

HUBUNGAN KECANDUAN GAME ONLINE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA

Literatur Review

Diajukan untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh
gelar Ahli Madya Keperawatan di STIKes Ahmad Dahlan Cirebon



Oleh :
MINKHATUL MAULA
NIM: 19028

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN AHMAD DAHLAN
CIREBON
2022**

HUBUNGAN KECANDUAN GAME ONLINE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA

Literatur Review

Diajukan untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh
gelar Ahli Madya Keperawatan di STIKes Ahmad Dahlan Cirebon



Oleh :
MINKHATUL MAULA
NIM: 19028

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN AHMAD DAHLAN
CIREBON
2022**

Persetujuan Pembimbing

LITERATUR REVIEW

“HUBUNGAN KECANDUAN GAME ONLINE DENGAN KUALITAS
TIDUR PADA REMAJA”

Disusun oleh :

MINKHATUL MAULA
19028

Telah disetujui oleh pembimbing tanggal :

Cirebon, 31 Mei 2022

**Menyetujui,
Pembimbing,**



SUMARMI Ners. M. Kep.
NIDN : 0406018301

HALAMAN PENGESAHAN

LITERATUR REVIEW

“HUBUNGAN KECANDUAN GAME ONLINE DENGAN KUALITAS
TIDUR PADA REMAJA”




Disusun oleh :

MINKHATUL MAULA
19028

Telah dipertahankan dalam sidang KTI di depan Dewan Penguji

Pada tanggal : Cirebon, 10 Juni 2022

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Penguji I	: NAMA	: <u>Sumarmi,Ners.,M.Kep.</u>	()
	: NIDN	: 0406018301	
Penguji II	: NAMA	: <u>Ahmad Farid Rivai,MPH.</u>	()
	: NIDN	: 0416066804	
Penguji III	: NAMA	: <u>Yani Nurhayani,Ners.,M.Kep.</u>	()
	: NIDN	: 0413098701	

Mengetahui,



**Ketua STIKES Ahmad Dahlan
Cirebon**

()

Hj. Ruswati,Ners.,M.Kep.
NIDN : 0404107003

**Ketua Program Studi D III
Keperawatan**

()

Titin Supriatin, Ners.,M.Kep.
NIDN : 0411108004

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya penulis sendiri, dan semua sumber dikutip maupun dirujuk telah penulis nyatakan dengan benar.

NAMA : MINKHATUL MAULA

NIM : 19028

TANDA TANGAN :



Tanggal : 10 Juni 2022

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini. Penulisan KTI ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelas Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan STIKes Ahmad Dahlan Cirebon. Karya Tulis Ilmiah ini terwujud atas bimbingan dan pengarahan dari Ibu Sumarmi, Ners., M.Kep. selaku pembimbing, serta bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Penulis pada kesempatan ini menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Hj. Ruswati, Ners., M.Kep. selaku Ketua STIKes Ahmad Dahlan Cirebon.
2. Titin Supriatin, Ners., M.Kep. selaku Ketua Program Studi DIII Keperawatan STIKes Ahmad Dahlan Cirebon.
3. Sumarmi, Ners., M.Kep. selaku pembimbing yang telah sabar memberikan pengarahan sehingga dapat terwujudnya Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Dosen dan tenaga pendidik yang telah sabar dan ikhlas dalam mendidik saya.
5. Kedua Orang tua, kakak dan keluarga yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral.
6. Sahabat yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan KTI ini.
7. Teman seperjuangan angkatan 2019 Program Studi DIII Keperawatan STIKes Ahmad Dahlan Cirebon khususnya 3A, terima kasih untuk kekompakan serta kerjasamanya.

Akhir kata, penulis berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua yang telah membantu. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Cirebon, 10 Juni 2022

Minkhatul Maula

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iError! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR DIAGRAM	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRAK	xii
ABSTRACT	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat	5
1.4.1 Manfaat Praktis	5
1.4.2 Manfaat Teoritis	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 <i>Game Online</i>	6
2.1.1 Definisi <i>Game Online</i>	6
2.1.2 Jenis <i>Game Online</i>	6
2.2 Kecanduan <i>Game Online</i>	9
2.2.1 Definisi	9
2.2.2 Aspek Kecanduan <i>Game Online</i>	10

