

## HUBUNGAN BERMAIN GAME ONLINE DENGAN KUALITAS TIDUR DAN PRESTASI BELAJAR SISWA

Rosalina Tandilino Liku<sup>1)</sup>, Parellangi<sup>2)</sup>, Amiruddin<sup>3)</sup>

<sup>1,2,3)</sup>Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur

Jl.Wolter Monginsidi No. 38, Samarinda, 75123

Email : rosalinatandilino934@gmail.com

### Abstract

*Online game play is a phenomenon that is currently emerging in Indonesia, including among teenagers or school children. This study used a descriptive correlation research by approaching retrospective which was carried out from February to March 2022. The population in this study were students of SMPN 1 Damai Kota. The collecting of sampling technic used Consecutive sampling, and the research samplers were 82 respondents. The statistical test used was Chi Square and gained that the t count (p value) < 0.05. The result of research was gained that the intensity of playing online games in the low category (85.4%). The sleep quality of students at SMPN 1 Damai was in the good category (63.4%). Meanwhile the Learning achievement was in the good and adequate category (39.0%). The relationship between playing online games and sleep quality was obtained p-value = 0.001 smaller than <0.05 and the relationship between playing online games and learning achievement was obtained p-value = 0.001 smaller than <0.05. There is a correlation between online games and sleep quality and learning achievement of students at SMPN 1 Damai, West Kutai Regency.*

**Keywords:** Game Online, Learning Achievement, Sleep Quality.

### Abstrak

Suatu perlombaan secara *game online* saat ini begitu populer ditengah anak muda masa kini. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptik korelasi dengan pendekatan *retrospektif* pada bulan Februari sampai Maret 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi SMPN 1 Damai Kota adalah kelas VII sampai dengan IX yang berjumlah 103 orang. Penentuan sampel menggunakan *Consecutive sampling*, berjumlah 82 responden. Uji statistik *Chi Square* apabila diperoleh t hitung (nilai *pvalue*) < 0,05, maka hipotesis  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Intensitas bermain *game online* pada kategori rendah (85,4%). Kualitas tidur siswa-Siswi di SMPN 1 Damai pada kategori baik (63,4%). Prestasi belajar pada kategori baik dan cukup baik (39,0%). Hubungan antara bermain *game online* dengan kualitas tidur diperoleh *pvalue* = 0,001 lebih kecil dari <0,05 dan hubungan antara bermain *game online* dengan prestasi belajar diperoleh *pvalue* = 0,001 lebih kecil dari <0,05. Terdapat hubungan *game online* dengan kualitas tidur dan prestasi belajar pada siswa-siswi SMPN 1 Damai Kabupaten Kutai Barat.

**Kata Kunci :** Game Online, Prestasi Belajar, Kualitas Tidur.

## PENDAHULUAN

Pada masa modern seperti sekarang ini, game online sudah familiar di kalangan pemuda pemudi. Selama tahun-tahun mendatang ini, permainan yang dirancang menggunakan digital (online), sudah tersebar disekitar kita. Tampak telah banyak tempat penyewaan diaman saja. Berbeda dengan warnet, game centre memiliki banyak pelanggan tetap. Inilah sebabnya mengapa game centre, tidak hanya yang populer saja, yang hampir tidak pernah sepi. Tetapi telepon pintar menjadi semakin bagus teknologinya dan memberikan fitur permainan game, baik onsite pun juga online. (Rizki, 2019).

*Game online* begitu dekat pada dunia pemuda dan pemudi sekolah dasar di Indonesia. Karena fasilitas game online yang sangat baik, sangat mudah untuk terjebak dalam game online dan menjadi terobsesi dengannya. Saat ini, sains dan sistem digital termutakhir berkembang dengan melesat, menciptakan digital sistem penunjang pekerjaan yang bermanfaat dan nyaman untuk manusia, baik untuk sains, proses meraih ilmu, maupun rekreasi. Bisa diambil contoh dari hal

tersebut adalah game online (Astuti, 2018).

*Game online* dapat membantu seseorang terhubung secara imajinasi yang tampak nyata dalam aktivitas bermain, yang memungkinkan mereka untuk membangun jaringan jarak jauh walau tidak saling kenal. Peluang tersebut memberikan opportunity seluas-luasnya bagi siapapun dan bahkan bisa membuat organisasi atau perkumpulan dibentuk oleh pengguna internet. (Astuti, 2018).

