Hubungan Kecanduan *Game Online* dengan Kualitas Tidur Mahasiswa FK Unisba Angkatan 2021

Haidar Nashir*, Budiman, Ariko Rahmat Putra

Prodi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

*haidarnasir10@gmail.com,budiman.ikm.fkusniba@gmail.com, arikorp@gmail.com

Abstract. Too much gameonline have been shown to have a detrimental influence on sleep quality. every day and at the same time, this is a common symptom (more than 4 hours) then the problem arises i.e. psychological disorders, causing gaming addiction behavior, social aspects, difficulty concentrating the teaching and learning process, Decreased motivation to learn, all of this of course has a direct impact on the quality of your sleep. The sampling technique used is probability sampling by means of simple random sampling and the formula of the two proposed hypothesis test. This research uses observational analytical design, quantitative with cross sectional research design. It shows that students who are addicted to online games with a severe degree of ML mostly have very poor sleep quality, namely 16 people (48.5%) followed by online game addiction with a normal degree of ML who have quite good quality sleep as many as 15 people (48.4%). The quality of sleep was very good for students who were not addicted to online ML games, namely 9 people (29%). The Chi Square test showed a P value of 0.001 (P value <0,05) bile legend games and sleep quality in Bandung Islamic University students class of 2021. It is necessary to do research on the relationship of factors that affect sleep quality. In addition, further research is needed on the relationship between online game addiction and sleep quality in different populations and a larger number of subjects.

Keywords: *Gameonline, Pychology, Student.*

Abstrak. Terlalu banyak bermain gameoline telah terbukti memiliki pengaruh yang merugikan pada kualitas tidur. setiap hari dan pada waktu yang sama, ini adalah gejala umum (lebih dari 4 jam) maka muncul masalah yaitu gangguan psikologi, menyebabkan perilaku kecanduan game, aspek sosial, sulit berkonsentrasi proses belajar mengajar, menurunnya motivasi belajar, Semua ini tentu saja berdampak langsung pada kualitas tidur mahasiswa angkatan 2021. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah probability sampling dengan cara simple random sampling dan rumus uji hipotesis dua proposi. Penelitian ini menggunakan rancangan observational analitik, kuantitatif dengan desain penelitian cross sectional. menunjukkan mahasiswa yang kecanduan gameonline ML derajat berat paling banyak memiliki kualitas tidur yang sangat buruk, yaitu 16 orang (48,5%) disusul oleh kecanduan gameonline ML derajat normal memiliki kualitas tidur cukup baik sebanyak 15 orang (48,4%). Kualitas tidur yang sangat baik pada mahasiswa yang tidak mengalami kecanduan gameonline ML, yaitu 9 orang (29%). Uji Chi Square menunjukkan hasil nilai P = 0,001 (nilai P P<0,005). Terdapat adanya hubungan antara kecanduan game online mobile legend terhadap kualitas tidur di mahasiswa universitas islam bandung angkatan 2021 yang signifikan. Perlu dilakukan penelitian hubungan faktor yang memengaruhi kualitas tidur. Selain itu, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut tentang hubungan di antara kecanduan game online dan kualitas tidur pada populasi yang berbeda dan jumlah subjek yang lebih besar.

Kata Kunci: *Gameonline, Mahasiswa, Psikologi.*

Corresponding Author
Email: budiman.ikm.fkusniba@gmail.com

A. Pendahuluan

Tidur adalah salah satu proses fisiologis penting pada manusia yang dirancang untuk menjaga kesehatan dan melanjutkan fungsi biopsikososial dan budaya.[1] Tidur mempengaruhi kesehatan dan kualitas hidup. Kualitas tidur yang buruk merupakan indikator dari banyak penyakit medis dan memiliki hubungan yang kuat dengan kesehatan fisik, psikologis, dan gangguan tidur.[2] Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang harus di penuhi, namun mahasiswa cenderung mengalami gangguan untuk memenuhi kebutuhan dasar tersebut.[3]

Prevalensi gangguan tidur pada mahasiswa 50% lebih tinggi jika dibandingkan dengan populasi umum.[4] Gangguan tidur yang paling sering dialami oleh mahasiswa adalah insomnia, narkolepsi, hipersomnia, dan henti napas obstruktif saat tidur.[5]

Game online merupakan salah satu pilihan terbesar dalam penggunaan internet. Ada berbagai jenis *game online* salah satunya ialah jenis *Multiplayer Online Battle Arena* (MOBA). Salah satu jenis game *MOBA* dengan tiingkat kepopulerannya dalam kalangan masyarakat ialah *Mobile Legend* (ML). Mobile Legend telah diunduh lebih dari 50 juta kali sejak dirilis pada tahun 2012.

