

NASKAH PUBLIKASI

**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN *GAME ONLINE* DENGAN
GANGGUAN POLA TIDUR PADA REMAJA DI SMAN 1 SEDAYU BANTUL
YOGYAKARTA**

Disusun Guna Memenuhi Sebagian Syarat dalam Mencapai Gelar Sarjana
Keperawatan di Program Studi S1 Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan
Universitas Alma Ata Yogyakarta



Oleh :

TOMMY

130100406

PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS ALMA ATA

YOGYAKARTA

2017

LEMBAR PERSETUJUAN

**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN *GAME ONLINE* DENGAN
GANGGUAN POLA TIDUR PADA REMAJA DI SMAN 1 SEDAYU
BANTUL YOGYAKARTA**

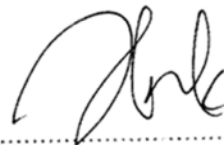
Disusun Oleh :

TOMMY
130160406

Telah Memenuhi Syarat dan Disetujui untuk Diseminarkan
di Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan
Universitas Alma Ata Yogyakarta

Pembimbing I

Siti Nurunnivah, S.ST.M.Kes
Tanggal. 26.09.2017




Pembimbing II

Siti Arifah, S.Kep., M.Kes.
Tanggal. 26.09.2017



Mengetahui
Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan
Universitas Alma Ata Yogyakarta


Dr. Sri Werdati, S.K.M., M.Kes

HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN *GAME ONLINE* DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR PADA REMAJA DI SMAN 1 SEDAYU BANTUL YOGYAKARTA

¹TOMMY, ²SITI NURUNNIYAH, ³SITI ARIFAH

Bobie15@icloud.com

INTISARI

Latar Belakang: Perkembangan teknologi komunikasi dan informasi mengalami kemajuan yang pesat. Salah satu perkembangan tersebut yaitu adanya penemuan internet. Perkembangan ini juga memicu perkembangan permainan baru menggunakan internet, disebut *game online*. Empat dari sepuluh pengguna internet (40%) atau sekitar 510 juta dari 1,3 miliar orang bermain *game online*. Pertumbuhan pasar *game online* di Indonesia tahun 2011 mengalami peningkatan jumlah pengguna yang mencapai angka 6,5 juta atau naik 500 ribu orang dari tahun 2010 yang hanya mencapai angka sekitar enam juta orang. Dampak negatif akibat kecanduan *game online* terjadi pada kesehatan fisik dan psikososial. Gejala yang muncul akibat kecanduan *game online*, diantaranya adalah gejala penyakit jantung yang ditandai dengan peningkatan denyut jantung, kelelahan fisik, penyakit gangguan pencernaan, pola tidur yang terganggu, muncul adanya perubahan psikologis yang mencakup perilaku menarik diri dari lingkungan sosial, perubahan *mood* yang tidak stabil dan adanya perilaku agresif akibat mempelajari dari *game* yang dimainkan.

Tujuan: Mengetahui hubungan intensitas penggunaan *game online* dengan gangguan pola tidur pada remaja di SMAN 1 Sedayu Bantul Yogyakarta.

Metodologi: Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan rancangan penelitian menggunakan *cross-sectional*. pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *proportional stratified random sampling* berjumlah 158 remaja. Variabel dalam penelitian ini adalah variabel bebas intensitas penggunaan *game online*, sedangkan variabel terikat gangguan pola tidur. Instrument penelitian menggunakan kuesioner. Metode analisis yang digunakan adalah *Kendal-tau*.

Hasil Penelitian: Menunjukkan bahwa intensitas penggunaan *game online* mayoritas dalam kategori sedang yaitu (53,2%) dan gangguan pola tidur mayoritas berada dalam kategori (82,9%). Hasil penelitian diperoleh nilai intensitas penggunaan *game online* dengan gangguan pola tidur ($p = 0,000$ dengan nilai koefisien korelasi = 0,296).

Kesimpulan: Ada hubungan intensitas penggunaan *game online* dengan gangguan pola tidur pada remaja di SMAN 1 Sedayu Bantul Yogyakarta dibuktikan dengan hasil analisis signifikan 0,000 ($p < 0,005$).

Kata Kunci: Intensitas penggunaan *game online* dan gangguan pola tidur pada remaja.

¹Mahasiswa Program Ilmu Kesehatan Universitas Alma-ata Yogyakarta

²Dosen Program Ilmu Kesehatan Universitas Alma-ata Yogyakarta

³Dosen Program Ilmu Kesehatan Universitas Alma-ata Yogyakarta

INTENSITY RELATIONS ON THE USE OF *ONLINE GAME* WITH INTERFERENCE OF SLEEP PATTERN IN ADOLESCENT SMAN 1 SEDAYU BANTUL YOGYAKARTA

¹TOMMY, ²SITI NURUNNIYAH, ³SITI ARIFAH

Bobie15@icloud.com

ABSTRACK

Background: the development of communication and information technology is making progress fast .One development are the finding of the internet .This development also drew the development of a new game using the internet , called an online game .Four of the ten internet users (40 %) or about 510 million from 1.3 billion people play online games .Market growth online games in indonesia in 2011 is increase in the number of users who reach the level of 6.5 million or up 500 thousand people from last year which was only reach a level of about six million people The negative impact of due to addicted to an online game happened to physical fitness and psikososal, symptoms appear, as the effect addicted to an online game, of them are symptoms heart disease in mark with an increase in heart rate, physical exhaustion, disease indigestion, sleep patterns impaired, appear of changes in psychological which includes behavior withdraw from social environment, mood changes unstable and the aggressive behavior due to learn the game played.

Purpose: know the relationship the intensity of the use of online games to the disturbance of the sleeping patterns in adolescents in SMAN 1 Sedayu Bantul Yogyakarta .