*Game online* merupakan hiburan sekaligus pemacu adrenalin di setiap levelnya yang dapat dimainkan dan memuaskan tanpa perlu khawatir akan waktu yang digunakan. Inilah sebabnya mengapa seseorang terbius oleh efek adiktif dari permainan secara digital tersebut. (Pratiwi, P. C., Andayani, T. R., & Karyanta, 2012).

Orang biasanya akan terkesima dan terikat pada game online yang bisa diklasifikasikan sebagai seorang yang adiktif jika mereka beraktivitas di dunia maya per hari selama lebih dari 120 menit. (Luthfiwati, 2018). Pecandu game online mungkin juga memiliki keinginan untuk mengulangi aktivitas yang menyenangkan saat bermain game online, karena mereka merasa puas dan

karena itu menyenangkan untuk dimainkan. Hal ini dapat menyebabkan perilaku berulang yang berkelanjutan, yang mungkin memiliki efek negatif yang memengaruhi gaya hidup dan kualitas tidur. (Astuti, 2018).

Seseorang yang kurang waktu tidurnya adalah hal yang umum terjadi di kalangan pelajar. (Ananda W., 2018). Seorang pelajar yang bisa membagi kesempatan dengan baik dapat memisahkan waktu wajib studi dan kesenangan rekreasi, maka variabel tersebut terhubung dengan relevan. Jika pelajar mampu mengontrol aktivitasnya secara disiplin akan mendapatkan waktu istirahat cukup sehingga memiliki mutu tidur yang baik. Tetapi, terkadang para pelajar tidak dapat menyusun strategi untuk menyeimbangkan porsi studinya bersosialisasi serta membuat mnimnya waktu istirahat mereka. (Habibi, 2020).

Sesuai dengan interview yang peneliti lakukan terhadap seorang guru dan sepuluh pelajar SMPN 1 Damai kelas VIII, yang dilakukan pada tanggal 11 November 2021 pada hari rabu pukul 09.30 Tn.B mengatakan bahwa di SMPN 1 Damai mempunyai fasilitas wifi yang bisa diakses oleh siswa saat istirahat.

Adapun hasil dari interview tersebut yaitu : mereka juga mengatakan dirumah mereka terdapat fasilitas wifi yang disediakan oleh orang tua masing-masing dan memiliki *smartphone*, sehingga mereka gampang sekali menjangkau jejaring sosial serta *game online* sehingga dari 10 siswa yang di wawancara tidak punya jam istirahat yang cukup di malam hari karena terjaga, malam hari mereka akan bangun lalu tidak dapat masuk tidur kembali maka siang harinya mereka akan menahan kantuk luar biasa, ada 7 orang pelajar berkata baru bisa terlelap jam 12 tengah malam bahkan subuh dan ada yang dalam tidurnya bermimpi tidak baik lalu dipagi hari lesu dan lemas sebab tidak cukup jam istirahatnya. Semua ini terjadi karena pelajar terus menerus sampai malam memainkan *game online*.

Setelah menguraikan materi dan telaah maka disusunlah topik “Hubungan *Game Online* dengan Kualitas Tidur dan Prestasi Belajar Pada Siswa-Siswi SMPN 1 Damai Kabupaten Kutai Barat.”

## **METODE PENELITIAN**

Pada riset yang dilakukan ini formula yang dipakai adalah deskripsi

korelasional dengan tujuan mencari tahu korelasi antar variabel yang diamati serta desain yang digunakan adalah retrospektif yang pertama-tama mengumpulkan data pada variabel dependen dan kemudian mengukur variabel penyebab yang terjadi di masa lalu (misalnya satu tahun yang lalu). (Notoatmodjo, 2014).

Populasi merupakan semua kategorial yang dimasukkan kedalam kaidah penelitian untuk nantinya dipilih sebagai subjek teramati (Notoatmodjo, 2014). Populasi yang diamati merupakan pelajar yang duduk di SMPN 1 Damai Kota adalah kelas VII

sampai dengan IX dengan total 103 orang.

Sampel ditarik menggunakan cara *Consecutive sampling*. Sampel diseleksi sesuai ketentuan yang mengacu pada variabel diikutsertakan dengan jangka hari kedepan, maka subjek penelitian bisa tercapai. (Nursalam, 2017).

