

**ARTIKEL PENELITIAN****KORELASI ANTARA RISIKO KECANDUAN *GAME* ONLINE MENGGUNAKAN *GADGET* TERHADAP KUALITAS TIDUR MAHASISWA KEDOKTERAN UNIVERSITAS CIPUTRA**

Putu Gede Julian Yuan Pratama¹, Minarni Wartiningih^{2*}, Azimatul Karimah³

¹ Mahasiswa Program Studi Kedokteran, Universitas Ciputra, Kota Surabaya, Provinsi Jawa Timur, Indonesia

² Fakultas Kedokteran, Universitas Ciputra, Kota Surabaya, Provinsi Jawa Timur, Indonesia

³ Fakultas Kedokteran, Universitas Airlangga, Kota Surabaya, Provinsi Jawa Timur, Indonesia

***Korespondensi** : minarni.wartiningih@ciputra.ac.id Telp/HP 085733761825

Abstrak

Fenomena kecanduan (adiksi) *game online* dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan mempengaruhi kesehatan, seperti: perubahan suasana hati, penurunan kualitas tidur, tertidur di kelas, sifat malas belajar, bahkan depresi. Tujuan penelitian ini yakni untuk mengetahui korelasi antara risiko kecanduan *game online* menggunakan gadget terhadap kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Ciputra. Penelitian ini dilakukan pada 60 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Ciputra dengan teknik pengambilan sampel *convenience sampling*. Penelitian ini menunjukkan bahwa hingga 47 mahasiswa kedokteran (78,3%) berada pada risiko kecanduan sedang dan 43 mahasiswa kedokteran (71,7%) memiliki tidur malam yang baik dengan gangguan tidur sedang. Selain itu, terdapat korelasi yang signifikan antara risiko bermain *game online* dan kualitas tidur dengan koefisien korelasi 0,657 pada tingkat signifikansi 0,00 ($< 0,005$). Semakin tinggi risiko kecanduan *game online*, semakin besar pula risiko kualitas tidur terganggu.

Kata kunci: Kecanduan *game online*, kualitas tidur, mahasiswa kedokteran

Abstract

The phenomenon of online game's addiction can interfere with daily activities and affects health, such as: mood swings, decreased sleep quality, drowsiness in class, lack of motivation to study, and even depression. The purpose of this study was to determine the correlation between the risk of addiction to online games using gadgets on the sleep quality of students at the Faculty of Medicine, Universitas



Ciputra. This study was conducted on 60 students of the Faculty of Medicine, Universitas Ciputra, with a convenience sampling technique. The study showed that up to 47 medical students (78.3%) were at moderate risk of addiction and 43 medical students (71.7%) had a good night's sleep with moderate sleep disturbance. There was a significant correlation between the risk of playing online games and sleep quality with a correlation coefficient of 0.657 at a significance level of 0.00 (< 0.005). The greater the chance of online game addiction, the greater the chance of disturbed sleep quality.

Keywords: *Online game addiction, sleep quality, medical students*

PENDAHULUAN

Saat teknologi mengalami perkembangan yang sangat pesat, hadir sebuah internet di Indonesia (Aditya, 2017). Asosiasi Penyelenggaraan Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2017 mendata pengguna internet mencapai 143,26 juta jiwa (54,68%) dari total populasi 262 juta jiwa penduduk Indonesia. Jumlah tersebut dapat bertambah 5-10% setiap tahun seiring dengan harga internet yang semakin murah, mudah untuk mengaksesnya dan tersedianya *gadget* dengan teknologi canggih (Pratama, 2017).

Penggunaan *gadget* memiliki dampak positif dan negatif terutama anak-anak dan remaja. Sisi positif penggunaan *gadget* untuk belajar, komunikasi, bermain dan mencari informasi. Dampak negatif yang dapat terjadi jika penggunaan *gadget* secara intensif yaitu dapat menyebabkan risiko adiksi bermain *game*.

Permainan daring (*game online*) merupakan aplikasi permainan modern dengan memanfaatkan jaringan internet atau

LAN (Nisa, 2017). Menurut data *Entertainment software association* pada tahun 2018 penggunaan *game online* berdasarkan usia, pengguna *game online* berjumlah 29% berusia 18-35 tahun sedangkan 20% berusia 36-49 tahun. Hal ini yang menyebabkan remaja lebih mudah memiliki kecenderungan adiksi daripada orang dewasa (Aditya, 2017). Kecendungan mengalami adiksi faktornya adalah adanya kemudahan disertai biaya yang mudah untuk mengakses *game online* (Pratama, 2017).