2.2.3 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan <i>Game Online</i>	11
2.2.4 Gejala Kecanduan <i>Game Online</i>	13
2.2.5 Dampak Kecanduan Beramin <i>Game Online</i>	14
2.3 Konsep Tidur	15
2.3.1 Pengertian Tidur	15
2.3.2 Fisiologi Tidur	16
2.3.3 Mekanisme Tidur	18
2.3.4 Manfaat Tidur	20
2.3.5 Dampak Kekurangan Tidur	21
2.3.6 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tidur	22
2.3.7 Kualitas Tidur	23
2.3.8 Komponen Kualitas Tidur	24
2.3.9 Macam-macam Kualitas Tidur	25
2.3.10 Pengukuran Kualitas Tidur	26
2.4 Remaja	27
2.4.1 Definisi Remaja	27
2.4.2 Fase-fase Masa Remaja	28
2.4.3 Ciri-ciri Masa Remaja	29
2.4.4 Tugas Perkembangan Reamaja	32
BAB III METODE	33
3.1 Strategi Pencarian Literatur	33
3.1.1 Framework yang digunakan	33
3.1.2 Kata Kunci	33
3.1.3 Database atau Search engine	34
3.2 Kriteria Inklusi dan Eksklusi	34
3.2.1 Hasil Pencarian dan Seleksi Studi	35
3.2.2 Artikel Hasil Pencarian	37
BAB IV HASIL DAN ANALISIS PENELITIAN	40
4.1 Hasil	40
4.1.1 Karakteristik Umum Literatur	40
4.1.2 Karakteristik Hasil Penelitian	41

4.2 Analisis Penelitian	42
BAB V PEMBAHASAN.....	43
5.1 Hubungan Kecanduan <i>Game Online</i> Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja.....	43
5.2 Analisis Penyebab Kecanduan <i>Game Online</i> Pada Remaja	44
5.3 Hubungan Kualitas Tidur yang Buruk dengan Kecanduan <i>Game Online</i>	45
BAB VI PENUTUP	47
6.1 Kesimpulan	47
6.2 Saran	47
6.2.1 Saran Bagi Institusi	47
6.2.2 Saran Bagi Keluarga	48

DAFTAR PUSTAKA

Lampiran

DAFTAR DIAGRAM

	Halaman
Diagram 3. 1 Diagram Alur Literatur Review.....	36

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1 Kriteria inklusi dan eksklusi dengan format PICOS	34
Tabel 3. 2 Tabel Artikel Hasil Pencarian	37
Tabel 4. 1 Karakteristik umum <i>Literatur</i>	40
Tabel 4. 2 Karakteristik Hasil Penelitian.....	41
Tabel 4. 3 Analisis Penelitian.....	42

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Lembar Konsultasi	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2 Artikel Jurnal <i>Literatur Review</i>.....	54
Lampiran 3 Biodata.....	55

HUBUNGAN KECANDUAN GAME ONLINE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA

Minkhatul Maula, Sumarmi

69 halaman + 5 tabel + 1 diagram + 3 lampiran

ABSTRAK

Game online merupakan situs permainan dunia maya yang terhubung melalui jaringan internet. Kecanduan *game online* disebabkan oleh individu yang tidak bisa berhenti bermain *game* dan melakukan hal tersebut secara terus – menerus dan tidak bisa melepaskan kebiasaan untuk bermain *game online*. Seseorang yang bermain *game* terlalu lama dan tidak memperhatikan waktu untuk tidur dapat mempengaruhi kualitas tidur. Kualitas tidur adalah suatu keadaan tidur yang dialami seorang individu untuk menghasilkan kesegaran dan kebugaran pada saat bangun. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan kecanduan *game online* dengan kualitas tidur pada remaja. Metode penelitian ini adalah *literature review* dalam pencarian sumber data artikel dilakukan melalui database *Google Scholar* dan *Mendeley* (2018-2022) dengan menggunakan teknik PICOS. Kata kunci yang digunakan Kecanduan Game Online AND Kualitas Tidur. Hasil analisis *literature review* jurnal didapatkan bahwa terdapat kecanduan *game online* dengan kategori kecanduan (33,3%) dan kualitas tidur yang berada dikategori buruk (66,7%) yang berarti ada hubungan antara kecanduan *game online* dengan kualitas tidur yang buruk pada remaja. Berdasarkan *literature review* dari 6 jurnal dapat diambil kesimpulan bahwa adanya hubungan kecanduan *game online* dengan kualitas tidur pada remaja. *Litertur review* ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan pada remaja tentang kecanduan *game online* dan dampak yang akan terjadi.

