

## Hubungan *Game Online* dengan Kualitas Tidur dan Sosialisasi Pada Anak Sekolah

Ririnisahawaitun<sup>1\*</sup>, Apriani Susmita Sari<sup>2</sup>, Hikmah Lia Basuni<sup>3</sup>, Ahyar Rosidi<sup>4</sup>  
<sup>1234</sup>SI Ilmu Keperawatan STIKes Hamzar, Mamben, Lombok Timur, NTB

\*Corresponding Author: [ririnisahawaitun@gmail.com](mailto:ririnisahawaitun@gmail.com)

### ABSTRAK

*Game online* merupakan salah satu perkembangan teknologi yang digemari oleh anak usia sekolah. Bermain *game online* menyebabkan ketagihan sehingga mereka tidak memperdulikan waktu yang dihabiskan untuk bermain yang menyebabkan kualitas tidur mereka menjadi terganggu. Anak dengan kualitas tidur yang buruk akan berdampak pada masalah pertumbuhan, perkembangan, psikologi, dan konsentrasi. Ketagihan bermain *game online* juga berdampak buruk pada interaksi sosial. Anak memiliki sifat egosentris, perilaku agresif, apatis, dan memiliki perilaku yang buruk. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *game online* dengan kualitas tidur dan sosialisasi pada anak sekolah di SDN 5 Mamben Daya Lombok Timur. Penelitian ini adalah penelitian korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian sebanyak 50 anak laki-laki yaitu anak kelas IV, V, dan VI yang ditentukan dengan menggunakan *total sampling*. Kualitas tidur anak diukur dengan menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), sedangkan kebiasaan bermain *game online* dan sosialisasi diukur dengan kuesioner yang diadopsi dari penelitian lain yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Berdasarkan uji *chi-square*, hasil penelitian didapatkan, ada hubungan *game online* dengan kualitas tidur (*p value* 0,001) dan ada hubungan *game online* dengan sosialisasi anak (*p value* 0,000).

**Kata kunci :** *Game online*, Kualitas Tidur, Sosialisasi

### ABSTRACT

*Online games* are one of the technological developments that are popular in student. Playing online games causes addiction so they don't care about the time spent playing which causes the quality of their sleep to be disturbed. Children with poor sleep quality will have an impact on growth, development, psychology, and concentration problems. Addiction to playing online games also has a bad impact on social interactions. Children have egocentric traits, aggressive behavior, apathy, and have bad behavior. The purpose of this study is to determine the relationship between online games and sleep quality and socialization in student at SDN 5 Mamben Daya East Lombok. This study is a correlational research with cross sectional approach. The sample was 50 boys, namely students in grades IV, V, and VI which were determined using total sampling. Children's sleep quality was measured using the *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), while online gaming habits and socialization were measured by questionnaires adopted from other studies that have been tested for validity and reliability. Based on the *chi-square* test, the results was a relationship between online games and sleep quality (*p value* 0.001) and there was a relationship between online games and children's socialization (*p value* 0.000)

**Keywords :** *Online Games*, *Sleep Quality*, *Sosialization*

## PENDAHULUAN

Teknologi saat ini sangat canggih dan sangat membantu manusia memenuhi kebutuhan dan keinginan mereka. Ini membuat pekerjaan yang berat menjadi lebih ringan dan pekerjaan yang memakan waktu lama menjadi lebih singkat. Namun berbeda dengan zaman dulu, saat ini teknologi tidak hanya dimanfaatkan untuk keperluan pekerjaan, tapi juga dimanfaatkan untuk keperluan hiburan seperti permainan *game online*. *Game online* merupakan suatu permainan dimana dalam penggunaannya memerlukan suatu jaringan internet yang dapat diakses oleh banyak pemain (Pratama, 2017).