Alat pengumpul data adalah kuesioner bagi semua anggota sampel. Kuesioner untuk penelitian ini terdiri dari tiga kategori data - data demografi, game online dan kualitas tidur - dan pengamatan nilai semester siswa berdasarkan intensitas bermain game mereka.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

No.	Karakteristik	Jumlah	
		f	%
1	Usia		
	15-17 tahun	32	39.0
	12-14 tahun	50	61.0
	Jumlah	82	100
2	Jenis kelamin		
	Laki-laki	43	52.4
	Perempuan	39	47.6
	Jumlah	82	100
3	Kelas		
	IX (Sembilan)	34	41.5
	VIII (Delapan)	23	28.0
	VII (Tujuh)	25	30.5
	Jumlah	82	100

Sumber : Analisa data primer, 2022

Hasil penelitian tentang karakteristik responden menunjukkan bahwa kategori usia sebagian besar orang antara 12-14 tahun sebanyak 50 orang (61,0%), siswa laki-laki lebih banyak yaitu 43 orang (52,4%). Sedangkan pada kategori kelas terbanyak adalah siswa yang duduk dikelas IX (sembilan) berjumlah 34 orang (41,5%).

Tabel 2. Bermain *Game Online*

Bermain <i>Game Online</i>	Jumlah	
	f	%
Intensitas Tinggi	12	14.6
Intensitas Rendah	70	85.4
Jumlah	82	100

Sumber : Analisa data primer, 2021

Hasil penelitian tentang intensitas bermain *game online* pada siswa-siswi SMPN 1 Damai Kabupaten Kutai Barat, terbanyak pada kategori intensitas rendah yaitu 70 orang (85,4%).

Tabel 3. Kualitas Tidur

Kualitas Tidur	Jumlah	
	f	%
Baik	52	63.4
Kurang	30	36.6
Jumlah	82	100

Sumber : Analisa data primer, 2021

Hasil penelitian yang diperoleh dari kualitas tidur siswa-siswi SMPN 1 Damai Kabupaten Kutai Barat terbanyak pada kategori baik yaitu 52 orang (63,4%).

Tabel 4. Prestasi Belajar

Prestasi Belajar	Jumlah	
	F	%
81-85 (baik)	32	39.0
76-80 (Cukup Baik)	32	39.0
71-75 (Cukup)	14	17.1
66-70 (Kurang Cukup)	3	3.7
61-65 (Kurang)	1	1.2
Jumlah	82	100

Sumber : Analisa data primer, 2021

Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan prestasi belajar siswa-siswi SMPN 1 Damai Kabupaten Kutai Barat terbanyak pada kategori baik dan cukup baik yaitu masing-masing sebanyak 32 orang (39,0%).

Tabel 5. Hubungan Bermain *Game Online* dengan Kualitas Tidur

Bermain <i>Game Online</i>	Kualitas Tidur				<i>p-Value</i>
	Baik		Kurang		
	f	%	f	%	
Intensitas Tinggi	5	6.1	7	8.5	0,001
Intensitas Rendah	47	57.3	23	28.0	
Total	52	63.4	30	36.6	

Sumber : Analisa data primer, 2021

Hasil penelitian tentang hubungan bermain *game online* dengan kualitas tidur, didapatkan hasil bahwa paling banyak adalah intensitas bermain *game online* pada kategori rendah dan kualitas tidur pada kategori baik sebanyak 47 orang (57,3%).

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan dengan menggunakan *Chi-Square* test, diperoleh nilai *pvalue* = 0,001 lebih kecil dari nilai  $\alpha= 0,05$  atau (0,004 <0,05), itu artinya ada hubungan signifikan antara bermain *game online* dengan kualitas tidur.

Tabel 6. Hubungan Bermain *Game Online* dengan Prestasi Belajar

Bermain <i>Game Online</i>	Prestasi Belajar								<i>p-Value</i>		
	Baik		Cukup Baik		Cukup		Kurang Cukup			Kurang	
	F	%	f	%	f	%	f	%			
Intensitas Tinggi	4	4.9	6	7.3	1	1.2	1	1.2	0	0.0	0,001
Intensitas Rendah	28	34.1	26	31.7	13	15.9	2	2.4	1	1.2	
Total	32	39.0	32	39.0	14	17.1	3	3.7	1	1.2	

Sumber : Analisa data primer, 2021

Hasil penelitian tentang hubungan bermain *game online* dengan prestasi belajar, didapatkan hasil bahwa paling banyak adalah intensitas bermain *game online* pada kategori rendah dan prestasi belajar pada kategori baik sebanyak 28 orang (34,1%).