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

Daftar Pustaka : 27 referensi (21 jurnal, 5 skripsi, 1 website)

THE RELATIONSHIP OF ONLINE GAME ADDICTION WITH SLEEP QUALITY IN YOUTH

Minkhatul Maula, Sumarmi

69 page +5 table + 1 diagram + 3 attachment

ABSTRACT

Online games are virtual world game sistes that are connected via the internet. Online game addiction is caused by individuals who cannot stop playing games and do this continuously and cannot give up the habit of playing online games. Someone who plays games for too long and does not pay attention to the time to sleep can affect the quality of sleep. Sleep quality is a state of sleep that an individual undergoes to produce freshness and fitness up on awakening. The purpose of this study was to determine whether there is a relationship between online game addiction and sleep quality in adolescents. This research method is a literature review in the search for article data sources carried out through the Google Scholar and Mendeley database (2018-2022) using the PICOS technique. Keywords used Online Game Addiction AND Sleep Quality. The results of the analysis of literature review journals found that there was addiction to online games with an addiction category (33,3%) and sleep quality in the poor category (66,7%) which means there is a relationship between online game addiction and poor sleep quality. Based on a literature review of 6 journals, it can be concluded that there is relationship between online game addiction and sleep quality in adolescents. This literature review is expected to add insight and knowledge to teenagers about online game addiction and the impact that will occur.

Keywords : Online Game, Addiction, Sleep Quality

Bibliography : 27 references (21 journals, 5 skripsi, 1 website)

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja merupakan masa yang kritis, remaja mulai merentangkan sayapnya dengan berbagai impian dan pada dasarnya mereka mempunyai rasa ingin tahu yang besar, mereka akan cenderung sangat mudah terpengaruh oleh kebiasaan sehari-hari dan pengaruh lingkungan serta gaya hidup di sekitar mereka bergaul. Istilah remaja dikenal dengan “*adolescere*” yang bermakna remaja yang berarti tumbuh menjadi dewasa atau dalam perkembangan menjadi dewasa. Remaja sering disebut sebagai sumber pembangunan yang berharga sebagai calon generasi penerus bangsa yang akan mengemban cita-cita perjuangan bangsa (Riyadi, 2021).

Masa remaja meliputi masa remaja awal yaitu usia 12-15 tahun, remaja tengah 15- 18 tahun dan remaja akhir 19-22 tahun. Analisa cermat mengenai semua aspek perkembangan masa remaja, yang secara global berlangsung antara umur 12 dan 21 tahun, akan mengemukakan banyak faktor yang masing-masing perlu mendapat tinjauan tersendiri (Riyadi, 2021)

Di zaman sekarang remaja banyak melakukan kegiatan salah satunya yaitu bermain Game Online. Namun jika keseringan bermain *Game Online* dapat menyebabkan masalah kesehatan terutama kecanduan. Hal ini biasanya terjadi karena adanya perundungan antara pemain game karena ketidakmampuan mereka untuk bermain sebagus pemain yang lain. Hal ini

dapat menyebabkan terjadinya penghinaan, intimidasi, dikeluarkan dari permainan. Sehingga banyak remaja yang berlomba untuk menjadi yang terbaik dalam permainan *Game Online* (Purwaningtyas, 2021)

Game online pada dasarnya ditujukan untuk mengusir kepenatan atau merefresh otak sesudah melakukan aktivitas sehari-hari, namun pada kenyataannya banyak individu yang kecanduan dengan permainan *game online* ini. *Game online* tidak hanya memberikan hiburan tetapi juga memberikan berbagai tantangan yang menarik sehingga individu tidak memperhitungkan waktu sebelum mencapai kepuasan. Hal ini menjadikan individu tidak hanya menjadi penikmat *game online* tetapi juga dapat menjadi pecandu *game online*. Penggunaan *game online* yang tinggi membuat individu mengalami kecanduan yang akan memberikan berbagai dampak bagi perilaku individu tersebut (Riyadi, 2021)

Kecanduan permainan atau sering disebut gaming disorder merupakan salah satu bentuk penggunaan permainan secara berlebihan, dengan ciri utama bermain dengan waktu yang lama. Badan kesehatan dunia atau World Health Organisation (WHO) telah mengkategorikan kecanduan permainan sebagai gangguan mental . Menurut Newzoo yang merupakan lembaga bisnis pemasaran asal Amsterdam mengatakan bahwa pada tahun 2017 Indonesia merupakan pemain game online terbanyak di Asia Tenggara (Yuantari and Kes, 2021) Selain itu, data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia tahun 2019-2021 terkait persentase pengguna internet per jumlah penduduk ibu kota provinsi di pulau Jawa berdasarkan urutan paling

tinggi ada di DKI Jakarta, Banten, DIY Yogyakarta, Bandung, Surabaya, Semarang. Dengan presentase 52.65% (Pratnyawan and Rachmanta 2021)