Salah satu penelitian di Amerika yang diungkapkan dalam *Journal Pediatrics* menyatakan bahwa 2/3 dari total semua rumah tangga yang memiliki anak usia sekolah (6-18 tahun) di rumahnya, terdapat sekitar 59% diantaranya bermain *game online* (Rini, 2011). Berdasarkan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2017 jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai 143 juta jiwa (55,8%). Keadaan ini mengalami kenaikan sebesar 8% dari tahun sebelumnya dimana sebagian besar pengguna *game online* adalah anak usia sekolah. Dari hasil penelitian Sanditaria, dkk (2011) menemukan bahwa 62% dari 71 responden anak usia sekolah yang bermain *game online* masuk dalam kategori kecanduan (adiksi).

Seiring dengan pesatnya perkembangan *game online*, pemainnya menjadi ketagihan sehingga mereka tidak memperdulikan berapa banyak waktu yang mereka habiskan untuk bermain. Akibatnya, ini mengganggu kualitas tidur mereka (Pangesti, et al, 2019).

Proses tidur sangat penting bagi manusia karena memungkinkan proses pemulihan untuk membuat tubuh segar kembali. Anak dengan kualitas tidur yang buruk akan berdampak pada masalah pertumbuhan, perkembangan, psikologi, dan konsentrasinya. Permainan *game online* akan membuat anak menjadi susah tidur, *mood* anak akan menjadi kurang baik yang berakibat pada terganggunya kesehatan mental anak. Istirahat dan tidur sama

pentingnya dengan kebutuhan makan, aktivitas, maupun kebutuhan dasar lain (Tarwoto & Wartolah, 2015).

Selain berdampak pada kualitas tidur, bermain *game online* juga berdampak buruk pada interaksi sosialnya. Anak cenderung memiliki sifat egosentris dan mengedepankan sifat individualisnya. Jika anak mulai menjadi candu dengan *game online*, maka perilaku agresif seperti mudah marah atau merusak benda di sekitar dapat timbul sebagai luapan emosi anak atas reaksi kegagalan dalam melawan musuh. *Public speaking* anak juga akan menjadi buruk, selalu apatis, merasa kesepian, dan memiliki perilaku yang buruk (Asrawati, 2019).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada 12 orang siswa dari kelas IV, V, dan VI di SDN 5 Mamben Daya mereka mengatakan biasanya sepulang sekolah tidak tidur dan beristirahat, melainkan mereka langsung bermain *game online* di rumah. Bahkan pada malam hari setelah pulang mengaji, mereka melanjutkan lagi dengan bermain *game online* sampai lebih dari pukul 12 malam. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan *Game Online* dengan Kualitas Tidur dan Sosialisasi pada Anak Sekolah di SDN 5 Mamben Daya”

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Jumlah sampel yaitu sebanyak 50 siswa di SDN 5 Mamben Daya Lombok Timur, yang terdiri dari 13 siswa kelas IV, 17 siswa kelas V, dan 20 siswa kelas VI. Sebanyak 50 sampel ini ditentukan dengan total sampling.

Pengumpulan data pada penelitian ini dengan menggunakan kuesioner, dimana kuesioner kualitas tidur dengan menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*, sedangkan kuesioner kebiasaan bermain *game online* dan kuesioner sosialisasi menggunakan kuesioner yang diadopsi dari peneliti lain dan telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Sedangkan analisa data yang digunakan adalah uji *chi square*

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Pekerjaan Orangtua dan Pendidikan Orangtua**

No	Karakteristik Responden	Frekuensi	%
1	Umur		
	10 tahun	13	26
	11 tahun	17	34
	12 tahun	20	40
	Total	50	100
2	Pekerjaan Orangtua		
	PNS	5	10
	Buruh	10	20
	Wiraswasta	5	10
	Pedagang	20	40
	Petani	5	10
	IRT	5	10
	Total	50	100
3	Pendidikan Orangtua		
	Tidak Sekolah	0	0
	SD	0	0
	SMP	5	10
	SMA	40	80
	Perguruan Tinggi	5	10
	Total	50	100

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa berdasarkan usia, mayoritas siswa berusia 12 tahun sebanyak 20 siswa (40%), berdasarkan pekerjaan orangtua, mayoritas siswa memiliki orangtua yang bekerja

sebagai pedagang sebanyak 20 siswa (40%), dan berdasarkan pendidikan orangtua, mayoritas siswa memiliki orangtua dengan pendidikan SMA sebanyak 40 siswa (80%).

**Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Kebiasaan Bermain *Game Online***

Kebiasaan Bermain Game Online	Frekuensi	%
Selalu	0	0
Jarang	46	92
Tidak Pernah	4	8
Total	50	100

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar siswa jarang bermain *game online* sebanyak 46 siswa (92%), sedangkan

sejumlah 4 siswa tidak pernah bermain *game online* (8%).

**Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur**

Kualitas Tidur	Frekuensi	%
Baik	0	0
Tidak Baik	50	100
Total	50	100

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa semua siswa memiliki kualitas tidur tidak baik yaitu

sejumlah 50 siswa (100%).

**Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Sosialisasi**

Sosialisasi	Frekuensi	%
Baik	0	0
Cukup Baik	50	100
Kurang Baik	0	100

Total	50	100
-------	----	-----

Berdasarkan tabel 4 diketahui semua siswa memiliki sosialisasi cukup baik yaitu

sebanyak 50 anak (100%).

## 2. Analisa Bivariat

**Tabel 5. Hasil Analisa Bivariat**

Hubungan <i>game online</i> dengan kualitas tidur anak	<i>P value</i> = 0,001
Hubungan <i>game online</i> dengan sosialisasi anak	<i>P value</i> = 0,000

Berdasarkan analisa bivariat dengan menggunakan uji *chi square*, didapatkan hasil bahwa ada hubungan antara *game online* dengan kualitas tidur anak dengan *p value* 0,001 dan ada hubungan juga antara *game online* dengan sosialisasi anak dengan *p value* 0,000.

### Pembahasan

Dari penelitian diketahui bahwa tingkat bermain *game online* dari siswa di SDN 5 Mamben Daya sebagian besar dalam kategori jarang. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kecanduan *game online*, diantaranya gender, tantangan dalam bermain, dan jenis *game online* (Lumban dalam Dewandari, 2013). Namun intensitas bermain *game online* dari responden masih dalam kategori jarang dapat karena adanya peran orangtua dalam mengontrol penggunaan *game online* dari siswa. Ini sesuai dengan penelitian dari Iqbal (2020), dari hasil wawancara dengan siswa bahwa peran orangtua sangat penting dalam membatasi anak-anak bermain *game online*. Mereka benar-benar membutuhkan batasan dan dukungan dari orangtua karena membatasi tanpa dukungan akan membuat anak memberontak dan menyebabkan masalah yang tidak diinginkan terjadi.

Sedangkan berdasarkan kualitas tidur, diketahui bahwa semua siswa yaitu sebanyak 50 siswa memiliki kualitas tidur tidak baik (100%). Jika dilihat dari kualitas tidur dengan intensitas bermain *game online*, sebagian besar siswa jarang bermain *game online*, namun kualitas tidur siswa justru mayoritas pada kategori buruk. Menurut asumsi peneliti, hal ini bisa disebabkan oleh adanya komponen lingkungan yang mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Setiap perubahan yang dialami, seperti perubahan suhu

lingkungan, kadar cahaya, atau suara bising di sekitar, akan mempengaruhi tidur seseorang. Setiap orang membutuhkan kondisi lingkungan yang berbeda untuk tertidur dan tetap tertidur (Vaughans, 2013).