Methodology: The type of this research is quantitative with the research design using cross-sectional. Sampling in this study using proportional stratified random sampling amounted to 158 adolescents. Variable in this research is free variable intensity of *online game* usage, while dependent variable of sleep pattern. The research instrument used questionnaire. The analytical method used is *Kendal-tau*.

The results of the study. showed that the intensity of the use of an online game the majority within medium category which are (53,2 %) and disorders sleep patterns the majority are in categories (82,9 %) . The results of the study obtained value intensity the use of an online game with impaired sleep patterns (p) = 0,000 with the a correlation coefficient = 0,296 .

Conclusion: there was a correlation intensity the use of an *online game* with impaired sleep patterns in adolescents in SMAN 1 Sedayu Bantul Yogyakarta evidenced by the results of the analysis significant 0,000 ($p < 0,005$) .

Password: intensity the use of *online games* and disorders sleep patterns in adolescents.

¹Mahasiswa Program Ilmu Kesehatan Universitas Alma-ata Yogyakarta

²Dosen Program Ilmu Kesehatan Universitas Alma-ata Yogyakarta

³Dosen Program Ilmu Kesehatan Universitas Alma-ata Yogyakarta

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi komunikasi dan informasi mengalami kemajuan yang pesat. Salah satu perkembangan tersebut yaitu adanya penemuan internet. Perkembangan ini juga memicu perkembangan permainan baru menggunakan internet, disebut *game online* (1). Perilaku bermain *game online* pada remaja dimulai dengan rasa ingin tahu dan pergaulan dari teman-temannya. Mereka membuat permainan *game online* sebagai media rekreasi bagi remaja. Orang tua yang belum memahami tentang perilaku bermain *game online*, dan dampak negatif yang muncul akibat terlalu banyak bermain permainan yang dilakukan tersebut. Pemilihan permainan yang tidak sesuai dengan tahapan perkembangan anak, akan mengakibatkan gangguan dari pertumbuhan dan perkembangan (2). Remaja menjadi bebas dan sulit mengontrol perilakunya karena orang tua membiarkan anaknya dalam memilih permainan yang diinginkan karena wawasan yang kurang tentang permainan yang dinikmati anak pada saat itu. Memilih permainan, perlu dilihat unsur edukatif sehingga anak tidak hanya bermain tetapi juga belajar (3).

Permainan berbasis *internet* ini memungkinkan para pemain untuk melakukan kontak dengan pemain lainya meskipun tidak berada di tempat yang sama dengan pemain lainya, menggunakan fasilitas *chatting* yang telah di sediakan oleh *game online*. Pada dasarnya *game online* hampir mirip dengan *video game* yang ada hanya saja *game online* bisa dimainkan dengan siapa saja dan dimana saja apabila menggunakan fasilitas internet.(4)

Game online sangat digemari oleh semua kalangan. Salah satu penelitian di Amerika juga mengungkapkan bahwa 2/3 dari total semua rumah tangga yang memiliki anak usia sekolah (6-18 tahun) mempunyai komputer di rumahnya dan sekitar 59% diantaranya memanfaatkan untuk bermain *game online* (1). Empat dari sepuluh pengguna internet (40%) atau sekitar 510 juta dari 1,3 miliar orang bermain *game online*. (1). Pertumbuhan pasar *game online* di Indonesia tahun 2011 mengalami peningkatan jumlah pengguna yang mencapai angka 6,5 juta atau naik 500 ribu orang dari tahun 2010 yang hanya mencapai angka sekitar enam juta orang (5). Bermain *game online* telah menjadi gaya hidup di perkotaan, seperti Jakarta, Bali,

Bandung, Surabaya, dan Yogyakarta, maraknya warung internet yang menyediakan *game online* dengan sistem LAN (*Local Area Networking*) atau online internet dengan fasilitas chatting dan jual-beli *item* di *game online*, membuat *game online* semakin diminati. Menurut penelitian yang dilakukan *Communist Youth League*, dari total 18,3 juta remaja yang menggunakan internet, lebih dari dua juta diantaranya mengalami kecanduan (6).

Dampak negatif akibat kecanduan *game online* terjadi pada kesehatan fisik dan psikososial. Seseorang dengan kecanduan *game online* cenderung berada di depan komputer selama berjam-jam yang mengakibatkan kerusakan pada mata akibat radiasi. Gejala yang muncul akibat kecanduan *game online*, diantaranya adalah gejala penyakit jantung yang ditandai dengan peningkatan denyut jantung, kelelahan fisik, penyakit gangguan pencernaan, pola tidur yang terganggu, muncul adanya perubahan psikologis yang mencakup perilaku menarik diri dari lingkungan sosial, perubahan *mood* yang tidak stabil dan adanya perilaku agresif akibat mempelajari dari *game* yang dimainkan (7).

Keadaan akan memburuk apabila kecanduan *game online* tidak diketahui

oleh orang tua. Peran perawat pada tahap pencegahan dapat dilakukan dengan menjelaskan pada orang tua, perubahan yang terjadi pada remaja ketika mulai terpapar *game online*, perubahan watak dan sifat, dampak yang sangat merugikan remaja dan orang yang berada disekitar, menjelaskan tanda-tanda kecanduan dapat terlihat bila remaja telah masuk pada tingkat kecanduan lebih tinggi.(8)

Seseorang dengan kecanduan *game online* akan menyebabkan mudah mengalami depresi, karena tidak tercapainya keinginan dalam bermain *game*, seperti bermain yang terbatas atau bermain yang di hentikan secara mendadak. Keadaan ini memicu adanya perubahan psikososial yang berdampak bagi remaja dan orang yang berada di sekitarnya (9). Bermain *game* bertema kekerasan atau *game Massively Multiplayer Online First Person Shooter* (MMOFPS) dan *Massively Multiplayer Online Role Playing Game* (MMORPG) dalam waktu lama dapat menekan perkembangan kematangan moral dari remaja (10).