Adiksi *game online* merupakan kecanduan bermain tanpa menghiraukan aktivitas yang lain (Ulfa *et al*, 2017). Sikap adiktif pada level tertentu dalam bermain *game online* pada individu dapat memengaruhi kondisi kesehatan fisik dan psikologis salah satunya menyebabkan penurunan kualitas tidur (Aditya, 2017).

Penurunan kualitas tidur yang dialami oleh individu tentu berdampak buruk bagi kesehatan, terutama di kalangan mahasiswa. Dampak negatif yang mungkin



dialami oleh mahasiswa ketika mengalami penurunan kualitas tidur yakni dapat menimbulkan rasa kantuk yang berlebihan di siang hari, malas belajar, melupakan tugas-tugas sekolah atau kuliah, hingga dapat menyebabkan depresi pada mahasiswa. (Aditya, 2017).

Berdasarkan studi pendahuluan pada tanggal 12 Februari 2019 di Fakultas Kedokteran Universitas Ciputra tentang kecanduan *game online*, pada 12 orang mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Ciputra angkatan 2016, didapatkan 3 orang mahasiswa kedokteran berisiko mengalami adiksi *game online* namun tidak mengalami penurunan kualitas tidur, 7 orang mahasiswa kedokteran berisiko adiksi *game online* dan mengalami penurunan kualitas tidur, sedangkan 2 orang mahasiswa kedokteran tidak mengalami risiko kecanduan *game online* dan tidak mengalami penurunan kualitas tidur.

Berdasarkan latar belakang di atas, fenomena kecanduan game online merupakan hal yang lumrah di masyarakat, khususnya di kalangan mahasiswa kedokteran. Maka dari itu penelitian dengan judul “Korelasi Antara Risiko Kecanduan *Game Online* Menggunakan *Gadget* Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Ciputra” dilakukan dengan tujuan untuk menganalisis korelasi antara risiko adiksi *game online* dengan *gadget* terhadap kualitas tidur

mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Ciputra dan manfaat dari penelitian ini harus memberikan wawasan tentang korelasi antara kecanduan game online dan kualitas tidur.

METODE

Bila jenis artikel merupakan studi Pustaka atau laporan kasus, silakan hapus bagian metode ini. Kata Bahasa Inggris ditulis dalam format miring (*Italic*).

Metode memuat jenis penelitian, desain penelitian, nomor Surat Keterangan Etik, alat dan bahan penelitian, metode penelitian dimulai dari persiapan, pengumpulan data, pengolahan data, dan analisis data. Mohon menyertakan jenis randomisasi (bila ada).

Ada penjelasan tempat penelitian untuk asal bahan dan pengerjaan data.

Penulisan diketik dengan font Times New Roman ukuran 12 dan spasi 1,0. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian observasi analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Ciputra. Pengambilan sampel dengan teknik *convenience sampling*, karena sampel memiliki kedekatan dengan peneliti dan sesuai dengan kriteria inklusi yaitu hobi bermain *game online*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner demografi responden, kuesioner *The Indonesian Online Game Addiction*



Questionnaire dan kuesioner *The Pittsburgh Sleep Quality Index*. Kuesioner *The Indonesia Online Game Addiction Questionnaire* paling baik digunakan untuk penelitian karena telah divalidasi di beberapa sekolah di Manado, Medan, Pontianak, dan Yogyakarta dengan sampel 1.477 siswa SMP dan SMA. Bukti validasi ditunjukkan oleh korelasi item-total yang baik (0,29 – 0,55) dan reliabilitas ($\alpha = 0,73$) dan kuesioner *The Pittsburgh Sleep Quality Index* telah dilakukan uji reliabilitas dengan nilai α *cronbach* 0,83. Teknik analisis data unvariat dan bivariat. Analisis unvariat yaitu analisis yang menggambarkan karakteristik masing-masing sebuah variabel, sedangkan analisa bivariat menggunakan uji *Spearman rank*. Penelitian ini dinyatakan dapat diterima secara etik oleh Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Ciputra. nomor 036/EC/KEPK-FKUC/VII/2019.