Sebagian besar *game online* berdampak negatif baik secara sosial, psikis, dan fisik sehingga menyebabkan munculnya kecanduan bermain *game online*. Secara sosial hubungan antara keluarga menjadi renggang, hubungan dengan antar teman juga menjadi renggang karena setiap berkumpul dengan keluarga maupun teman hanya digunakan untuk bermain game. Sedangkan secara psikis, pikiran hanya terus menerus memikirkan *game online* yang dimainkan. Selain itu secara fisik jika keseringan bermain game, fisik akan terkena paparan radiasi komputer yang dapat merusak saraf, mata dan otak. Kemudian dampak lain yang ditimbulkan yaitu, kesehatan jantung menurun akibat kurangnya istirahat, hal ini menyebabkan jam tidur menjadi buruk karena kurangnya istirahat (Riyadi, 2021)

Tidur atau istirahat merupakan bagian dari ritme biologis tubuh untuk mengembalikan stamina. Kebutuhan tidur pada umumnya berkisar 6-8 jam per hari. Karena kualitas tidur merupakan bagian dari kesehatan. Jika individu sudah kecanduan dengan *game online* hal ini akan mengakibatkan kurangnya waktu istirahat yang mana pengguna *game online* ini bermain tanpa megenal waktu (Riyadi, 2021)

Kualitas tidur adalah kepuasan individu terhadap tidur sehingga individu tidak memperlihatkan tanda-tanda lelah, mudah gelisah, lesu, hitam di area mata, kelopak mata bengkak, sering menguap, dan sakit kepala. (Murwani and Umam, 2021). Sedangkan menurut (Yuantari and Kes, 2021)

Kualitas tidur yang buruk atau kurang tidur dapat memberikan resiko kekurangan kadar hemoglobin hal ini bisa mengarah ke sakit jantung karena kurangnya istirahat.

Hasil penelitian dari (Kirana, febriana, 2020) dengan judul Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Siswa SMA Negeri 1 Sragen. Dari penelitian didapatkan hasil $p\text{-value} = 0.001$ ($p\text{-value} < 0,05$). Hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan kecanduan *Game Online* dengan Kualitas tidur Siswa SMA Negeri 1 Sragen.

Berdasarkan pemaparan latar belakang tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian Karya Tulis Ilmiah Literatur Riview “Hubungan Kecanduan *Game Online* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja”.

1.2 Rumusan Masalah

“Apakah Ada Hubungan Kecanduan *Game Online* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja dan bagaimana pengawasan orang tua terhadap perilaku kecanduan *game online* pada remaja yang menyebabkan kualitas tidurnya terganggu?”

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah untuk mengetahui penyebab remaja kecanduan *game online* dan apakah ada Hubungan Kecanduan *Game Online* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui penyebab remaja kecanduan *game online*.
2. Untuk mengetahui sejauh mana pengawasan orang tua terhadap perilaku kecanduan *game online* pada remaja yang menyebabkan kualitas tidurnya terganggu.
3. Untuk mengetahui apakah ada hubungannya antara kecanduan *game online* dengan kualitas tidur pada remaja.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Praktis (praktek)

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi kepada remaja tentang Hubungan Kecanduan *Game Online* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. Pentingnya untuk mengetahui penyebab kecanduan *game online* sehingga remaja bisa mengontrol dalam bermain *game online* dan tidak menimbulkan gejala kecanduan yang kemudian kualitas tidurnya tidak terganggu.

1.4.2 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat di gunakan untuk memberikan informasi serta menambah wawasan pengetahuan tentang Hubungan Kecanduan *Game Online* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Game Online

2.1.1 Definisi Game Online

Game online adalah game digital yang dapat dimainkan ketika gadget yang digunakan terhubung ke jaringan internet sehingga memungkinkan pengguna untuk memiliki opsi untuk berinteraksi satu sama lain dan bermain dengan pemain lain yang mengakses game tersebut di waktu yang bersamaan walaupun ditempat yang berbeda tanpa harus bertemu secara langsung (Regency *et al.*, 2022).