Kebiasaan sejumlah anak sekolah bermain *game online* menimbulkan kekhawatiran terhadap dampak negatif yang ditimbulkan. Salah satu dampak dari permainan ini adalah perubahan

terhadap pola tidur (11). Masalah remaja dalam hal ini kurangnya pemenuhan kebutuhan tidur sangatlah penting untuk diperhatikan, namun kenyataannya remaja lebih memilih tidur larut malam dan harus bangun pagi karna kewajiban sebagai pelajar. Padahal seharusnya kebutuhan tidur mereka adalah 8-9 jam/hari. Kebutuhan tidur yang tidak terpenuhi akan berdampak pada segi fisik maupun psikis. Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang termasuk dalam kebutuhan fisiologis yaitu kebutuhan yang sangat primer dan mutlak harus dipenuhi untuk memelihara homeostasis biologis dan kelangsungan hidup bagi individu.(12)

Pemerintah diminta untuk mengendalikan peredaran *games* anak seperti yang diliris Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud), ada 15 *game* yang berbahaya bagi anak. Mayoritas 15 *game* tersebut merupakan *game* kepingan yang bebas diperjual belikan di pasaran. Menanggapi hal itu, Ketua Komisi Nasional Perlindungan Anak (Komnas PA) Arist Merdeka Sirait meminta Kementerian Perdagangan (Kemendag) dan Kementerian Perindustrian (Kemenprin) harus dapat menghentikan impornya kepingan *game* tersebut. Selain itu, Kementerian Komunikasi dan Informatika

(Kominfo) juga harus mengendalikan peredaran *game* tersebut dipasaran. Sedangkan untuk *game online* yang berbahaya bagi perkembangan anak harus di blokir oleh Kominfo. Karena pemblokiran bisa menjadi langkah efektif dan salah satu cara paling membantu untuk mencegah *game-game online* yang mengandung unsur kekerasan tidak tersentuh dan tidak ditiru oleh anak-anak. Kemendikbud juga aktif mendorong penyediaan *game-game* yang edukatif (13). Kemudian aspek kontrol perilaku pada kontrol diri juga berkaitan dengan aspek hubungan interpersonal pada kecanduan *game online*. (14)

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 23 Januari 2017 pada siswa SMAN 1 Sedayu yang bermain *game online* dengan melakukan wawancara. Didapatkan hasil 19 dari 20 siswa menyatakan bahwa frekuensi bermain *game online* dalam satu hari bisa melebihi dari 4 jam. Sebanyak 20 siswa menyatakan suka bermain *game online* setiap hari sehabis pulang sekolah. Sebanyak 15 siswa menggunakan jenis *game online Massively Multiplayer Online First Person Shooter* (MMOFPS). Sedangkan 5 siswa menggunakan jenis *game online Massively Multiplayer Online Role Playing Game* (MMORPG). Didapatkan

hasil dari wawancara 20 siswa menyatakan sering tidur larut malam di karenakan keasikan bermain *game online*, sehingga siswa sulit untuk bangun pagi saat akan berangkat ke sekolah dan 17 siswa yang mengatakan sering tertidur di dalam kelas. Akibat bermain *game online* larut malam terdapat 5 siswa yang tidak berkonsentrasi di dalam kelas, 5 siswa mengatakan matanya sering merah dan 10 siswa mengatakan merasa tidak bugar saat bangun pagi. Wawancara dengan 20 siswa ini mengatakan tidak memiliki jadwal khusus untuk tidur, dan 10 dari 20 siswa mengatakan tidak pernah tidur siang dalam 2 bulan terakhir.

Tujuan Umum mengetahui Hubungan Intensitas Penggunaan *Game Online* dengan Gangguan Pola Tidur Pada Remaja di SMAN 1 Sedayu Yogyakarta.

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian ini adalah *kuantitatif research*. Sedangkan rancangan penelitian menggunakan pendekatan *cross sectional* (15). Tempat Penelitian dilaksanakan pada siswa laki-laki dan perempuan di kelas X dan kelas XI SMA Negeri 1 Sedayu Yogyakarta Waktu Penelitian ini dilakukan pada tanggal 15-April-2017. Penelitian ini menggunakan *proportional stratified*

random sampling (16), yaitu berdasarkan starta atau tingkat. jumlah sampelnya adalah sebanyak 230 orang siswa. Adapun Kriteria inklusi antara lain: Siswa-siswi laki-laki dan perempuan kelas X dan XI, Siswa yang bermain *game online*, Siswa yang bersedia menjadi responden, adapun Kriteria eksklussi antara lain: Siswa bermain *game online* tetapi tidak mau menjadi responden, Siswa yang tidak hadir. Jenis data dalam penelitian ini menggunakan data primer. Teknik pengumpulan data yaitu dengan menggunakan kuesioner intensitas *game online* dan kuesioner gangguan pola tidur.

HASIL DAN BAHASAN

1. Karakteristik Responden

Karakteristik dalam penelitian ini yaitu berdasarkan usia dan jenis kelamin. Hasil distribusi frekuensi karakteristik responden dapat dilihat pada table berikut ini.