HASIL

Karakteristik Demografi Responden

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden adalah laki-laki sebanyak

32 orang (53,3%) mahasiswa. Untuk karakteristik usia responden mayoritas berusia 20 – 21 tahun sebanyak 29 orang (48,3 %)

Gambaran Risiko Kecanduan Game Online Responden

Berdasarkan hasil pada tabel 2, didapatkan 47 (78,3%) mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Ciputra mempunyai risiko adiksi sedang.

Gambaran Kualitas Tidur Responden

Berdasarkan hasil pada tabel 3, didapatkan 43 (71,7%) mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Ciputra mengalami gangguan tidur sedang.

Korelasi Antara Risiko Kecanduan Game Online Menggunakan Gadget Terhadap Kualitas Tidur

Berdasarkan Tabel 4, diperoleh hasil koefisien korelasi sebesar 0,657 dengan $P = 0,000$. Mengingat $P < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya bagi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Ciputra terdapat korelasi yang signifikan antara risiko kecanduan *game online* dengan kualitas tidur.



Tabel 1. Karakteristik demografi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Ciputra

Kategori	Valid	n (%) n = 60
Jenis Kelamin	Laki-Laki	32 (53,3)*
	Perempuan	28 (46,7)
Usia Mean (20 tahun)	18 - 19 Tahun	23 (38,3)
	20 - 21 Tahun	29 (48,3)*
	22 - 23 Tahun	8 (13,3)

*) Nilai Tertinggi

Tabel 2. Distribusi risiko kecanduan *game online* mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Ciputra

Variabel	n (%) n = 60
Tidak berisiko kecanduan <i>game online</i>	0 (0)
Risiko kecanduan <i>game online</i> sedang	47 (78,3)*
Risiko kecanduan <i>game online</i> berat	13 (21,7)

*) Nilai tertinggi

Tabel 3. Distribusi kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Ciputra

Variabel	n (%) n = 60
Tidak ada gangguan tidur	0 (0)
Gangguan tidur ringan	0 (0)
Gangguan tidur sedang	43 (71,7)*
Gangguan tidur berat	17 (28,3)

*) Nilai Tertinggi



Tabel 4. Tabulasi silang risiko kecanduan *game online* dan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Ciputra

Risiko kecanduan <i>game online</i>	Gangguan kualitas tidur		Total
	Sedang n (%)	Berat n (%)	
Risiko Kecanduan Sedang	41 (68,3)	6 (10)	47 (78,3)
Risiko Kecanduan Berat	2 (3,3)	11 (18,3)	13 (21,7)
Total	43 (71,7)	17 (28,3)	60 (100)

Uji Spearman $\rho p = 0,000$; $r = 0,657$

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Demografi Responden

a. Jenis Kelamin

Jenis kelamin menunjukkan bahwa mayoritas adalah laki-laki yang bermain *game online*. Hal ini sejalan dengan temuan Aditya (2017) pada mahasiswa kedokteran Universitas Udayana bahwa mayoritas yang bermain *game online* adalah laki-laki.

b. Umur

Kelompok umur remaja umumnya lebih tertarik bermain *game online* dan akan menghabiskan jumlah waktu yang semakin banyak, sehingga menjadikan remaja rentan terhadap adiksi *game online* (Kuss & Griffiths, 2012).

2. Gambaran Risiko Kecanduan *Game Online*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek penelitian mengalami risiko kecanduan *game online* sedang.

Hal ini sejalan dengan penelitian Desriyanti (2018) di kalangan mahasiswa Universitas Sumatera Utara yang menemukan bahwa beberapa faktor penyebab kecanduan *game online* sedang, terutama karena mahasiswa tinggal sendiri atau tidak dalam pengawasan orang tua, sehingga melupakan kewajibannya sebagai mahasiswa/i.

Selain itu, ada beberapa hal yang membuat mahasiswa kecanduan *game online*, di antaranya *game online* sangat mudah diakses dengan bantuan perangkat yang mereka gunakan sehari-hari.

Kebanyakan pemain memilih bermain *game online* untuk mengatasi stress, mencari hiburan dan melarikan diri dari kehidupan nyata (Vollmer *et al* 2012).

3. Gambaran Kualitas Tidur

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Ciputra



mengalami gangguan tidur sedang.

Menurut penelitian Brick et al (2010), kualitas tidur mahasiswa kedokteran secara signifikan lebih buruk sebesar 50,9%. dibandingkan orang dewasa lainnya karena kualitas tidur seseorang berbeda dan kuantitasnya dipengaruhi oleh berbagai faktor eksternal yaitu lingkungan, stres, gaya hidup, dan obat-obatan.