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) pengertian *Game Online* ini dipisahkan menjadi dua kata yaitu “game” dan “online”. Dalam bahasa Indonesia game dapat diartikan sebagai permainan, sedangkan online diartikan sebagai daring (dalam jaringan). Dalam KBBI arti permainan yaitu suatu yang digunakan untuk bermain. Sedangkan arti kata daring adalah suatu yang terhubung dengan jaringan internet. Maka dapat disimpulkan bahwa pengertian *Game Online* atau permainan daring yaitu suatu (dalam video game) yang digunakan untuk bermain yang harus menggunakan jaringan internet.

2.1.2 Jenis Game Online

Menurut (Surbakti,2017) jenis-jenis *Game Online* dapat dikategorikan menjadi 7 jenis, yaitu :

1. *Massively Multiplayer Online First-person Shooter Games (MMOFPS)*

Game Online jenis ini mengambil sudut pandang orang pertama sehingga seolah-olah pemain berada dalam permainan tersebut dalam sudut pandang tokoh karakter yang di mainkan, di mana setiap tokoh memiliki kemampuan yang berbeda dalam tingkat akurasi, reflex, dan lainnya. Permainan ini dapat melibatkan banyak orang dan biasanya permainan ini mengambil setting peperangan dengan senjata-senjata militer. Contoh permainan jenis ini antara lain *Counter Strike, Call of Duty, Point Blank, Quake, Blood, Unreal*.

2. *Massively Multiplayer Online Real-time Strategy Games (MMORTS)*

Game jenis ini menekankan kepada kehebatan strategi pemainnya. Permainan ini memiliki ciri khas di mana pemain harus mengatur strategi permainan. Dalam RTS, tema permainan bisa berupa sejarah (misalnya seri *Age of Empires*), fantasi (misalnya *Warcraft*), dan fiksi ilmiah (misalnya *Star Wars*).

3. *Massively Multiplayer Online Role-playing Games (MMORPG)*

Game jenis ini biasanya meminkan peran tokoh-tokoh khayalan dan berkolaborasi untuk merajut sebuah cerita bersama. RPG biasanya lebih mengarah ke kolaborasi sosial daripada kompetisi. Pada umumnya dalam RPG, para pemain tergabung dalam satu kelompok. Contoh dari game ini adalah *Ragnarok Online, The Lord of the Rings Online: Shadows of Angmar, Final Fantasy, DotA*.

4. *Cross-platform online play*

Jenis permainan ini dapat dimainkan secara online dengan perangkat yang berbeda. Saat ini mesin permainan konsol (*console games*) mulai berkembang menjadi seperti komputer yang dilengkapi dengan jaringan sumber terbuka (*open source networks*), seperti *Dreamcast*, *PlayStation 2*, dan *Xbox* yang memiliki fungsi online. Misalnya *Need for Speed Underground*, yang dapat dimainkan secara online dari PC maupun *Xbox 360*.

5. *Manssively Multiplayer Online Browser Game*

Game jenis ini dimainkan pada browser seperti Mozilla Firefox, Opera, atau Internet Explorer. Game sederhana dengan pemain tunggal dapat dimainkan dengan browser melalui HTML dan teknologi scripting HTML (JavaScript, ASP, PHP, MySQL). Perkembangan teknologi grafik berbasis web seperti Flash dan Java menghasilkan permainan yang dikenal dengan “Flas games” atau “Java games” yang menjadi sangat populer. Permainan sederhana seperti Pac-Man bahkan dibuat ulang menggunakan pengaya (plygin) pada sebuah halaman web. Browser games yang baru menggunakan teknologi web seperti Ajax yang memungkinkan adanya interaksi *multiplayer*.

6. *Simulation Game*

Game jenis ini bertujuan untuk memberi pengalaman melalui simulasi. Ada beberapa jenis permainan simulasi, diantaranya *life-simulation games*, *konstruction and management simulation games*, dan

vehicle simulation. Pada *lie-simulation games*, pemain bertanggung jawab atas sebuah tokoh atau karakter dan memenuhi kebutuhan tokoh selayaknya kehidupan nyata, namun dalam ranah virtual. Contoh permainannya adalah *Second Life*.