Tabel 3.6 distribusi karakteristik responden berdasarkan usia pada Remaja di SMAN 1 Sedayu Bantul Yogyakarta pada bulan april 2017

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
Usia		
14	1	0,6
15	25	15,8
16	62	39,2
17	66	41,8
18	4	2,5
Total	158	100

Sumber : Data Primer (2017)

Berdasarkan tabel 3.6 diatas menunjukkan bahwa karakteristik usia terbanyak Remaja di SMAN 1 Sedayu sebanyak 66 responden (41,8%) berusia 17 tahun, Sedangkan yang paling sedikit sebanyak 1 Responden (0,6%) berusia 14 tahun.

Tabel 3.7 Distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin pada remaja di SMAN 1 Sedayu Yogyakarta pada bulan april 2017

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	79	50,0
Perempuan	79	50,0
Total	158	100

Sumber: Data Primer (2017)

Berdasarkan tabel 3.7 diatas menunjukkan jumlah laki-laki sebanyak 79 Responden (50,0%) dan jumlah perempuan sebanyak 79 responden (50,0%) dari 158 responden.

2. Intensitas Penggunaan Game Online pada siswa SMAN 1 Sedayu Bantul Yogyakarta.

Tabel 3.8 Distribusi intensitas penggunaan Game Online pada Remaja di SMAN 1 Sedayu Yogyakarta pada bulan april 2017

Intensitas Game Online	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	23	14,6
Sedang	84	53,2
Rendah	51	32,3
Total	158	100

Sumber : Data Primer (2017)

Berdasarkan Tabel 3.8 diatas menunjukkan bahwa frekuensi intensitas penggunaan *game online* tertinggi terlihat pada katagori sedang sebanyak 84 responden (53,2%) dan intensitas *game online* yang terendah terlihat pada katagori tinggi sebanyak 23 Responden (14,6%).

3. Tabel 3.9 Distribusi Frekuensi Intensitas penggunaan Game Online pada Remaja di SMAN 1 Sedayu Bantul Yogyakarta

Frekuensi Intensitas Game Online	Frekuensi	Presentase %
1-2 hari	39	24,7
3-4 hari	45	28,5
5-6 hari	19	12,0
Setiap Hari	55	34,8
Total	158	100

Sumber : Data Primer (2017)

Berdasarkan Tabel 3.9 diatas frekuensi intensitas penggunaan *game online* tertinggi terlihat pada katagori setiap hari sebanyak 55 responden (34,8%) sedangkan frekuensi terendah terlihat pada kategori 5-6 hari sebanyak 19 responden (12,0%).

4. Tabel 4.0 Distribusi Durasi jam Intensitas Penggunaan Game Online pada Remaja di SMAN 1 Sedayu Bantul Yogyakarta

Durasi Intensitas <i>Game Online</i>	Frekuensi	Presentase %
1-2 jam	46	29,1
3-4 jam	65	41,1
5-6 jam	31	19,6
>6 jam	16	10,1
Total	158	100

Sumber : Data Primer (2017)

Berdasarkan Tabel 4.0 diatas durasi intensitas *game online* tertinggi terlihat pada kategori 65 responden (41,1%) dengan memiliki durasi 3-4 jam, Sedangkan durasi terendah terlihat pada kategori 16 responden (10,1%) dengan durasi >6 jam.

5. Tabel 4.1 Distribusi durasi bulan Intensitas Penggunaan *Game Online* pada Remaja di SMAN 1 Sedayu Bantul Yogyakarta

Durasi Intensitas <i>Game Online</i>	Frekuensi	Presentase %
6-12 bulan	25	17,7
13-18 bulan	32	20,3
19-24 bulan	30	19,0
>24 bulan	68	40,0
Total	158	100

Sumber : Data Primer (2017)

Berdasarkan tabel 4.1 diatas menunjukkan durasi intensitas penggunaan *game online* tertinggi terlihat pada kategori >24 bulan sebanyak 68 responden (40,0%) sedangkan durasi terendah terlihat pada

kategori 6-12 bulan sebanyak 28 responden (17,7%).

6. Gangguan Pola Tidur pada siswa Remaja SMAN 1 Sedayu Bantul Yogyakarta.

Tabel 4.2 Distribusi frekuensi Gangguan Pola tidur pada Remaja SMAN 1 Sedayu Yogyakarta pada bulan april 2017

Gangguan Pola Tidur	Frekuensi	Presentase (%)
Tinggi	21	13,3
Sedang	131	82,9
Rendah	6	3,8
Total	158	100

Sumber: Data Primer (2017)

Berdasarkan tabel 4.2 diatas menunjukkan bahwa mayoritas gangguan pola tidur tertinggi berada dalam katagori sedang sebanyak 131 responden (82,9%) dan gangguan pola tidur terendah dalam katagori rendah sebanyak 6 responden (3,8%)

7. Data Hasil Uji Statistik Hubungan Intensitas Penggunaan *Game Online* dengan Gangguan Pola Tidur pada Remaja SMAN 1 Sedayu Bantul Yogyakarta

Penelitian ini menggunakan uji statistik *kendall tau* untuk mengetahui hubungan intensitas game online dengan gangguan pola tidur pada remaja SMAN 1 Sedayu Bantul Yogyakarta dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4.3 Hubungan antara Intensitas Penggunaan *Game Online* dengan Gangguan Pola Tidur pada Remaja di SMAN 1 Sedayu Yogyakarta pada bulan april 2017

Intensitas <i>Game Online</i>	Gangguan Pola Tidur						Total	%	P-Value	Koefisien Korelasi
	Rendah		Sedang		Tinggi					
	F	%	F	%	F	%				
Tinggi	1	4,3	10	43,5	12	52,2	23	100	0,000	0,296
Sedang	3	3,6	74	88,1	7	8,3	84	100		
Rendah	2	3,9	47	92,2	2	3,9	51	100		

Sumber: Data Primer (2017)

