

Volume 2, No. 2
Agustus, 2019

e-ISSN : 2685-1997

REAL in Nursing Journal (RNJ)

Research of Education and Art Link in Nursing Journal

<https://ojs.fdk.ac.id/index.php/Nursing/index>

Lama Permainan Game Online Terhadap Gangguan Pola Tidur Mahasiswa

Reni Fitria



STIKes Fort De Kock

Program Studi Pendidikan Ners

STIKes Fort de Kock Bukittinggi, Indonesia

Lama Permainan Game Online Terhadap Gangguan Pola Tidur Mahasiswa

**REAL in
Nursing
Journal (RNJ)**

<https://ojs.fdk.ac.id/index.php/Nursing/index>

Reni Fitria

ABSTRACT

The development of technology in this area is very rapid, various technological advances such as playing online games can be obtained easily. The long time playing online games is expected to affect the disruption of sleep patterns of male Dharmas University male dormitory students. The purpose of this study was to find out the relationship between the duration of online game games to the disturbance of sleep patterns of male students at Dharmas University in Indonesia. The method used is descriptive analytic with cross sectional research design. This research was conducted in the male dormitory of Dharmas Indonesia University with a sample of 42 students. The sampling technique is total sampling. Bivariate analysis uses the chi square test. The results of the study were 42 respondents, almost all 32 (76.2) who played online games excessively in the male dormitory of Dharmas Indonesia University. Most of them got 22 (52.4) students experiencing sleep patterns. Based on the old chi-square statistical test online game play on sleep patterns disturbances in getting the value (p value = 0.022) this study shows that there is a long relationship between online game play and sleep disorders. It is hoped that students will reduce the duration of playing online games, sleep at 9:00 p.m. / 10:00 p.m., and the board administrators will control the dorms more.

Keywords:

Online games, sleep patterns

Korespondensi:

Reni Fitria
renifitria4586@gmail.com

**Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Dharmas
Indonesia**

ABSTRAK

Perkembangan teknologi di area sekarang ini sangat pesat berbagai kemajuan teknologi seperti bermain game online dapat di peroleh dengan mudahnya. Lama bermain game online diperkirakan dapat mempengaruhi gangguan pola tidur mahasiswa asrama putra Universitas Dharmas Indonesia. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Lama Permainan Game Online Terhadap Gangguan Pola Tidur Mahasiswa Asrama Putra Universitas Dharmas Indonesia. Metode yang digunakan adalah deskriptif analitik dengan desain penelitian cross sectional. Penelitian ini dilakukan di asrama putra Universitas Dharmas Indonesia dengan sampel 42 orang mahasiswa. Teknik pengambilan sampel yaitu total sampling. Analisa bivariat menggunakan uji chi square. Hasil penelitian 42 responden hampir semuanya 32 (76,2) yang bermain game online secara berlebihan di asrama putra Universitas Dharmas Indonesia di dapatkan sebagian besar yaitu 22 (52,4) orang mahasiswa mengalami gangguan pola tidur. Berdasarkan uji statistik chi-square lama permainan game online terhadap gangguan pola tidur di dapatkan nilai (p value=0,022) penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan lama permainan game online terhadap gangguan pola tidur. Di harapkan pada mahasiswa mengurangi durasi bermain game online, tidur pada pukul 21.00 WIB/ 22.00 WIB, dan pengurus asrama lebih mengontrol lagi penghuni asrama.

Kata kunci: Game online, pola tidur

PENDAHULUAN

Kebutuhan dasar manusia merupakan sesuatu yang harus dipenuhi untuk meningkatkan derajat kesehatan. Menurut Maslow (1943) manusia memiliki lima kebutuhan dasar yang penting meliputi: kebutuhan fisiologis, kebutuhan keselamatan dan keamanan, kebutuhan cinta dan rasa memiliki, kebutuhan rasa berharga dan harga diri dan kebutuhan aktualisasi diri (Potter & Perry, 2005). Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang termasuk ke dalam kebutuhan fisiologis, tidur juga merupakan hal yang universal karena semua individu di manapun ia berada membutuhkan tidur (Kozier, 2004).

Menurut Rab dalam asosiasi dokter Amerika (2007) juga menyatakan kekhawatiran terhadap adanya dampak negatif yang ditimbulkan dari kebiasaan sejumlah anak yang gemar bermain game online. Salah satu dampak permainan ini adalah perubahan pola tidur. Seorang penikmat *game* atau biasa disebut *gamers*, dapat duduk di depan layar komputer selama lima sampai tujuh jam ketika bermain *game online* karena kecanduan *game* yang dimainkannya. Lama permainan *game online* dapat menimbulkan kerugian bagi para pemain itu sendiri. Pemain akan mengorbankan waktu untuk aktivitas lain, mengorbankan waktu untuk istirahat dan tidur, belajar ataupun bekerja, dan waktu untuk bersosialisasi dengan teman maupun keluarga. Pemain *game online* dapat menjadi lalai dengan kehidupan nyata karena sudah terlalu terlibat dalam permainan tersebut (Muhammad, 2016)