Hal tersebut dikarenakan *game online* ini memiliki animasi yang cukup memuaskan di mata masyarakat. Selain itu *game online* ini memiliki *gameplay* yang menarik dan mudah di mengerti untuk berbagai kalangan dan *gender*. *Mobile Legend* sendiri bukan permainan individu melainkan permainan tim yang mana tiap individunya dapat membangun sebuah tim yang sempurna agar dapat mengalahkan tim lawan. Ada berbagai macam karakter dan skin yang dijual dalam game ini, mulai dari harga Rp. 15.000 hingga Rp. 2.000.000.[7]

Menurut Fitriyana[8] (2020) seseorang yang sering bermain *game online* akan memiliki ikatan dengan *game* yang dimainkan. Seorang *gamer* merasa perlu untuk *online* dan bermain lebih lama ketika mereka ingin menjangkau atau mempertahankan simbol-simbol yang terdapat di balik *avatar* dalam bermain *game online*. *Gamer* tidak menyadari bahwa mereka telah menghabiskan waktu yang lama untuk bermain game, mereka terlalu *focus* barmain *video game*.[9] Bermain *game online* membuat mahasiswa begadang hampir sepanjang malam dan menyebabkan gangguan tidur yang progresif dan kualitas tidur yang buruk.[10]

Salah satu akibat dari bermain *game online* yang sangat merugikan adalah *kecanduan game online* (KGO) atau dapat diartikan sebagai penggunaan yang berlebihan yang tidak dapat dikontrol yang menyebabkan masalah sosial dan emosional[11] Rata- rata pecandu game online menghabiskan waktu 20-25 jam dalam seminggu untuk bermain game online[12]

Sebuah laporan tahun 2013 oleh American Psychiatric Association mengklaim bahwa *Internet Gaming Disorder* (IGD) termasuk dalam kategori Risiko Muncul ke-3 DSM-5. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (2018), kecanduan *game online* terdaftar dalam *Internasional Classification Deseases* (ICD) sebagai penyakit mental (ICD-11). *Gaming Disorder* (GD) ditandai dengan kriteria diagnostik seperti: kurangnya kontrol, toleransi, kecurangan, penarikan, obsesi, kehilangan minat, penggunaan terus menerus, dan keinginan untuk menghindari pengalaman yang tidak menyenangkan. Kontrol atas permainan dikompromikan, dan permainan diberikan lebih penting daripada aktivitas lainnya. Terlepas dari kenyataan bahwa tindakannya memiliki dampak buruk, ia terus bertindak dengan cara ini.

Terlalu banyak waktu yang dihabiskan untuk bermain *video game* telah terbukti memiliki pengaruh yang merugikan pada kualitas tidur. Di kalangan anak muda Indonesia, *game online* semakin populer. Saat bermain hampir setiap hari dan pada waktu yang sama, ini adalah gejala umum (lebih dari 4 jam) maka muncul masalah yaitu gangguan psikologi, gangguan *muskuloskeletal*, gangguan penglihatan, menyebabkan perilaku kecanduan *game*, aspek sosial, sulit berkonsentrasi proses belajar mengajar, menurunnya motivasi belajar, pemborosan uang jajan. Semua ini tentu saja berdampak langsung pada kualitas tidur seseorang.[13]

Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan pipi pucat, mata mengantuk, dan kesulitan fokus saat belajar di sekolah, yang semuanya dapat menyebabkan nilai yang lebih buruk dan penurunan kapasitas metabolisme tubuh, serta ketidaksabaran, kelelahan, dan kesedihan. Adapun dari pengamatan dan wawancara yang sudah dilaksanakan, ada 5 mahasiswa yang mengatakan mereka bermain *game online* sejak adanya *COVID-19* karena terlalu banyaknya tugas yang diberikan oleh dosen. Maka salah satu cara mereka agar bisa

menghilangkan rasa stres dan juga bosan dengan tugas yaitu dengan cara bermain *game online*. mereka merasa tertarik dengan *game online* dan lupa dengan tugas serta aktivitas sehari-hari dan juga belajar, pada waktu istirahat mahasiswa malah mempergunakan untuk bermain *game online*, maka dari itu mahasiswa sudah menjadi kebiasaan untuk bermain *game online* dari pada menggunakan waktu kosong untuk istirahat. Mahasiswa merasa terbiasa dan susah untuk melepaskan diri dari bermain *game online* karena bagi mereka *game online* adalah salah satu cara agar bisa menghilangkan rasa jenuh dan *game online* bagi mereka adalah teman.