Berdasarkan Tabel 4.3 diatas menunjukkan bahwa intensitas *game online* dengan katagori sedang mengalami gangguan pola tidur sedang sebanyak 74 responden (88,1%) dan intensitas *game online* dalam kategori tinggi mengalami gangguan pola tidur rendah sebanyak 1 responden (4,3%). Berdasarkan tabel ada hubungan yang signifikan antara intensitas *game online* dengan gangguan pola tidur pada Remaja SMAN 1 Sedayu Yogyakarta dengan nilai p value 0,000. Sedangkan untuk keeratan hubungan di dapatkan nilai 0,296 yaitu berada pada rentang kategori 0,20-0,399 yang berarti keeratan hubunga antara kedua variabel adalah rendah.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin

a) Karakteristik Usia

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa yang menggunakan *game online*, Berdasarkan tabel 3.6 diatas menunjukkan bahwa karakteristik usia terbanyak pada remaja di SMAN 1 Sedayu sebanyak 66 responden (41,8%) berusia 17 tahun, Sedangkan yang paling sedikit sebanyak 1 Responden (0,6%) berusia 14 tahun. Masa remaja tengah (14-16) masa dimana seseorang ingin mencari identitas diri dan mencari hal-hal baru. Sedangkan masa remaja akhir (17-19) masa dimana seseorang menginginkan kebebasan dalam memilih apa yang ingin dilakukan, Ingin bebas bergaul dengan teman sebaya, Ingin berpikir lebih luas, dan ingin mengungkapkan apa yang ada didalam dirinya, Hal ini diperkuat dengan teori yang mengatakan pada masa ini remaja

sudah mantap dan stabil. Remaja sudah mengenal dirinya dan ingin hidup dengan pola kehidupan yang digariskan sendiri dengan keberanian. Remaja mulai memahami arah hidupnya dan menyadari tujuan hidupnya. Remaja sudah mempunyai pendirian tertentu berdasarkan satu pola yang jelas yang baru ditemukannya (19). Penelitian ini relevan dengan penelitian Hubungan Intensitas Bermain *Game Online* Terhadap Agresivitas Remaja Awal di Warnet "A,B, Dan C" Kecemasan Lowokwaru Kota Malang kepribadian adalah perilaku dan kebiasaan seseorang yang terhimpun dalam dirinya dan digunakan untuk beraksi serta menyesuaikan diri terhadap rangsangan baik dari dalam maupun dari luar. Masa remaja dimulai usia 10-13 tahun dan berakhir antara usia 18-22 tahun, dengan adanya perubahan biologis, kognitif, dan social-emosional yang terjadi berkisar dari perkembangan fungsi, seksual, proses berfikir, abstrak sampai pada kemandirian (17).

b) Karakteristik Jenis Kelamin

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa jumlah laki-laki dan perempuan sama rata dimana disini jumlah laki-laki sebanyak 79 responden (50,0%) sedangkan jumlah perempuan sebanyak 79 responden (50,0%) dari total

keseluruhan total 158 responden. Berdasarkan data tersebut dapat diartikan bahwa *game online* memang disukai semua kalangan remaja baik perempuan ataupun laki-laki sama-sama menggemari *game online*. Hal ini didukung oleh teori yang menyatakan bahwa permainan *game online* bukanya hanya disukai oleh kalangan laki-laki namun tidak menutup kemungkinan terdapat pada kalangan perempuan yang juga menyukai permainan *game online* apalagi saat ini telah banyak yang mengeluarkan *game plug and play* yang didesain untuk perempuan (23). Hal ini didukung menurut penelitian yang berjudul "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan *Game Online* Pada Remaja di Warnet Lorong Cempak Dalam Kelurahan 26 Ilir Palembang" dengan hasil menyatakan bahwa *game online* sangat digemari oleh masyarakat khususnya kalangan remaja, Biasanya remaja remaja berkumpul langsung memainkan *game online* di warung internet (*Warnet*) tetapi ada juga yang memainkan *game online* secara jarak jauh (17).

2. Intensitas *Game Online*

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa intensitas game online tertinggi terlihat pada katagori sedang sebanyak 84 responden (53,2%) dan intensitas

game online yang terendah terlihat pada katagori tinggi sebanyak 23 Responden (14,6%). Hal ini menunjukkan bahwa remaja gemar dalam bermain game online dan banyak remaja menghabiskan waktu kosong untuk bermain game online, sehingga presentasi menunjukan dalam katagori sedang. Menurut teori intensitas atau keseringan remaja bermain game online mengakibatkan banyak waktu yang dipakai untuk bermain sehingga tidak melakukan kegiatan serta aktifitas yang lain dan menyebabkan mereka tidak bisa mendapatkan pengetahuan serta tidak bisa mengembangkan kemampuan atau sulit mengembangkan cara berhubungan dengan orang lain nashori (24). Menurut teori seseorang yang bermain game online pada tingkat rendah ternyata lebih sehat fisik, emosional lebih stabil, imajinatif, lebih santai, dan lebih percaya diri. Pada umumnya seseorang melakukan permainan game online dalam batas wajar yaitu maksimal 2-3 jam dalam sehari. Namun kenyataanya anak sulit dikontrol apabila sudah keasikan bermain game online (25). Menurut penelitian yang berjudul "Hubungan Antara Frekuensi Bermain Game Online dengan Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Anak Usia Remaja di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta"

menyatakan bahwa siswa yang gemar untuk bermain game online, Siswa yang jauh dari orang tua sehingga tidak ada pengawasan orang tua terhadap apa yang sedang dilakukan seorang anak, Siswa yang disedia fasilitas internet dirumah, Maupun tersedianya warung internet 24 jam yang menyedrikan game online (12)