7. Massively Multiplayer Online Games (MMOG)

Dalam game ini pemain bermain dalam dunia yang skalanya besar (>100 pemain), di mana setiap pemain dapat bertindak langsung seperti halnya dunia nyata. MMOG muncul seiring dengan perkembangan akses internet broadband di Negara maju, sehingga memungkinkan ratusan, bahkan ribuan pemain untuk bermain bersama-sama.

2.2 Kecanduan *Game Online*

2.2.1 Definisi

Menurut (Hasibuan, 2019) Kecanduan atau *addiction* merupakan suatu keadaan atau tingkah laku untuk mencapai kepuasan, keasyikan dengan perilaku tersebut, kehilangan kendali dan rasa yang tidak menyenangkan jika keinginan tersebut tidak terpenuhi. Sedangkan pengertian *Game online* menurut (Nursyifa, Widiанти and Herliani, 2020) yaitu permainan yang dimainkan secara bersama-sama oleh banyak pemain yang dihubungkan dengan Internet.

Kecanduan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) berasal dari kata *candu* yang berarti sesuatu yang menjadi kegemaran dan membuat

orang ketagihan, maka kecanduan adalah ketagihan, ketergantungan pada suatu kegemaran seperti bermain video *Game Online*, internet sehingga melupakan hal yang lain-lainnya.

Dari definisi diatas dapat di simpulkan kecanduan *game online* adalah suatu keadaan dimana seseorang ingin melakukan hal menyenangkan untuk mememnuhi keinginannya dan memicu kemenganan untuk melakukan permainan. Salah satu penyebab kecanduan *game online* adalah sifat yang memacu adrenaline atau menantang yang membuat pemainnya menjadi bersemangat dan penasaran untuk menyelesaikan game tersebut. Menurut *World Health Organisation* (WHO) menetapkan kecanduan *game* menjadi suatu gangguan mental yang masuk ke dalam *International Statistical Classification of Diseases* (ICD) sebagai penyakit yang di akibatkan kebiasaan apabila tidak bisa mengendalikan diri untuk terus bermain.gangguan mental pada seseorang dalam kecanduan permainan disebut *gaming disorder*.

2.2.2 Aspek Kecanduan *Game Online*

Ada 4 aspek dalam kecanduan *Game Online* menurut (Hasibuan, 2019) :

1. *Compulsion* (dorongan untuk melakukan sesuatu secara terus menerus)

Merupakan suatu dorongan atau tekanan kuat yang berasal pada diri sendiri untuk melakukan suatu hal secara terus menerus.

2. *Withdraw* (Penarikan Diri)

Merupakan suatu upaya untuk menarik diri atau menjauhkan dari suatu hal. Seseorang yang kecanduan *game online* merasa tidak mampu untuk menarik atau menjauhkan diri dari hal-hal yang berkenang.

3. *Tolerance* (Toleransi)

Merupakan sikap yang ada dalam diri sendiri untuk menerima segala keadaan dalam melakukan suatu hal. Biasanya toleransi ini berkenaan dengan jumlah waktu yang digunakan dan tidak akan berhenti untuk bermain hingga merasa puas.

4. *Interpersonal and health-related problem* (masalah hubungan interpersonal dan kesehatan)

Merupakan masalah yang terkait dengan interaksi sosial dan masalah kesehatan, pecandu *game online* cenderung untuk tidak menghiraukan bagaimana hubungan interpersonal yang mereka miliki dan hanya fokus pada *game online* saja. Para pecandu *game online* kurang memperhatikan masalah kesehatan mereka seperti pola makan, pola tidur yang tidak mereka perhatikan dan menjaga kebersihan diri.

2.2.3 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan *Game Online*

Menurut (Mbatu, 2021) faktor - faktor yang mempengaruhi kecanduan *Game Online* adalah:

1. Faktor Internal

Faktor internal adalah suatu penyebab yang dialami oleh seseorang berdasarkan dari dorongan dalam dirinya sebagai contoh adalah seseorang

yang bosan cenderung ingin bermain game sebagai bentuk pengalihan perhatian dan ketertarikan seseorang yang tertarik dengan permainan virtual cenderung lebih sering bermain.

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal berasal dari luar diri individu sebagai contoh adalah Life stressful events adalah seseorang yang memiliki beban atau tekanan hidup memilih bermain game sebagai bentuk pengalihan dan komunitas game yaitu orang yang termasuk dalam komunitas game akan lebih mudah untuk mendapatkan informasi mengenai game-game terbaru sehingga seseorang cenderung ingin mencoba dan mencoba terus.

