

INTISARI

Pemain *online game* di Indonesia pada tahun 2014 sudah mencapai angka 25 juta orang dan bertambah 5-10% setiap tahunnya. Permainan *online game* dapat dimainkan melalui *personal computer* maupun *smartphone* sehingga bisa dimainkan dengan waktu lebih lama. Menatap layar dalam waktu yang lama akan menurunkan jumlah waktu tidur dan jika durasi tidur berkurang, berarti kualitas tidur seseorang juga menurun.

Pendekatan *cross sectional* digunakan pada penelitian ini. Penelitian dilakukan di empat warnet yang berada di kelurahan Tamantirto, Kasihan, Bantul, D.I. Yogyakarta pada bulan Juni – Juli 2019. Jumlah responden sebanyak 34 orang. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner *Internet Addiction Test (IAT)* dan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*.

Responden dengan tingkat kecanduan ringan yang paling banyak 19 (55,9%). Responden dengan kualitas tidur buruk lebih mendominasi dengan presentasi 76,5%. Hasil uji korelasi *spearman* didapatkan nilai *p* sebesar 0,807 sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat kecanduan bermain *online game* dengan kualitas tidur.

Kata kunci: Kecanduan *online game*, Kualitas Tidur, *Internet Addiction Test (IAT)*, *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*.

ABSTRACT

Online game players in Indonesia in 2014 had reached 25 million people and increased by 5-10% every year. Online game games can be played through personal computers or smartphones so that they can be played longer. Staring at the screen for a long time will reduce the amount of sleep time and if the duration of sleep decreases, it means that one's sleep quality also decreases.

A cross sectional approach was used in this study. The study was conducted in four internet cafes located in Tamantirto, Kasihan, Bantul, D.I. Yogyakarta in June - July 2019. The number of respondents was 34 people. The instruments used were Internet Addiction Test (IAT) and Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire.

Respondents with the lowest level of addiction were 19 (55.9%). Respondents with poor sleep quality dominated more with a presentation of 76.5%. Spearman correlation test results obtained p value of 0.807 and the conclusion is there is no relationship between the level of addiction to play online games with sleep quality.

Keywords: *Online game Addiction, Sleep Quality, Internet Addiction Test (IAT), Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seiring dengan berjalannya era globalisasi, perkembangan teknologi sudah menjadi sangat pesat pada saat ini (Nasution, 2017). Termasuk juga perkembangan internet yang masuk ke Indonesia pada tahun 1983 yang pada saat itu hanya pada bidang pendidikan. Sekarang, internet sudah digunakan pada seluruh bidang yang ada termasuk hiburan (Wurianto, 2003).

Salah satu kegunaan internet pada bidang hiburan berupa permainan *online game*. Permainan ini memerlukan koneksi internet untuk bisa dimainkan dan terhubung antara pemain satu dan pemain lainnya. Jenis *game* ini memiliki peminat yang sangat besar baik di Indonesia maupun seluruh dunia (Purwoko, 2010). Jumlah pemain *online game* di Indonesia pada tahun 2014 mencapai 25 juta orang dan terus bertambah jumlahnya 5-10% setiap tahunnya (Tribunnews, 2014). Lima kota di Indonesia dengan jumlah pemain *online game* terbanyak adalah Jakarta, Depok, Surabaya, Medan dan Yogyakarta yang 80% pemainnya berusia produktif (Rahmadina, 2014).

Sebagian besar permainan *online game* dimainkan melalui *personal computer* (PC). Seiring berkembangnya teknologi, permainan ini juga dapat dimainkan menggunakan *smartphone*. Hal ini bisa menyebabkan durasi bermain *online game* yang berlebihan dan menyita waktu istirahat pemainnya karena *online game* bisa dimainkan pada berbagai kondisi dan tempat (Mayra, 2015).