3. Frekuensi Intensitas Game Online

Hasil dari penelitian ini menunjukan bahwa berdasarkan frekuensi intensitas penggunaan game online tertinggi terlihat pada katagori setiap hari sebanyak 55 responden (34,8%) sedangkan frekuensi terendah terlihat pada kategori 5-6 hari sebanyak 19 responden (12,0%). Hal ini dapat diinterpretasikan bahwa remaja lebih banyak menghabiskan waktu luang dalam sehari-hari untuk bermain game online, sehingga membuat remaja kecanduan dan melupakan beberapa kegiatan lainnya. Hal ini diperkuat dengan teori menyatakan bahwa ada dua faktor penyebab anak bisa kecanduan bermain game online, yaitu faktor internal dan eksternal Faktor internal yaitu keinginan yang kuat dari diri anak untuk memperoleh nilai yang tinggi dalam game online, rasa bosan yang dirasakan anak ketika berada di rumah atau di sekolah, ketidak mampuan mengatur

prioritas untuk mengerjakan aktivitas penting lainnya, dan kurangnya self control dalam diri anak (26). Faktor eksternal berupa lingkungan yang kurang terkontrol karena teman-teman anak juga banyak bermain game online, kurang memiliki hubungan sosial yang baik, dan harapan orang tua yang terlalu tinggi terhadap anaknya untuk mengikuti berbagai les atau kegiatan (26). Penelitian ini diperkuat dengan penelitian yang menyatakan game online merupakan kesenangan dalam bermain karena memberi rasa kepuasan tersendiri, sehingga ada perasaan untuk mengulangi lagi kegiatan menyenangkan ketika bermain game online. Dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perilaku kecanduan terhadap game online (27).

4. Durasi Intensitas Game Online Perjam

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa durasi intensitas game online tertinggi terlihat pada kategori 65 responden (41,1%) dengan memiliki durasi 3-4 jam, Sedangkan durasi terendah terlihat pada kategori 16 responden (10,1%) dengan durasi >6 jam. Hal ini menunjukkan bahwa remaja menghabiskan waktunya sebanyak 3-4 jam dalam satu kali bermain game online, ini dikarenakan tantangan yang

ada di dalam game yang semakin membuat pemain ketagihan untuk menyelesaikan tantangan yang ada di dalam game, dan banyaknya waktu luang yang dimiliki para pemain. Menurut teori lamanya waktu dalam bermain game menjadikan seseorang menganggap game online lebih penting dari pada hal lainnya, perhatian penuh dalam bermain game online membuat seseorang tidak mau melakukan aktifitas yang lain yang mungkin lebih penting dari pada bermain game, serta emosional pada permainan game online seperti rasa marah saat mengalami kekalahan ataupun rasa senang saat mengalami kemenangan menyebabkan seseorang ingin terus bermain game online selain itu kekalahan atau kemenangan yang diraihnya dapat mempengaruhi kecenderungan perilaku agresivitasnya Nashori (24). Penelitian ini di perkuat dengan penelitian yang berjudul "Gambaran adiksi bermain game online pada anak usia sekolah diwarung internet penyedia game online Jatinangor Sumedang Fakultas Keperawatan Unpad Sumedang" menyatakan bahwa anak menyukai bermain game online dan biasa menghabiskan waktu 2-3 jam dalam sekali bermain. Hal ini dikarenakan banyaknya waktu luang pada anak usia sekolah membuat anak semakin mudah

bermain game karena banyak waktu luang yang dimilikinya.(30)

5. Durasi Intensitas Game Online Perbulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa durasi intensitas penggunaan game online tertinggi terlihat pada kategori >24 bulan sebanyak 68 responden (40,0%) sedangkan durasi terendah terlihat pada kategori 6-12 bulan sebanyak 28 responden (17,7%). Berdasarkan data yang didapat bahwa rata-rata menunjukkan mayoritas remaja yang menggunakan game online sudah diatas 24 bulan atau sudah lebih dari 2 tahun. Sehingga dapat diinterpretasikan bahwa remaja sudah sejak lama memainkan game online dan sudah menjadi rutinitas dalam kehidupan sehari-hari. Menurut teori mengatakan bahwa Game online pada hakikatnya merupakan permainan dimana pemain difokuskan pada permainan game online dan semua hal yang ada di dunia nyata akan terlupakan, sehingga pemain game online akan kehilangan rasa sensibilitas terhadap waktu (31). Beberapa kasus tercatat, terdapat beberapa pemain yang menghabiskan waktu sia-sia demi game online dan bersedia untuk tidak mandi, makan, bekerja, dan tidak melaksanakan kewajibannya. Penelitian diperkuat oleh penelitian yang berjudul "Gambaran

adiksi bermain game online pada anak usia sekolah diwarung internet penyedia game online Jatinangor Sumedang Fakultas Keperawatan Unpad Sumedang" menyatakan bahwa remaja senang bermain game online setiap hari dan memiliki frekuensi bermain 2-3 kali dalam seminggu. Ini disebabkan pesona game online yang telah membuat anak mulai kehilangan batas waktu penting dalam kehidupannya, menghabiskan lebih sedikit waktu dengan keluarga, dan perlahan-lahan menarik diri dari rutinitas kehidupan normal anak. Anak mengabaikan hubungan sosial dengan teman-temannya dan akhirnya kehidupannya jadi tidak terkendali karena internet termasuk game online telah mengambil alih pikirannya (30).