Berdasarkan sosialisasi, semua siswa memiliki tingkat sosialisasi cukup baik sebanyak 50 siswa (100%). Tingkat sosialisasi yang cukup baik ini dikarenakan jika dilihat dari intensitas bermain *game online*, mayoritas siswa juga dalam kategori jarang. Permainan *game online* sangat mengasikkan sehingga para pemain menjadi ketagihan, sering lupa waktu dan melupakan hal-hal lainnya, termasuk aspek sosial dalam kehidupan sehari-hari. Anak-anak menghabiskan lebih banyak waktu di dunia maya sehingga mereka kurang berinteraksi dengan orang lain di dunia nyata. Ini pasti berdampak pada kegiatan sosial yang biasa dilakukan.

Dari analisa *chi square*, didapatkan *p value* 0,001 yang menunjukkan bahwa ada hubungan *game online* dengan kualitas tidur anak. Wong & Hockenberry (2009) mengemukakan bahwa pada saat seseorang bermain *game online* maka korteks cerebral mengeluarkan norepinephrine dan otak tengah mengeluarkan neurotransmitter dopamine. Kedua neurotransmitter tersebut keduanya merupakan bagian dari sistem aktivasi retikular (SAR) yang berfungsi dalam mempertahankan keadaan terjaga. Gelombang elektromagnetik dan juga cahaya yang dihasilkan menyebabkan terhambatnya produksi hormon melatonin yang dikeluarkan oleh kelenjar hipotalamus yang fungsinya penurunan keterjagaan, sehingga bila melatonin terus diproduksi maka seseorang tidak bisa segera melakukan aktivitas tidur (Thomas et al, 2005).

Tidur sangat penting untuk anak.

Reddy dan Sharma (2022) mengemukakan bahwa banyak fungsi tubuh seperti perbaikan otot, pertumbuhan jaringan, sintesis protein, dan pelepasan banyak hormon penting untuk pertumbuhan terjadi terutama saat tidur.

Bermain *game online* dapat memengaruhi kualitas tidur seseorang dikarenakan paparan cahaya pada perangkat elektronik dapat memengaruhi ritme sirkadian pada seseorang, seperti paparan cahaya spektrum biru dapat memengaruhi ritme sirkadian yang memiliki sensitivitas lebih besar. Cahaya malam memiliki sifat efek fase spesifik yang menunda ritme sirkadian, sehingga hal tersebut membuat waktu tidur menjadi tertunda (Carskadon, 2005). Hal ini didukung oleh penelitian dari (Sarah, Titi, & Ratna, 2022) bahwa terdapat perbedaan bermakna pada proporsi kualitas tidur antara intensitas bermain game online yang tinggi, sedang, dan jarang (*p value* 0,036).

Pada sosialisasi anak, dari hasil uji *chi square* didapatkan *p value* 0,000 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *game online* dengan sosialisasi anak. Disebabkan fitur yang ditawarkan oleh *game online* yang dapat mengalihkan perhatian anak, kecanduan *game online* menggiring anak untuk menjadi tidak peduli dengan orang lain, bahkan kurang peduli pada diri mereka sendiri. Akibatnya, tidak jarang anak lebih senang bermain game online daripada bermain dengan teman sebayanya.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Irmawati, 2016) bahwa akibat seorang *gamer* yang terlalu asik dalam permainannya, menyebabkan mereka lupa tentang lingkungan sekitarnya dan akibatnya akan kehilangan interaksi sosial dengan lingkungan sekitarnya. Bermain *game online* mempengaruhi perkembangan emosi dan sosial anak, diantaranya membuat anak mudah marah, menjadi lebih agresif, dan kurang berinteraksi dengan orang lain (Paremeswara & Lestari, 2021).

Penelitian lain dari Pratiwi dan Yusnaldi (2022) mengemukakan bahwa akibat bermain *game online* yaitu mengganggu perkembangan kepribadian anak, seperti perilaku memberontak,

cekcok/bertengkar, perilaku egois, dan berkurangnya empati terhadap orang lain. Karena anak-anak akan lebih fokus pada *game* ketika bermain *game* dan mengabaikan lingkungan sekitar.