4. Korelasi Antara Risiko Kecanduan Game Online Menggunakan Gadget Terhadap Kualitas Tidur

Perilaku sering menggunakan gadget untuk bermain game online merupakan salah satu faktor penyebab kualitas tidur semakin berkurang, seperti timbulnya keadaan sulit untuk memulai tidur, sehingga latensi tidur menunda lebih lama waktu tidur dan memperpendek total waktu yang dihabiskan di tempat tidur (Aditya, 2017).

Menurut Dworak (2007), bermain game online dapat mengurangi jumlah *Slow Wave Sleep* (SWS) dan memperpanjang *Sleep Onset Latency* (SOL). SOL merupakan lamanya waktu yang diperlukan untuk mencapai transisi dari bangun penuh ke tidur. Peningkatan SOL akibat bermain game online menyebabkan individu terbangun berkali-kali

di malam hari sehingga terjadi penurunan kualitas tidur.

Seseorang yang mengalami adiksi game online, akan merangsang korteks serebral dan otak tengah untuk mengeluarkan neurotransmitter dopamin serta norepinefrin secara terus menerus yang mengakibatkan seseorang terus dalam terjaga (Nisa, 2017).

Kedua neurotransmitter ini merupakan bagian dari *reticular activation system* (RAS) yang memiliki fungsi untuk membuat seseorang tetap terjaga.

KESIMPULAN

Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Ciputra mengalami risiko kecanduan game online sedang sebanyak 47 (78,3%) dan mahasiswa yang masuk kedalam kualitas tidur dengan gangguan tidur sedang sebanyak 43 (71,7%) responden. Analisis hasil *Spearman rho* menunjukkan adanya korelasi yang signifikan ($p=0,000$, $r=0,657$) antara risiko kecanduan game online terhadap kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Ciputra.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penelitian ini dapat terlaksana dengan baik atas bantuan berbagai pihak, oleh karena itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada orang tua, responden, dan pembimbing yang telah memberikan



dukungan, saran, dan kerjasama yang baik dalam menghasilkan laporan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, W. (2017). *Hubungan Penggunaan Game Online Terhadap Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Angkatan 2014*. Skripsi. Denpasar: Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2017). Infografis penetrasi & perilaku pengguna internet Indonesia survei 2017-Asosiasi Penyelenggara Jasa internet Indonesia. Online. Diambil dari <http://www.apjii.or.id> (diakses 15 Februari 2019)
- Brick, C., Seely, D. and Palermo, T. (2010). *Association Between Sleep Hygiene and Sleep Quality in Medical Students*. Journal of Behavioral Sleep Medicine, Vol. 8 No.2, pp.113-121.
- Desriyanti, L. (2018). *Hubungan Adiksi Game Online dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Di Lingkungan Universitas Sumatera Utara*. Skripsi. Sumatera Utara : Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara.
- Dworak, M., Schierl, T., Bruns, T. and Struder, H. (2007). *Impact of Singular Excessive Computer Game and Television Exposure on Sleep Patterns and Memory Performance of School-aged Children*. Journal of the American academy of Pediatrics, Vol. 120, No. 5, pp.978-985.
- Kuss, D. and Griffiths, M. (2012). *Internet Gaming Addiction: A Systematic Review of Empirical Research*. International Journal of Mental Health and Addiction, Vol. 10, No.2, pp.278-296.
- Nisa, M. (2017) *Hubungan Antara Adiksi Game Online Dan Gangguan Pola Tidur Siswa Kelas 1 – 3 SDN Mulyorejo 1 Surabaya*. Skripsi. Surabaya: Fakultas Keperawatan, Universitas Airlangga.
- Pratama, A. (2017). *Hubungan Adiksi Bermain Game Online Pada Smartphone (Mobile Online Games) Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*. Skripsi. Lampung: Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung.
- Ulfa, Mimi & Risdaryati. (2017). *Pengaruh Kecanduan Game Online Terhadap Perilaku Remaja Di Mabes Game Center Jalan Hr. Subrantas Kecamatan Tampan Pekanbaru*, Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Riau, Vol. 4, No. 1, pp. 1-13.
- Vollmer, C., Randler, C., Horzum, M. B., & Ayas, T. (2014). *Computer Game Addiction in Adolescents and Its Relationship to Chronotype and Personality*. SAGE Open Journal, Vol. 4, No. 1, pp. 215824401351805.