6. Gangguan Pola Tidur

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas gangguan pola tidur tertinggi berada dalam katagori sedang sebanyak 131 responden (82,9%) dan gangguan pola tidur terendah dalam katagori rendah sebanyak 6 responden (3,8%). Tidur merupakan kebutuhan manusia yang harus dipenuhi, pola tidur yang cukup dapat memulihkan kondisi tubuh menjadi lebih terasa bugar dan kurangan tidur dapat membuat daya konsentrasi menurun. Gangguan pola tidur adalah dimana seseorang

mengalami gangguan dan perubahan waktu tidur yang menyebabkan ketidaknyamanan dan mengganggu aktivitas sehari-hari (32). Sehingga tidur merupakan hal yang sangat penting bagi manusia untuk memulihkan segala kondisi tubuh yang dikarenakan rutinitas yang padat dan segala kelelahan yang dialami oleh tubuh. Hal ini didukung oleh teori menyebutkan bahwa remaja usia 12-18 tahun melakukan tidur 8-9 jam per hari. Waktu tidur masih berperan penting bagi kesehatan seperti pada masa kanak-kanak mereka. Walaupun ditemukan bahwa banyak remaja memerlukan waktu tidur yang mungkin lebih banyak dari tahun-tahun sebelumnya, tuntutan sosial membuat mereka sulit mendapatkan waktu dan kualitas tidur yang sesuai (28). Hal ini diperkuat dengan penelitian yang menyatakan bahwa gangguan tidur secara terus menerus akan mengakibatkan perubahan fisiologis tubuh berupa ketidakseimbangan homeostasis tubuh. Jika hal tersebut terjadi, maka system saraf simpatis akan diaktifkan oleh hipotalamus sebagai efek dari ketidakseimbangan homeostasis. Sistem saraf simpatis yang aktif, akan mengakibatkan peningkatan tahanan perifer dan peningkatan curah jantung

yang mengakibatkan tekanan darah meningkat (29).

7. Hubungan Intensitas Game Online dengan Gangguan Pola Tidur Pada Remaja di SMAN 1 Sedayu Bantul Yogyakarta

Berdasarkan data yang terkait hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden intensitas game online berada dalam kategori sedang dan gangguan pola tidur berada dalam kategori sedang. Pada hasil uji statistik menggunakan kendall tau didapatkan hasil nilai p-value (0,000) <0,05. Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara intensitas game online dengan gangguan pola tidur pada remaja di SMAN 1 Sedayu Bantul Yogyakarta. Berdasarkan uji statistik diketahui nilai koefisien korelasi sebesar 0,296 yaitu berada dalam rentang 0,20-0,399 yang berarti keeratan kedua variable rendah. Penelitian ini menunjukkan bahwa nilai p-value lebih kecil dari 0,05 (0,000<0,05) maka dapat dinyatakan hipotesis diterima dan nilai koefisien korelasi sebesar 0,296. Rendahnya keeratan hubungan intensitas bermain game online dengan gangguan pola tidur tidak hanya disebabkan oleh kebiasaan bermain game online saja tetapi banyak faktor lain yang menyebabkan gangguan pola tidur seperti faktor lingkungan, penyakit,

kecemasan, alcohol, dan obat. Untuk menentukan hipotesis diterima dan ditolak maka besar nilai taraf signifikansi (p) dibandingkan dengan taraf kesalahan 5% (0,05). Jika p lebih besar dari 0,05 maka dinyatakan tidak ada hubungan antara kedua variabel. Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang berjudul "Hubungan Antara Frekuensi Bermain Game Online dengan Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Anak Usia Remaja di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta" hasil penelitian frekuensi bermain game online berada pada kategori sedang dan pemenuhan kebutuhan tidur cukup terpenuhi. Artinya semakin tinggi tingkat frekuensi bermain game online maka semakin kurang pemenuhan kebutuhan tidurnya. Perubahan rutinitas dalam pengaturan tidur yang menyebabkan siklus tidur bangun seseorang berubah sehingga jumlah jam tidur seseorang menjadi berkurang, selain itu remaja yang sering bermain game online mengeluhkan kesulitan jatuh tidur (12). Hal ini didukung oleh penelitian yang menyatakan bahwa remaja sering kurang tidur karena adanya perubahan denyut jantung yang diakibatkan oleh perubahan hormon yang dihasilkan oleh otak. Selain itu, perkembangan teknologi lewat komputer, internet, video, dan televisi juga menjadi

penyebab tidur pada siswa (18). Hasil penelitian ini juga menyatakan bahwa semakin lama anak bermain game online maka semakin berubah pola tidurnya, hal tersebut dilihat dari perbedaan jumlah jam tidur setiap anak yang menjadi respon dan frekuensi anak terbangun di malam hari. Anak yang lebih sering bermain game online maka lebih sering terkena paparan cahaya komputer dan efeknya akan lebih banyak diterima sehingga lebih berpengaruh terhadap pola tidurnya (30). Hasil penelitian ini menyatakan bahwa penggunaan media termasuk internet meningkatkan stimulus pada anak sehingga anak selalu aktif, selain itu menyebabkan keterlambatan waktu tidur anak, dampak lebih lanjut yaitu peningkatan frekuensi bangun tidur pada malam hari dan mimpi buruk pada anak (31).

SIMPULAN

Ada hubungan antara intensitas penggunaan game online dengan gangguan pola tidur pada remaja di SMAN 1 Sedayu Bantul Yogyakarta, dengan nilai P -value 0,000 dan nilai koefisien korelasi 0,029 yaitu berada dalam rentang 0,20-0,399 yang berarti keeratan kedua variabel rendah.