Selama 30-40 menit, mahasiswa bermain game online sebanyak 3-5 kali, menyebabkan mereka lelah ketika kelas rapat Zoom dimulai, kelopak mata mereka terasa berat dan akibatnya daya tahan tubuh mereka berkurang. Dalam hal judul populer, mahasiswa menyebut *Call of Duty, PUBG, dan Mobile Legends* sebagai beberapa pilihan utama mereka selama adanya waktu kosong.

Sebagaimana tertera dalam surat al-maidah ayat 87 sudah di pastikan yang berlebihan itu tidak baik atau tidak di perbolehkan. “ hai orang orang yang beriman, janganlah kamu haramkan apa apa yang baik dan janganlah kamu melampaui batas. Sesungguhnya allah tidak menyukai orang orang yang melampaui batas (QS al-maidah [5]:87)

Mahasiswa fakultas kedokteran Unisba angkatan 2021 merupakan kelompok yang berisiko kecanduan *game online mobile legend.* Selain itu angkatan 2021 juga memiliki tugas yang banyak. Peneliti berpendapat bahwa penelitian ini diperlukan mengingat informasi yang disajikan di atas. untuk mengetahui hubungan antara kecanduan *game online mobile legend* dengan kualitas tidur pada mahasiswa FK Universitas Islam Bandung angkatan 2021.

B. Metodologi Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif korelasional. Metode penelitian yang digunakan adalah Cross-Sectional. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik probability sampling yaitu dengan simple random sampling, dimana peneliti memberikan peluang yang sama bagi setiap anggota populasi (Remaja) untuk dipilih menjadi sampel yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu sendiri, sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 125 remaja.

Metode pengumpulan data yang digunakan adalah menggunakan data primer, Data primer diperoleh dari responden menggunakan menggunakan skala ordinal untuk mengetahui kecanduan remaja, dan untuk mengukur kualitas tidur remaja menggunakan PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) dan untuk mengetahui kualitas tidur dengan skala ordinal dan kuisoner menggunakan GAQ (Game Addiction Quisoner). Analisa data yang digunakan menggunakan program statistik SPSS 22.0 for window dengan uji ststistik chi-square. Dengan nomer surat etik Nomor: 115/KEPK-Unisba/V/2022.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Tabel 1. Hubungan kecanduan game online terhadap kualitas tidur

Kecanduan Game Online	**Kualitas Tidur**				**Total**	**%**	**Nilai P**
	Sangat Baik	Cukup Baik	Cukup Buruk	Sangat Buruk			
	N(%)	N(%)	N(%)	N(%)			
Normal	9(29,0)	15(48,4)	7(22,6)	0(0,0)	31	100	0,001
Sedang	4(6,3)	25(21,0)	31(25,4)	1(8,3)	61	100	
Berat	0(0,0)	3(9,1)	14(42,4)	16(48,5)	33	100	

Tabel di atas menunjukkan mahasiswa yang kecanduan *game online* ML derajat berat paling banyak memiliki kualitas tidur yang sangat buruk, yaitu 16 orang (48,5%) disusul oleh kecanduan *game online* ML derajat normal memiliki kualitas tidur cukup baik sebanyak 15 orang (48,4%). Kualitas tidur yang sangat baik pada mahasiswa yang tidak mengalami kecanduan *game online* ML, yaitu 9 orang (29%). Uji *Chi Square* menunjukkan hasil nilai P =

0,001 (nilai P <0,05). Hal tersebut dapat diartikan bahwa pada penelitian ini terdapat hubungan yang signifikan di antara mahasiswa yang kecanduan *game online* ML dan kualitas tidur.

D. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut:

1. kecanduan *game online* jumlahnya didominasi oleh kecanduan *game online* derajat sedang
2. kualitas tidur pada penelitian ini di dominasi oleh kualitas tidur yang buruk;
3. hubungan kecanduan *game online* memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas tidur.

Acknowledge

Budiman selaku pembimbing I dan Ariko rahmat putra selaku pembimbing II yang senantiasa meluangkan waktu, tenaga, serta pikirannya untuk memberikan bimbingan, pengarahan, petunjuk, dan dorongan dalam pembuatan artikel ini. Cice Tresnasari selaku dosen wali yang selalu memberikan dorongan dan motivasi, dalam membantu penyusunan artikel ini. Kepada kedua orangtua saya taufik rohman dan ita novianti. Kepada teman teman yang telah senantiasa membantu dan mendoakan serta mendorong saya untuk membuat artikel ini.

Daftar Pustaka

[1] Cates M, Clark A, Woolley T, Saunders A. Sleep quality among pharmacy students. Am J Pharm Edu. 2015;79(1):1–9.