Sedangkan menurut (Rahmat, 2014) terdapat 5 faktor motivasi seseorang bermain *Game Online* :

1. *Relationship*

Di dasari dengan keinginan untuk berinteraksi dengan pemain lain, serta kemauan seseorang untuk mendapatkan dukungan sejak awal, dan mendekati masalah-masalah dan isu yang terdapat di kehidupan nyata.

2. *Manipulation*

Pemain yang dapat memanipulasi dengan pemain lain untuk kepuasan dan kekayaan diri sehingga kepuasan sendiri untuk ke pribadinya sendiri merupakan kecurangan dan mendominasi untuk menjadi pemain terbaik.

3. *Immersion*

Pemain yang menyukai menjadi orang lain. Mereka senang dengan alur cerita dari dunia fantasi dengan menciptakan tokoh yang sesuai dengan cerita sejarah dan tradisi dunia tersebut.

4. *Escapism*

Pemain yang senang bermain di dunia hanya sementara untuk menghindar, melupakan masalah dan menghilangkan stress di kehidupan nyata.

5. *Archivment*

Keinginan untuk menjadi kuat di dunia virtual, melalui pencapaian tujuan dan akumulasi dan item-item yang merupakan symbol kekuasaan.

2.2.4 Gejala Kecanduan *Game Online*

Menurut (Adam,2012) ada gejala-gejala fisik yang menimpa seseorang yang kecanduan *Game Online* antara lain:

- a. Carpal Tunnel Syndrome (gangguan dipergelangan lengan karena saraf tertekan, misalnya jari-jari tangan menjadi kaku).
- b. Mengalami gangguan tidur.
- c. Mata kering.
- d. Sakit kepala.
- e. Sakit punggung atau nyeri pinggang.
- f. Malas makan atau makan tidak teratur

2.2.5 Dampak Kecanduan Beramin *Game Online*

Menurut (Azizah,2018) dampak dari kecanduan bermain *Game Online* ada dua faktor diantaranya dampak positif dan dampak negatif :

1. Dampak Positif

- a. Perhatian dan motivasi yang lebih
- b. Kordinasi tangan-mata,motorik dan kemampuan spesial
- c. Mengajarkan tentang sumber daya dan manajemen keterampilan
- d. *Multitasking*,pelacakan pergeseran banyak variable dan mengelola beberapa tujuan.
- e. Kerja tim ketika bermain dengan yang lain.
- f. Mengerti bahasa Inggris yang digunakan pada *Game Online*.
- g. Memiliki penghasilan dari salah satu game yang di kembangkan dengan menjual akun milik sendiri

2. Dampak Negatif

- a. Game dengan konten kekerasan dapat menyebabkan memicu pikiran agresif yang mengacu kepada perasaan dan perilaku yang buruk, serta penurunan sosial di sekitar menurun.
- b. Mengisolasi diri akibat terlalu lama bermain game.
- c. Beberapa game mengajarkan nilai-nilai yang tidak bermoral.
- d. Dapat membingungkan antara dunia fantasi dan realitas.
- e. Prestasi belajar menurun.
- f. Memiliki kesehatan yang buruk

2.3 Konsep Tidur

2.3.1 Pengertian Tidur

Tidur merupakan suatu keadaan bawah sadar individu yang masih bisa dibangunkan dengan melakukan pemberian rangsangan, baik sensorik ataupun dengan rangsangan lainnya. Tidur adalah masa istirahat bagi tubuh dan pikiran, dimana kemauan serta kesadaran individu menurun dan sebagian fungsi tubuh dihentikan. Hal ini akan ditandai dengan pergerakan pada postur tubuh mengalami penurunan namun akan *reversible* bila diberi rangsangan luar (Syafa'at, 2015)

Berbeda dengan keadaan terjaga, orang yang sedang tidur tidak secara sadar waspada akan dunia luar, tetapi tetap memiliki pengalaman kesadaran dalam batin, misalnya mimpi. Selain itu, mereka dapat dibangunkan oleh rangsangan eksternal, misalnya bunyi alarm. Belakangan disebutkan bahwa tidur adalah suatu proses aktif dan bukannya soal pengurangan impuls aspekatif saja. Proses aktif tersebut merupakan aktivitas sinkronisasi bagian ventral dari substansia retikulum medula oblongata (Maghfirah, 2016).