RUJUKAN

1. Freeman CB. Internet gaming addiction. The Journal for Nurse Practitioners-JNP. American College of Nurse Practitioners. [Online].; 2010 [cited 2017 1.
2. Prakoso. Stimulasi Anak Usia Dini (Panduan Praktis Bagi Ibu dan Calon Ibu). Bandung: Alfabeta; 2010.
3. Musbikin I. Buku Pintar PAUD (dalam Perspektif Islam), Yogyakarta: Laksana; 2010.
4. E.N S. Hubungan antara pola asuh otoriter orang tua dengan perilaku bermain game online pada remaja. KTI. Semarang: Universiyas Katolik Soegijapranata; 2009.
5. Republika jumlah gamer online indonesia terus tumbuh. [Online].; 2011 [cited 2017 januari 10. Available from: <http://teknologiterbaru4u./2011/09/jumlah-gamer-online-indonesia>.
6. A N. Hubungan Kebiasaan Bermain Game Online dengan Tingkat Insomnia pada Siswa SMAN 1 Sedayu Yogyakarta Yogyakarta; 2015.
7. Grifftth. Demographic factors and playing variables in online computer gaming. Journal of Cyber Psychology & Behavior,. [Online].; 2009 [cited 2017 Januari.
8. Young. Internet Addiction. A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment. Hoboken: John Willey & Sons Inc; 2011.
9. KS y. Understanding online game addiction and treatment issue for adolescents. [Online].; 2009 [cited 2017 february.
10. Natalia I. Gambaran Profil Kepribadian pada Remaja yang Kecanduan Bermain Game Online dan Yang Tidak Kecanduan Game Online. [Online].; 2009 [cited 2016 desember.
11. A.B R. "Dampak Video Game pada Anak Perlu Diwaspadai" Dalam Asosiasi Dokter Amerika Resah Akan Dampak Playstation. [Online].; 2007 [cited 2017 januari Vol 9. P.3.
12. Sindhi DN. Hubungan Antara Frekuensi Bermain Game Online dengan Pemenuhan Kebutuhan Tidur pada Anak Usia Remaja di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta. [Online].; 2013 [cited 2016 Desember Skripsi.

13. Helmi. Pemerintah Diminta Kendalikan Peredaran Game Anak.. [Online].; 2016 [cited 2016 Desember 15].
14. W R. Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Game Online pada Remaja di Warnet Lorong Cempak dalam Kelurahan 26 Ilir Palembang. [Online].; 2015 [cited 2017 february 15].
15. Ircham M. Metodologi Penelitian (Kuantitatif & Kualitatif) Yogyakarta: Fitramaya; 2016.
16. Lemeshow SHDWKLSK. Besar Sampel Dalam Penelitian Kesehatan Yogyakarta: Universitas Gajah Mada; 2012.
17. TA H. Hubungan Intensitas Bermain Game Online Terhadap Agresivitas Remaja Awal di Warnet "A,B, Dan C' Kecemasan Lowokwaru Kota Malang [Skripsi]. Malang: University Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang; 2016.
18. Pajar H. Hubungan Intensitas Olahraga dan Pola Tidur dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Satu Poltekkes Surakarta Universitas Sebelas Maret Surakarta. [Online].; 2014.
19. Sopiudin DM. Statistik Untuk Kedokteran Dan Kesehatan. Jakarta: Salemba Medika; 2013.
20. Haryanto. Pengertian remaja menurut para ahli. [Online].; 2010 [cited 2017 Maret. Available from: [file:///F:/Pengertian Remaja Menurut Para Ahli.html](file:///F:/Pengertian%20Remaja%20Menurut%20Para%20Ahli.html)].
21. MM SI. Movie & Game Computer Grafic Dengan Flash MX Jakarta: Selemba Intotex; 2003.
22. F N. Hubungan antara KOnsep Diri Dan Intensitas Dzikir dengan Kelapangdadaan Mahasiswa. 2812006th ed. Islam JMMS, editor. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia; 2006.
23. Tucher LA. Games and Health , journal of youth n adolescence. [Online].; 2007 [cited 2017 April. Available from: [16 \(5\); 415-425](#)]
24. Supendi RP. Program Bimbingan dan Konseling Untuk Mengurangi Kecanduan Online game Pada Siswa SMP (Studi Deskriptif Terhadap Siswa Kelas VIII SMPN 1 Lembang Kab. Bandung Barat Tahun Ajaran 2011/2012). [Online].; 2011 [cited 2017 April 6. Available from: [Skripsi pada jurusan Fakultas](#)]
25. Sanditaria. yang berjudul "Gambaran adiksi bermain game

- online pada anak usia sekolah diwarung internet penyedia game online Jatinangor Sumedang Fakultas Keperawatan Unpad Sumedang". [Online].; 2012.
26. Park C&. the differences of addiciton causes between massive multiplayer online game and multi user domain international review of information ethics volume 4. [Online].; 2005 [cited 2017 maret 5. Available from: www.i-r-i-e.net/inhalt/004chen-park.pdf
27. Gaol T. Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Di Fakultas Teknik University Indonesia. [Skripsi]. Jakarta. : University Indonesia; 2012.
28. Benaroch R. Health and Parenting, How Much Sleep Do Children Need. [Online].; 2012 [cited 2017 April. Available from: <http://www.webmd.com/parenting/guide/sleepchildren>
29. Magfiran I. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Mahasiswi Program Studi S1 Fisioterapi Angkatan 2013 dan 2014 di Universitas Hasanuddin [skripsi]. [Online].; 2013 [cited 2017 April 6.
30. Dewi ART&L. Hubungan Lama Permainan Game Online dengan Pola Tidur anak Usia 10-12 tahun di Wilayah Jateng Kabupaten Karanganyar. KTI. Surakarta: universitas Muhammadiyah Surakarta. [Online].; 2010 [cited 2017 April
31. Dkk MM Media Use and Child Sleep. The Impact of Content, Timing and Environment. Official Journal of the American academy of pediatrics. 2011;128;29; originally published online June27,2011. [Online].; 2011.
32. Wartonah. T&. Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan.. 4th ed. Jakarta: : Salemba Medika.; 2010.