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan dengan menggunakan *Chi-Square* test, diperoleh nilai *pvalue* =

0,001 lebih kecil dari nilai  $\alpha= 0,05$  atau (0,004 <0,05), itu artinya ada hubungan signifikan antara bermain *game online* dengan prestasi belajar.

a. Hubungan Bermain *Game Online* dengan Kualitas Tidur

Pengamatan tentang korelasi bermain *game online* dengan kualitas tidur, didapatkan hasil bahwa paling banyak adalah intensitas bermain *game*

*online* pada tingkat rendah dan kualitas tidur pada kategori baik sebanyak 47 orang (57,3%). Didapatkan nilai  $pvalue = 0,001 < \alpha = 0,05$  maka ada hubungan signifikan antara bermain *game online* dengan kualitas tidur. Sesuai dengan (Astuti, 2018) diperoleh bahwa terdapat hubungan antara bermain *game online* dengan kualitas tidur.

Hasil sejalan pula pada penelitian (Widiyani, 2021) adanya hubungan yang signifikan antara bermain *game online* dengan kualitas tidur ( $p = 0,001$ , CI = 95%) pada anak di SMP Teratai Putih Global Bekasi Tahun 2020. Hasil sejalan dengan penelitian (Hasibuan, 2019) bahwa terdapat hubungan signifikan antara kecanduan *game online* dengan kualitas tidur.

Demikian pula hasil tersebut sejalan pada penelitian (Nurdilla, 2018) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kecanduan *game online* dengan kualitas tidur pada remaja. *Game online* merupakan permainan menggunakan sarana digital dalam jaringan internet komputer. Radiasi yang timbul bisa membuat kelelahan pada sistem penglihatan dan nyeri di area cerebrum.

Perkembangan *game online* berbanding lurus dengan kemajuan

media dan sarana komputer yang mutakhir. *Game online* yang ada merupakan tanda bahwa perkembangan komputer dan alat-alatnya semakin canggih, yang berkembang sejak skala kecil hingga lebih besar (internasional) yang sangat luas. (Dani, R., Sukidin, Ngesti, 2014).

Asumsi peneliti bahwa ketika intensitas bermain *game online* begitu lama dan panjang akan berakibat buruk terhadap kualitas tidur seseorang.

#### b. Hubungan Bermain *Game Online* dengan Prestasi Belajar

Didapatkan skor  $pvalue = 0,001 < \alpha = 0,05$  atau ( $0,004 < 0,05$ ), maka ada hubungan bermain *game online* dengan prestasi belajar. Sejalan dengan (Tri, 2016) Dampak *game online* terhadap hasil belajar siswa. Semakin tinggi intensitas bermain *game online*, semakin rendah dampaknya terhadap pembelajaran siswa dan semakin kecil dampaknya terhadap hasil yang mereka capai di sekolah.

Temuan ini sesuai dengan penelitian-penelitian berikut. (Agung, 2016) bahwa terdapat pengaruh *game online* terhadap prestasi belajar siswa. Hasil ini sejalan pula dengan penelitian (Marlina, 2014) Hubungan yang signifikan antara bermain *game online*

dan hasil belajar. Ketergantungan adalah perilaku yang tidak dapat dikendalikan atau dihentikan. Hasil belajar adalah pengukuran siswa, termasuk komponen kognitif, emosional dan psikomotorik, setelah mengikuti proses pembelajaran, yang diukur dengan menggunakan instrumen tes dan peralatan terkait. (Jamaris, 2013).

Peneliti berspekulasi bahwa bentuk dan jenis permainan di kalangan anak muda telah berubah di era modern ini. Dahulu, remaja banyak memainkan permainan yang berbasis otot, seperti olahraga, eksplorasi alam, berjalan kaki, bermain sepak bola, bulu tangkis, kelereng, dan permainan tradisional yang digemari di daerah masing-masing. Namun, zaman telah berubah, semakin memasuki perkembangan Era Industri 4.0, pola permainan yang ditawarkan oleh industri pun semakin beragam, salah satunya adalah game online: remaja tidak lagi mengeluarkan energi fisiknya dalam kegiatan yang membutuhkan banyak gerak, seperti nongkrong di luar rumah dan berkeriat, melainkan di layar game online. Sebaliknya, mereka duduk berjam-jam di depan layar game online, melupakan kegiatan belajar dan hal-hal penting lainnya untuk masa depan.

