhadap Aktifitas Fisik Pelajar (n=100)

Adiksi Game Online	Aktifitas Fisik						Nilai p
	Baik		Kurang		Total		
	f	%	f	%	f	%	
Adiksi	13	13	35	35	48	48	0,007
Tidak Adiksi	29	29	23	23	52	52	
Total	42	42	58	58	100	100,0	

Tabel 4 di atas diketahui bahwa mayoritas responden mengalami adiksi terhadap game online memiliki perilaku kategori kurang dalam hal melakukan aktifitas fisik sebanyak 35 responden (35%) dan dan responden yang tidak mengalami adiksi game online memiliki aktivitas yang

baik yaitu 29 responden (29 %). Nilai p yang didapatkan yaitu 0.007 artinya terdapat hubungan adiksi game online terhadap aktifitas fisik pelajar di Kota Ambon.

PEMBAHASAN

Dampak Adiksi Game Online Terhadap Pola Tidur Pelajar

Tidur adalah merupakan salah satu keadaan istirahat yang merupakan proses aktif multi-fase kerja otak. Tidur telah menjadi kebutuhan dasar fisiologis manusia. Tubuh memerlukan istirahat, dengan istirahat yang cukup tubuh dapat kembali segar sehingga seseorang dapat menjalankan aktivitas dengan baik. Setiap orang membutuhkan istirahat agar tubuh dan pikirannya kembali segar. Saat tidur dikatakan menjadi waktu istirahat terbaik bagi tubuh karena dapat mengembalikan energi, selain saat tidur terlelap otak akan membersihkan racun-racun yang tidak berguna setelah berpikir seharian. Selama tidur tubuh akan melepaskan hormon pertumbuhan untuk memperbaiki dan memperbaharui sel seperti sel di otak, paru-paru, dan jantung. Ketika itu otak juga mendapat asupan oksigen sehingga aliran darah selebral optimal dan berdampak pada menyegarkan kembali kemampuan kognitif dan emosi (Handayani, 2018). Melihat hal ini maka pengaturan pola tidur harus selalu diatur dan diperhatikan.

Pola tidur adalah keadaan sistem fisiologis manusia saat mengistirahatkan tubuhnya dalam waktu tertentu yang memiliki maksud untuk memulihkan dan memperbaiki sistem tubuh manusia setelah melakukan aktivitas sehari-hari. Sedangkan masalah yang ada adalah sebagian orang masih mengabaikan pola tidur ini. Masih ada yang memiliki kebiasaan tidur dimana dan kapan saja sehingga akan mempengaruhi pengaturan hidup sehari-hari. Pada usia remaja yaitu ada pada rentang usia 12-18 tahun memiliki kebutuhan tidur yang sehat yaitu 8-9 jam. Sedangkan hasil studi menunjukkan bahwa mayoritas remaja tidur kurang dari waktu yang dianjurkan. Hal ini akan menyebabkan remaja lebih rentan terkena depresi, tidak fokus dan mempunyai nilai sekolah yang buruk (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Hasil uji analisis didapatkan kesimpulan adanya hubungan antara adiksi game online dengan pola tidur pelajar di Kota Ambon. Pelajar yang tidak adiksi terhadap game online mempunyai pola tidur yang baik. Sedangkan pelajar yang adiksi terhadap game online lebih banyak memiliki pola tidur yang kurang baik. Ini diakibatkan karena efek adiksi terhadap game online yang membuat pelajar tidak akan pernah bisa puas sebelum menyelesaikan permainan hingga sesuai harapan. Hal ini dapat terjadi karena manusia memiliki salah satu sifat dasar yaitu selalu ingin menjadi pemenang dan bangga termasuk juga dalam hal kemahiran akan memainkan sebuah permainan. Rasa penasaran pada diri individu juga menjadi faktor yang berperan dalam terjadinya kecanduan atau adiksi terhadap game online. Meskipun hal ini juga dapat terjadi karena pengaruh ajakan teman. Orang tua harus memainkan peranan pengawasan terhadap hal ini. Orang tua harus dapat mengontrol atau mengatur tingkah laku dan kepribadian selama di rumah, sedangkan saat disekolah yaitu orang tua (guru) berperan dalam mengatur untuk mengarahkan kemana pelajar tersebut bergaul. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi Marlianti yang menyatakan terdapat hubungan kecanduan bermain game online dengan pola tidur dan motivasi belajar anak di Kota Makassar. Hasil ditunjukkan dengan nilai fisher's exact pola tidur nilai $p = 0,001$ dan motivasi belajar nilai $p < 0,001$.