Berdasarkan study pendahuluan yang telah dilakukan pada mahasiswa asrama putra UNDHARI berjumlah 42 orang (UNDAHRI, 2018). Peneliti melakukan survey awal terhadap mahasiswa asrama putra UNDHARI

dan menemukan fenomena game online yang terjadi pada mahasiswa asrama putra UNDHARI maka oleh karena itu peneliti melakukan wawancara terhadap 5 orang mahasiswa ketika bermain game online 3 dari 5 orang (60%) mahasiswa mengatakan bermain game online lebih dari 7 jam dalam semalam dan mereka mengatakan waktu tidur mereka terganggu karena keasikan bermain game online sehingga mereka sering mengantuk saat kuliah. 2 dari 5 orang (40%) mahasiswa mengatakan hanya main game online 2 jam dalam semalam sehingga waktu tidur mereka tidak terganggu. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara lama permainan game online terhadap gangguan pola tidur pada mahasiswa asrama putra UNDHARI.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif analitik yaitu suatu gambaran analisa antara variabel-variabel yang diteliti, dengan *cross sectional study*. Artinya variabel independent dan variabel dependent diukur dengan waktu yang bersamaan (Notoatmojo, 2010). Penelitian ini telah dilakukan diasrama putra UNDHARI yaitu di rusunawa. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa asrama putra UNDHARI yang mempunyai kebiasaan bermain game online > 1 jam/hari yang berjumlah 42 orang, Tehnik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah menggunakan *total sampling* dimana seluruh populasi dijadikan sampel, yaitu seluruh mahasiswa yang mempunyai kebiasaan bermain game online > 1 jam/hari yang berjumlah 42 orang mahasiswa. Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk pengumpulan data (Notoatmojo, 2012). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan kuesioner variabel game online dan gangguan pola tidur analisa bivariat

menggunakan uji *Chi-square* untuk menyatakan hubungan antara variabel

independent dengan variabel dependent (Arikunto, 2010).

HASIL PENELITIAN

Frekuensi Lama Bermain Game Online

Tabel 1
Distribusi Frekuensi lama bermain game online mahasiswa asrama putra Universitas Dharmas Indonesia

| No | Lama Permainan Game Online | F | % |
|-------|----------------------------|----|-------|
| 1 | Normal | 10 | 23,8 |
| 2 | Berlebihan | 32 | 76,2 |
| Total | | 42 | 100,0 |

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat dilihat bahwa dari 42 responden hampir semuanya 32 (76,2)

responden bermain game online secara berlebihan.

Frekuensi Gangguan Pola Tidur

Tabel 2
Distribusi Frekuensi gangguan pola tidur mahasiswa asrama putra Universitas Dharmas Indonesia

| No | Gangguan Pola Tidur | F | (%) |
|-------|---------------------|----|-------|
| 1 | Ada gangguan | 22 | 52,4 |
| 2 | Tidak ada gangguan | 20 | 47,6 |
| Total | | 42 | 100,0 |

Berdasarkan tabel 5.2 di atas dapat dilihat dari 42 responden sebagian besar 22 (52,4%) orang responden mengalami gangguan tidur.

Analisa Hubungan Lama Permainan Game Online Terhadap Gangguan Pola Tidur

Tabel 3
Distribusi frekuensi Lama Permainan Game Online Terhadap Gangguan Pola Tidur Mahasiswa Asrama Putra Universitas Dharmas Indonesia

| Gangguan Pola Tidur | Lama Permainan Game Online | | | | Total | p-value | |
|---------------------|----------------------------|------|------------|------|-------|---------|-------|
| | Normal | | Berlebihan | | | | |
| | F | % | F | % | F | % | |
| Tidak Ada Gangguan | 8 | 19,0 | 12 | 28,6 | 20 | 47,6 | 0,022 |
| Ada Gangguan | 2 | 4,76 | 20 | 47,6 | 22 | 52,4 | |
| Total | 10 | 23,8 | 32 | 76,2 | 42 | 100 | |

Hasil uji statistik chi Square di dapat χ^2 Hitung = 5,517 dengan ketentuan *degre of freedom* (df) hasil analisis, yaitu $df = 1$ pada taraf signifikansi 5% (0,05) di peroleh χ^2 tabel adalah 3,841 berarti nilai χ^2 hitung $\geq \chi^2$ tabel maka H_a diterima, dan berdasarkan perbandingan antara nilai signifikansi yang terdapat pada kolom *Asymp. Sig*, dengan taraf signifikansi 5% (0,05). Di peroleh nilai *P-value* 0,022 berarti *P-value* $\leq 0,05$ maka dapat dinyatakan bahwa terdapat Hubungan Lama Permainan Game Online Terhadap Gangguan Pola Tidur Mahasiswa Asrama Putra Universitas Dharmas Indonesia.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang di dapatkan, bahwa banyaknya responden yang bermain game online secara berlebihan dikarenakan akses bermain game online mudah didapatkan, fasilitas internet tersedia di mana-mana seperti di asrama, cafe, dan di campus. Selain itu kehidupan mahasiswa diasrama yang kurangnya kontrol dari pengurus asrama, menyebabkan para responden menjadikan game online sebagai kebiasaan yang dilakukan setiap hari.