[2] Yılmaz D, Tanrıkulu F, Dıkmen Y. Research on sleep quality and the factors affecting the sleep quality of the nursing students. Curr Health Sci J. 2018;43(5):10–4.

[3] Oginska H, Pokorski. Fatigue and mood correlates of sleep lengthin three age-social groups school children, students, and employees. Chronobiol Int. 2016;23(6):1317–28.

[4] Gaultney JF. The prevalence of sleep disorders in college students impact on academic performance. North Carolina: Department of Psychology University of North Carolina; 2015.

[5] Hershner S, Chervin R. Causes and consequences of sleepiness among college students. Nat Sci Sleep. 2018;6(5):73–84.

[6] Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. Profil pengguna internet Indonesia. Jakarta: Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia; 2015.

[7] Kharisma A, Fitryasari R, Rahmawati D. Online games addiction and the decline in sleep quality of college student gamers in the online game communities in Surabaya Indonesia. Int Journal Psyc Reh. 2019;5(2):10–4.

[8] Koo CL, Wati Y, Choong CL, Hea YO. Internet addicted kids and South Korean Government efforts boot-camp case. J Cyber Psychol Behav Soc Net. 2018;10(2):126–37.

[9] K Anam. Fenomena maraknya game online di kalangan mahasiswa studi tentang perilaku mahasiswa penggemar game di daerah Demangan Catur Tunggal Depok Sleman Yogyakarta. Yogyakarta: Universitas Muhammadiyah Yogyakarta; 2014.

[10] Hawi N, Samaha M, Griffiths M. Internet gaming disorder in Lebanon relationships with age sleep habits and academic achievement. J Behav Addict. 2018;7(1):70–8.

[11] Kusumadewi NT. Kecanduan game online dan ketrampilan sosial pada remaja. Jakarta: Universitas Indonesia; 2017.

[12] Lemmens JPM, Valkenburg, Jochen P. Development and validation of a game addiction scale for adolescents. Media psychol. 2018;12(1):77–95.

[13] Purwaningsih E, Nurmala I. The impact of online game addiction on adolecent mental health a systematic review and meta-analysis. Maced J Med Sci. 2021;9(6):206–74.

[14] Matur YP, Simon MG, Ndorang TA. Hubungan kecanduan game online dengan kualitas tidur pada remaja SMA Negeri di Kota Riuteng. JWK. 2021;6(2):55–66.

[15] Zahra S, Ahsan S, Kiani S, Shahbaz K. Internet gaming disorder an emerging addiction among Pakistani University Students. NJS. 2019;5(1):87–104.

[16] Al-Asqah MI, Al-Oriniey AI, Shukr MA, Al-Oraini HM, Al-Turki YA. The prevalence internet gaming disorder among medical students at King Saud University Ryadh Saudi Arabia. Saudi Med J. 2020;41(12):1359–63.

[17] Kharisma AC, Fitryasari R, Rahmawati PD. Online game addiction and the decline in sleep quality of college students gamers in the online games communities in Surabaya Indonesia. IJPR. 2020;24(7):8987–93.

[18] Lutfiwati S. Memahami kecanduan game online melalui pendekatan neurobiologi. Anfusina. 2018;1(1):1–16.

[19] Kosasih PW, Adiwibawa DN, Syuhada I, Dahlia Y. Hubungan kecanduan game online pada smartphone dengan kualitas tidur siswa SMAN 1 Keruak. NHJ. 2022;2(5):38–46.

[20] Weinstein A, Lejoyeux M. Neurobiological mechanism underlying internet gaming addiction. DCN. 2020;22(2):114–26.

[21] Wong HY, Mo HY, Potenza MN, Chan MNM, Lau WM, Chui TK, dkk. Relationship between severity of internet gaming disorder severity problematic social media use sleep quality and phychological distress. Int J Environ Res Public Health. 2020;17(1):1–13.

[22] Nursyifa SI, Widianti E, Herliani YK. Gangguan tidur mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran yang mengalami kecanduan game online. JKBSI. 2020;8(1):32–41.

[23] Miskoff JA, Chaudhri M, Miskoff B. Does playing video game before bedtime affect sleep. Cureus. 2019;11(6):1–6.

[24] Chan G, Huo Y, Kelly S, Leung J, Tisdale C, Gullo M. The impact of eSport and online video gaming on life style and behaviours in youth. CIHM. 2022;126(1):1–16.

[25] Hayati SM, Yuaningsi SP, Juanda RAP. Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo. JSM. 2020;5(2):22–33.

[26] Miranda Annisa Reza, Sari Ajeng Kartika. (2022). *Gambaran Aktivitas Fisik dan Pola Makan selama Pandemi Covid-19 pada Remaja.* Jurnal Riset Kedokteran, 2(1), 21-26.