Menurut penelitian dari Fuller pada tahun 2017, rata-rata pada anak-anak yang bermain *video-game* pada waktu tidur malam akan mengalami penurunan waktu tidur 30 sampai 60 menit dibandingkan dengan yang tidak bermain pada saat jam tidur malam. Kejadian gangguan tidur juga meningkat dan terkadang disertai dengan keadaan merasa lelah pada saat bangun tidur. Kegiatan menatap layar yang terlalu lama seperti menonton TV dan atau penggunaan *smartphone* dan bermain *online game* pada keadaan gelap dapat memperbesar kemungkinan terjadinya gangguan tidur dan gangguan emosional (Munezawa, et al., 2011). Adanya gangguan tidur atau berkurangnya jumlah waktu tidur, menunjukkan kualitas tidur yang menurun. Kualitas tidur ini penting untuk dipertahankan karena pada beberapa studi telah menyatakan kualitas tidur yang menurun dapat memengaruhi berjalannya aktivitas sehari-hari dan fungsi kognitif seseorang (Gildner, Liebert, Kowal, Chatterji, & Snodgrass, 2014).

Bermain *online game* yang berlebihan sehingga mengganggu istirahat diri sendiri juga telah disebutkan di dalam Al-Qur'an sebagaimana Allah SWT berfirman:

قُلْ يَا أَهْلَ الْكِتَابِ لَا تَغْلُوا فِي دِينِكُمْ غَيْرَ الْحَقِّ وَلَا تَتَّبِعُوا أَهْوَاءَ قَوْمٍ قَدْ ضَلُّوا مِنْ قَبْلُ وَأَضَلُّوا كَثِيرًا وَضَلُّوا عَنْ سَوَاءِ السَّبِيلِ



Katakanlah: "Hai Ahli Kitab, janganlah kamu berlebih-lebihan (melampaui batas) dengan cara tidak benar dalam agamamu. Dan janganlah kamu mengikuti hawa nafsu orang-orang yang telah sesat dahulunya (sebelum kedatangan

Muhammad) dan mereka telah menyesatkan kebanyakan (manusia), dan mereka tersesat dari jalan yang lurus" (Q.S. Al-Maidah: 77)

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ لِيَالًا لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا ﴿٤٧﴾

Dialah yang menjadikan untukmu malam (sebagai) pakaian, dan tidur untuk istirahat, dan Dia menjadikan siang untuk bangun berusaha. (Q.S. Al-Furqan: 47)

Kedua ayat di atas, Allah SWT menunjukkan tidak menyukai hal-hal yang berlebih-lebihan seperti halnya dalam bermain *online game* hingga menggunakan waktu tidur yang seharusnya digunakan untuk beristirahat. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka penting untuk dilakukan penelitian mengenai hubungan tingkat kecanduan bermain *online game* terhadap kualitas tidur.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan, maka rumusan masalahnya adalah ‘Apakah ada hubungan antara tingkat kecanduan bermain *online game* terhadap kualitas tidur?’

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecanduan bermain *online game* dengan kualitas tidur.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah untuk:

- a. Mengetahui kualitas tidur orang dengan berbagai tingkat kecanduan bermain *online game*.
- b. Mengetahui hubungan antara tingkat kecanduan bermain *online game* dengan komponen kualitas tidur (latensi tidur, durasi tidur, efikasi tidur dan gangguan tidur).

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan kontribusi kepada ilmu pengetahuan khususnya mengenai hubungan tingkat kecanduan bermain *online game* dengan kualitas tidur dan dapat dijadikan sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat memberikan informasi bagi masyarakat akan dampak dari bermain *online game* berlebihan terhadap kualitas tidur dan jalannya aktivitas sehari-hari.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No .	Judul, Penulis, Tahun	Variabel	Jenis penelitian	Persamaan	Perbedaan
1	<i>Computer Game Addiction and Emotional Dependence</i> , Poon, 2012.	Adiksi <i>online game</i> , Ketergantungan emosional, Produktivitas di siang hari.	<i>Cross sectional</i>	Meneliti kecanduan bermain <i>online game</i> , Pendekatan <i>cross sectional</i> Menggunakan <i>Young's Internet Addiction Test (IAT)</i> sebagai kuisioner tolak ukur. Meneliti usia 18-24 tahun	Meneliti ketergantungan emosional Variabel lebih banyak
2	<i>Sleep Quality Is Negatively Related To Video Gaming Volume in Adults</i> , Exelmans & Bulck, 2014	Intensitas bermain <i>video-game</i> , Kelompok usia 18-94 tahun, Kualitas tidur	<i>Cross sectional</i>	Meneliti pengaruh bermain games terhadap kualitas tidur, Pendekatan <i>cross sectional</i> Menggunakan <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i> sebagai kuisioner tolak ukur,	Meneliti usia 18-94 tahun, Rentang usia dibagi kedalam tiga kelompok,