## SIMPULAN

Setelah diperolehnya pengamatan yang dipaparkan, maka disimpulkan ada hubungan antara bermain *game online* dengan kualitas tidur dan prestasi belajar pada Siswa-Siswi SMPN 1 Damai ( $pvalue = 0,001$ ). Penulis mempunyai saran yang mungkin dapat dilaksanakan, yaitu:

Sekolah sebaiknya memfasilitasi siswa-siswi dibidang teknologi digital, supaya membuka wawasan mereka bahwa internet bukanlah tempat yang terbatas hanya pada *game online* saja, melainkan suatu sarana yang luas untuk belajar lebih banyak dan berkembang lebih jauh lagi untuk menggali potensi terbaik mereka masing-masing.

Jadikan penelitian ini sebagai bahan atau referensi untuk meningkatkan pengawasan kepada anak-anaknya agar mereka tidak cenderung menghabiskan waktunya untuk bermain *game online*. Sebab keuntungan yang didapat dari bermain *game online* tidak lebih banyak bila dibandingkan mengerjakan hal-hal lain yang lebih mengarah pada pembelajaran dan perkembangan pribadi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agung. (2016). *Pengaruh game online terhadap perilaku belajar mahasiswa Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar*.
- Ananda W. (2018). *Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Angkatan 2012 di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang*. *Jurnal Ilm*.
- Arikunto. (2017). *Pengembangan Instrumen Penelitian dan Penilaian Program*. Pustaka Pelajar.
- Arikunto, S. (2018). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Astuti. (2018). *Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa/Siswi Di SMP Negeri 24 Samarinda*. *Skripsi* :
- Badan Pusat Statistik. (2020). *Hasil Sensus Penduduk 2020*. *Berita Resmi Statistik*. Hasil Sens.
- Dani, R., Sukidin, Ngesti, R. (2014). *Fenomena Kecanduan Game Online pada siswa (Studi kasus pada Siswa SMK Negeri 2 Jember)*. *Artikel Ha*.
- Dimiyati dan Mudjiono. (2013). *Belajar dan Pembelajaran*. PT. Rineka Cipta.
- Fadilla. (2021). *Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecanduan Game Online Pada Remaja Di Jorong Supanjang*. *Skripsi*. I.
- Fadlilah, M, dkk. (2020). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Kesiapan Mengikuti Proses Belajar Mahasiswa SI Keperawatan Semester IV STIKES Muhammadiyah Palembang*. *Jurnal Ilm*.
- Febriandari. (2016). *Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Terhadap Identitas Diri Remaja*. *Skripsi*. Universitas Riau.
- Griffiths, M. D., Throuvala, M. A., Rennoldson, M., & Kuss, D. J. 2018. (2018). *School-based prevention for adolescent internet addiction: Prevention is the key. A systematic literature review*. *Current Neuropharmacology*. 17(6), 507.
- Habibi. (2020). *Hubungan Kebiasaan Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur Remaja pada Kelas XI di SMKN 1 Seruyan Tengah*. *Skripsi*. STIKes Borneo Cendekia Medika.
- Halawa. (2018). *Hubungan Bermain Game Online Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas 4 Di MI Darussalam Jambangan Surabaya*. *Skripsi*. STIKes William Booth.
- Mutiara. (2021). *Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa*. *Tesis*. Universitas Katholik Soegijapranata.
- Notoatmodjo. (2013). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Sardiman. (2012). *Interaksi & Motivai Belajar Mengajar*. Raja Grapindo Persada.
- Sirken. (2020). *Hubungan Frekuensi, Lama Dan Tingkat Keterikatan Game Online Dengan Perilaku Agresif Pada Siswa Kelas XI di SMK Negeri 3 Jayapura*. *Skripsi*. Poltekkes Kemenkes Jayapura.
- Sudijono. (2013). *Pengantar Evaluasi*

- Pendidikan*. PT. Raja. Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*. CV Alfabeta.
- Sukmawati, Ni Made Hegard Dan Putra, I. G. S. W. (2019). *Reliabilitas Kusioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) versi Bahasa Indonesia dalam Mengukur Kualitas Tidur Lansia. Jurnal Lingkungan & Pembangunan. Volume. 3.*
- Suryadi. (2018). *Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Hasil Belajar Siswa. Skripsi. S.*
- Tri. (2016). *Dampak game online terhadap prestasi belajar pelajar.*
- Wahab. (2016). *Psikologi Belajar*. Raja Grafindo Persada.
- Widiyani. (2021). *Hubungan Adiksi Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Di Smp Teratai Putih Global Bekasi Tahun 2020. Skripsi. Universitas Pembangunan Nasional "Veteran."*