Gangguan pola tidur mahasiswa Asrama Putra Universitas Dharmas Indonesia. Ini disebabkan karena kebiasaan bermain game online yang berlebihan pada mahasiswa sehingga mahasiswa sulit untuk memulai tidur, yang biasanya tidur jam 21:00 karena bermain game online yang berlebihan sehingga kebutuhan tidur mahasiswa tidak cukup 7 – 9 jam. Ketika mahasiswa tidur dengan waktu yang tidak menentu di tengah malam pukul 24:00 – 01:00, membuat mahasiswa susah terbangun di pagi hari. Dampaknya jika ada perkuliahan di pagi hari mahasiswa bangun untuk mengikuti perkuliahan sedangkan kebutuhan tidur

mahasiswa belum tercukupi karena harus bangun dipagi hari sehingga dampaknya membuat mahasiswa mengantuk di siang hari, mudah tersinggung, konsentrasi berkurang, lambat merespon terhadap sesuatu dan tidak fokus dalam perkuliahan.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Ambarsari melibatkan 68 anak usia 10-12 tahun yang bermain game online di wilayah Jaten Kabupaten Karanganyer. Hasil penelitian lebih dari setengah nya jumlah responden atau sebanyak 43 (63,2 %) mengalami perubahan terhadap pola tidurnya karena bermain game online (Rini, 2016).

Berdasarkan kuesioner di dapatkan responden yang sering sulit memulai tidur dari 42 responden setengahnya 21 (50,0%) orang responden sulit untuk memulai tidur. Di lihat dari hasil kuesioner banyak nya jadwal tidur responden yang berubah – ubah atau tidak menentu dari 42 responden sebagian besar 24 (57,1) orang responden mengalami jadwal tidur yang berubah – ubah.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu: Hasil penelitian lama permainan game online dari 42 responden terdapat hampir semuanya yaitu 32 (76,2%) mahasiswa bermain game online secara berlebihan. Hasil penelitian gangguan pola tidur dari 42 responden yang bermain game online, terdapat sebagian besar yaitu 22 (52,4%) orang mahasiswa mengalami gangguan pola tidur. Ada hubungan bermakna antara lama permainan game online dengan gangguan pola tidur pada mahasiswa (*P-value* = 0,022).

Saran dalam penelitian ini: Bagi Responden di harapkan pada mahasiswa untuk sebaiknya mengatasi gangguan pola tidur dengan membatasi bermain game online dan membiasakan tidur tepat pada waktunya, yaitu tidur pada pukul 21:00 atau 22:00. Bagi Institusi Pendidikan di harapkan kepada institusi untuk bisa menambah pengetahuan untuk mata kuliah kebutuhan dasar manusia tentang gangguan pola tidur akibat lama permainan game online terutama pada mahasiswa. Bagi Peneliti Selanjutnya di harapkan kepada peneliti selanjutnya untuk menambah wawasan dan alasan bermain game online, agar lebih memahami fenomena gangguan pola tidur. Bagi Pembina / Pengurus Asrama di harapkan kepada pembina/ pengurus asrama lebih mengontrol, meningkatkan kedisiplinan mahasiswa untuk tidur yang cukup yaitu pada pukul 21;00 atau 22;00

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Pembina Asrama yang telah membantu penelitian ini dan Institusi UNDHARI yang telah memberikan kesempatan untuk meneliti di Asrama kampus.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Kozier, E. and Breman, S. (2004) *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses dan Praktik*. Alih bahasa, Wahyuningsih dkk. EGC, Jakarta.
- Muhammad, S. (2016). *Bahaya Game*. Solo: Aqwan.
- Notoatmojo, soekidjo. (2010). *Metodologi Penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Notoatmojo, soekidjo. (2012). *Metodologi Penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Potter & Perry. (2005). *Buku Ajar Fundamental keperawatan, konsep, proses dan praktis*. Jakarta: EGC.
- Rini, A.T. (2016). *Hubungan Lama Permainan Game Online Dengan Pola Tidur Anak Usia 10-12 Tahun Di Wilayah Jaten Kabupaten Karanganyar*.
- UNDAHRI. (2018). *Data kepegawaian UNDAHRI*. Dharmasraya.