3	Pengaruh Kecanduan <i>Online game</i> Terhadap Perilaku Remaja Di Mabes <i>Game Center</i> Jalan HR. Subrantas Kecamatan Tampan Pekanbaru, Ulfa, 2017	Kecanduan <i>online game</i> , Perilaku Remaja	Deskriptif kuantitatif dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	Meneliti kecanduan <i>online game</i> , Pendekatan <i>cross sectional</i>	Meneliti perilaku remaja, Lokasi penelitian, Melakukan wawancara kepada subjek penelitian
---	---	--	---	---	---

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. *Online game*

a. Definisi

Online game adalah aplikasi permainan baik di *personal computer* (PC) ataupun *smartphone* yang membutuhkan koneksi internet untuk memainkannya. Kebanyakan *online game* dimainkan oleh banyak sekali orang dalam satu waktu dan antar pemain tidak mengenal satu sama lain, bertujuan untuk hiburan, dibuat aturan di mana pemain dapat menang atau kalah (Rollings & Adams, 2003).

b. Tipe-tipe *Online game*

Menurut Rollings dan Adams (2003), *online game* dibagi ke dalam beberapa tipe, yaitu:

1) *First Person Shooter (FPS)*

Tipe FPS, pemain seolah-olah dibawa masuk ke dalam *game* dan pemain sendiri yang berada di dalam *game* tersebut. Biasanya *game* jenis FPS bertemakan perang dengan senjata api.

2) *Real-time Strategy*

Permainan jenis ini lebih menekankan kepada kehebatan pemainnya dalam menyusun strategi dalam bermain.

3) *Cross-platform Online*

Umumnya *online game* hanya dimainkan melalui satu jenis perangkat saja, tetapi pada jenis ini dapat dimainkan lintas perangkat. Misalnya, dalam satu permainan salah satu pemain bermain menggunakan PC, sedangkan yang lain menggunakan *smartphone*.

4) *Massive Multiplayer Online Games*

Satu permainan jenis ini terdapat banyak orang yang jumlahnya melebihi 100 orang sekaligus di dalamnya. Permainan jenis ini, lebih cenderung untuk mengatur kerjasama antar pemain dan para pemain dapat berinteraksi dengan pemain lain melalui fitur *chat*.

c. Manfaat *Online game*

Manfaat *online game* (Mc Gonigal, 2011), contohnya:

- 1) Meningkatkan kemampuan koordinasi dan penyelesaian masalah dalam kehidupan sehari-hari.
- 2) Meningkatkan atensi dan kemampuan mengingat.
- 3) Meningkatkan kemampuan *multi-tasking*.
- 4) Meningkatkan motivasi diri dan lain-lain.

d. Kecanduan Bermain *Online game*.

Kecanduan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) berarti terjangkit oleh suatu kegemaran hingga lupa hal-hal lain. Kecanduan didefinisikan sebagai suatu aktivitas yang ingin dilakukan secara berulang-ulang dan terus-menerus untuk merasakan sebuah pengalaman sehingga seseorang rela untuk melakukan apapun demi mendapatkan pengalaman tersebut. Kecanduan dapat dibagi menjadi dua, yaitu adiksi fisik seperti kecanduan kokain atau alkohol dan non-fisik seperti bermain *online game* (Yee, 2006).

Menurut *American Psychiatric Association* dalam DSM V, kecanduan dibagi menjadi kecanduan terhadap substansi tertentu dan kecanduan non-substansi. Kecanduan substansi terdiri atas kecanduan terhadap substansi-substansi kimiawi seperti alkohol, ganja, zat halusinogenik, *inhaler*, opioid, obat tidur, *stimulant*, rokok dan lainnya. Biasanya, diagnosis kecanduan ditegakkan jika ada minimal dua ciri kecanduan muncul selama minimal 12 bulan. Ciri-ciri kecanduan substansi meliputi:

- 1) Penggunaan substansi melebihi sebelumnya baik jumlah maupun waktu
- 2) Rasa tidak berhasil jika ingin mengurangi atau menghentikan penggunaan
- 3) Penggunaan waktu yang banyak saat menggunakan substansi tersebut termasuk pemulihan dari efek penggunaan