## KESIMPULAN

Sebagian besar anak bermain *game online* dalam kategori jarang sebanyak 46 anak (92%), semua anak memiliki kualitas tidur pada kategori tidak baik sebanyak 50 anak (100%), dan semua anak memiliki sosialisasi pada kategori cukup baik sebanyak 50 anak (100). Sedangkan berdasarkan uji *chi square* didapatkan bahwa ada hubungan antara *game online* dengan kualitas tidur anak (*p value* 0,001) dan ada hubungan antara *game online* dengan sosialisasi anak (*p value* 0,000).

## DAFTAR PUSTAKA

- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2017). Hasil Survei Penetrasi dan Perilaku Pengguna Internet Indonesia (tahun 2017). Diakses 21 Februari 2020, dari <https://apjii.or.id/content/read/39/342/Hasil-Survei-Penetrasi-danPerilaku-Pengguna-Internet-Indonesia-2017>
- Carskadon M, Dement W. (2005). Normal human sleep: An overview. In: Kryger MH, Roth T, Dement WC, editors. Principles and Practice of Sleep Medicine. 4th ed. Philadelphia: Elsevier Saunders. p.13–23.
- Irmawati, D. K. (2016). What Makes High-Achiever Students Hard to Improve Their Speaking Skill? JEES (Journal of English Educators Society), 1(2), 71–82. <https://doi.org/10.21070/jees.v1i2.442>
- Pangesti, W.E., Rizky, A., Safitri, D., Azizah, Q.N. (2019). Pengaruh game online terhadap prestasi belajar remaja kompleks korpri kabupaten kurubaya (studi kasus: mobile legends). J AKRAB JUARA. 2019;4(4).
- Paremeswara, M. C., & Lestari, T. (2021). Pengaruh Game Online Terhadap

- Perkembangan Emosi dan Sosial Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(Pengaruh Game Online), 1473–1481.
- Pratama, A.S. (2017). Hubungan Kecanduan Bermain *Game Online* Pada *Smartphone* () Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Angkatan 2013 Fakultas Kedokteran. *Kedokteran*, 1-58
- Pratiwi, A., Yusnaldi, E. (2022). Analisis Pengaruh Game Online terhadap Kegiatan Sosial dan Minat Belajar Peserta Didik Madrasah Ibtidaiyah. *Jurnal Basicedu*, 6(3).
- Iqbal, R., Nursupriana, I., Raharjo, H. (2020). Pengaruh Bermain *Game Online* Terhadap Prestasi Belajar Matematika. *Jurnal Al Khawarizmi*, 4(2).
- Rini, A. (2011). *Menanggulangi Kecanduan Game Online Pada Anak*. Jakarta: Pustaka Mina
- Sanditaria, dkk. (2011). Adiksi Bermain Game Online pada Anak Usia Sekolah di Warung Internet Penyedia Game Online Jatinangor Sumedang. *Jurnal Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Padjadjaran*.
- Sarah, H., Titi, S., & Ratna, N. (2022). Dampak Bermain Game Online terhadap Kualitas Tidur pada Remaja SMA. *Jurnal Keperawatan (JKEP)*, 7(2), 201-213.
- Susanti, M., Fitri, N., & Arjuna, A. (2023). Hubungan Kecanduan Game Online dengan Kualitas Tidur, Konsentrasi Belajar dan Prestasi Akademik Siswa SMA Negeri 1 Sungaiselan Kabupaten Bangka Tengah Tahun 2022. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 40-47. <https://doi.org/10.47560/kep.v12i1.469>
- Tarwoto, & Wartonah. (2015). *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan* Edisi 5. Jakarta: Salemba Medika.
- Vaughans, B.W. (2013) *Keperawatan Dasar* (D. Hardjono (Ed.); Ed. I. Yogyakarta: Rapha Publishing.
- Wong, D., Hockenberry, M., Wilson, D., Winkelstein, M., & Schwartz, P. (2009). *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik*. Edisi 6 Volume 1. Jakarta: EGC