Dampak Adiksi Game Online Terhadap Aktifitas Fisik Pelajar

Pada variabel kedua yaitu aktifitas fisik yang merupakan aktivitas keterampilan motorik kasar merupakan komponen penting dalam menjalankan aktivitas harian. Aktifitas fisik

didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang menimbulkan pengeluaran energi. Seseorang yang melakukan aktifitas fisik memiliki akan mempengaruhi atau berdampak positif pada fungsi otak seperti perkembangan kognitif dan menghasilkan prestasi akademik. Aktifitas fisik juga dipengaruhi oleh hormon pertumbuhan yang berfungsi untuk pertumbuhan dan perkembangan masa otot, kesehatan fisik dan kebugaran jasmani (Sapto Adi, 2020). Aktivitas fisik sangat penting bagi kesehatan manusia, apabila seseorang memiliki aktivitas gerak yang kurang seperti pada seseorang yang terlalu sering bermain game online maupun offline, internetan, menonton televisi terlalu berlebihan akan mengakibatkan resiko kegemukan. Kegemukan adalah suatu hal yang kurang baik karena dianggap sebagai faktor resiko terjadinya berbagai penyakit, seperti kencing manis, jantung, hipertensi dan lainnya. Sehingga jelas sekali salah satu upaya yang dapat mengurangi resiko kegemukan adalah dengan meningkatkan aktivitas fisik. Aktivitas fisik tidak hanya dilakukan dengan olahraga, namun juga kegiatan seperti menyapu, mengepel, mencuci, berjalan, menari, melukis, mencangkul, jalan-jalan dan lain sebagainya (Hidayat, 2010).

Dari hasil penelitian, berdasarkan uji statistik Chi Square $p = 0,007$ dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan adiksi game online terhadap aktifitas fisik pelajar. Pelajar yang adiksi terhadap game online cenderung kurang melakukan aktifitas fisik. Namun, presentase jumlah responden yang tidak adiksi terhadap game online dan kurang melakukan aktivitas fisik juga cukup tinggi (44,2%). Hal ini diakibatkan perkembangan teknologi dan penggunaan gadget seperti TV maupun Hp saat ini sangat menyita waktu pelajar. Berdasarkan hasil penelitian, rata-rata pelajar menghabiskan waktu untuk bermain dengan gadget mereka dalam sehari yaitu lebih dari 4 jam, sehingga cenderung kurang aktif. Remaja yang rentan adiksi games cenderung kurang aktif bersosialisasi, lebih sering tidak melakukan banyak aktivitas atau memiliki gaya hidup kurang aktif. Dengan kemajuan teknologi informasi dan komunikasi menjadi penyebab keadaan ini. Aktivitas yang sering dilakukan remaja dengan perkembangan teknologi seperti bermain game online hingga larut malam, dan tanpa melihat sisi negatifnya ketika menggunakannya terlalu lama atau kata lain tidak membatasi waktu. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Effendi tentang pengaruh penggunaan teknologi informasi terhadap aktivitas fisik siswa di Surabaya, dimana hasilnya adalah ada pengaruh yang signifikan antara penggunaan teknologi informasi terhadap aktivitas fisik siswa (Effendi, 2014).

SIMPULAN

Hasil analisa dari penelitian ini dapat disimpulkan terdapat hubungan adiksi game online terhadap pola tidur dan aktifitas fisik pelajar. Responden yang mengalami adiksi game online lebih sedikit yang memiliki pola tidur baik dan kurang melakukan aktifitas.

DAFTAR PUSTAKA

- APJJI (2018) Laporan Survey Penetrasi dan Profil Perilaku Pengguna Internet Indonesia. Jakarta.
- Effendi, A. (2014) 'Pengaruh Penggunaan Teknologi Informasi Terhadap Aktivitas Fisik Siswa (Studi pada SMK Negeri 8 Surabaya Kelas X) Ahmad Effendi Junaidi Budi Prihanto Abstrak', Artikel, 02(03), pp. 605–608.
- Gaol, T. L. (2012) 'Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Di Fakultas Teknik Universitas Indonesia', Universitas Indonesia.
- Ghuman, D. and 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), pp. 13–29.
doi: 10.4018/ijcbpl.2012010102.

Handayani, H. (2018) *Healthy Nurse : Napping Sehat Bagi perawat dan Tenaga Kesehatan*. Jakarta: UI Publishing.

Hidayat, Y. (2010) *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. 4th edn. Jakarta: Pusat Pengembangan kualitas Jasmani Kementerian Pendidikan Nasional.

Higuchi, S. et al. (2005) 'Effects of playing a computer game using a bright display on presleep physiological variables, sleep latency, slow wave sleep and REM sleep', *Journal of Sleep Research*, 14(3), pp. 267–273. doi: 10.1111/j.1365-2869.2005.00463.x.

Kemenkominfo, R. (2015) *Indonesia Raksasa Teknologi Digital Asia*, Kementerian Komunikasi dan Informatika Rep. Indonesia.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018) *Kebutuhan Tidur Sesuai Usia*, Kemenkes RI.

Sapto Adi, dkk (2020) *Model-Model Exercise dan Aktivitas Fisik*. Malang: Wineka Media.

Sugiono (2011) *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Wong, D. L. (2008) *Pedoman Klinis Keperawatan Pediatrik*. 4th edn. Jakarta: EGC.