Al-qur'an menyebutkan tidur sebagai jiwa yang ditahan sementara oleh Allah sebelum datang kematiannya, kemudian jiwa tersebut dikembalikan lagi pada jasadnya yang difirmankan Allah dalam surat Az-Zumar :42. Ahmad syawqi menjelaskan bahwa tidur adalah fenomena biologis tubuh (fisik) yang secara teratur silih berganti dengan masa terjaga. Disisi lain tidur dianggap sebagai kematiann kecil, tidur bukanlah

kelemasan dan pengenduran proses biologis di dalam tubuh, melainkan perubahan pada fungsi sebagian organ tubuh, yaitu pada sistem kerja peredaran, aktivitas kelenjar, endokrin, persepsi dan alat indrawi. Ketika tidur manusia terlihat beristirahat total namun sebenarnya manusia tetap berpikir membangun kemampuan kognitifnya. Buktinya muncul dunia mimpi, otak bekerja sedemikian rupa melalui gerakan-gerakan sel saraf dan pelepasan muatan.

2.3.2 Fisiologi Tidur

Tidur merupakan suatu proses fisiologis bersiklus yang bergantian dengan periode yang lebih lama dari waktu terjaga dan terjadi secara berulang-ulang selama periode tertentu serta mempengaruhi respon perilaku dan fungsi fisiologis (Potter & Perry,2006). Sistem yang mengatur siklus atau perubahan dalam tidur adalah *reticular activating system* (RAS) dan bulbar synchronizing regional (BSR) yang terletak pada batang otak tengah. RAS merupakan sistem yang mengatur seluruh tingkatan kegiatan susunan saraf pusat termasuk kewaspadaan dan tidur. RAS ini terletak dalam mesencefalon dan bagian atas pons. Selain itu RAS dapat memberi rangsangan visual, pendengaran, nyeri dan perabaan juga dapat menerima stimulus dari korteks serebri termasuk rangsangan emosi dan proses pikir. Dalam keadaan sadar, neuron dalam RAS akan melepaskan katekolamin seperti norepineprin. Demikian juga dapat terjadi saat tidur, hal di sebabkan adanya pelepasan serum sertotonin dari sel khusus yang berada di pons dan batang otak tengah yaitu BSR (Agustin,2012).

Keadaan jaga atau bangun sangat dipengaruhi oleh sistem *Ascending Reticular Activity Systeem* (ARAS). Bila keadaan ARAS ini meningkat, orang tersebut dalam keadaan sadar. Namun sebaliknya jika Aktivitas ARAS menurun maka orang ini akan dalam keadaan tidur. Aktivitas ARAS ini sangat dipengaruhi oleh aktivitas neurotransmitter seperti:

1. Sistem Serotoninerjik

Hasil serotoninerjik sangat dipengaruhi oleh hasil metabolisme asam amino triptofan. Dengan bertambahnya jumlah triptofan, maka jumlah serotonin yang terbentuk juga meningkat akan menyebabkan keadaan mengantuk/tidur. Bila serotonin dari triptofan terhambat pembentukannya, maka terjadi keadaan tidak bisa tidur/jaga. Menurut beberapa peneliti lokasi yang terbanyak sistem serotogenik ini terletak pada nukleus raphe dorsalis di batang otak, yang mana terdapat hubungan aktivitas serotoninis di nukleus raphe dorsalis dengan tidur REM.

2. Sistem Noradrenergik

Neuron-neuron yang terbanyak mengandung norepineprin terletak di badan sel nucleus *cereleus* di batang otak. Kerusakan sel neuron pada lokus cereleus sangat mempengaruhi penurunan atau hilangnya REM tidur. Obat-obatan yang mempengaruhi peningkatan aktivitas neuron noradrenergik dan akan menyebabkan penurunan yang jelas pada tidur REM dan

peningkatan keadaan jaga.

3. Sistem Kolinergik

Stimulasi jalur kolinergik, mengakibatkan aktivitas gambaran EEG seperti dalam keadaan jaga. Gangguan aktivitas kolinergik sentral yang berhubungan dengan perubahan tidur ini terlihat pada orang depresi, sehingga terjadi pemendekan latensi tidur REM. Pada obat antikolinergik (scopolamine) yang menghambat pengeluaran kolinergik dari lokus sereleus maka tampak gangguan pada fase awal dan penurunan REM.

2.3.3 Mekanisme Tidur

Terdapat dua jenis tidur, yakni tidur gelombang lambat atau NREM dan tidur paradoksal atau REM. Tidur NREM secara umum meliputi 80% dari seluruh waktu tidur, sedangkan tidur REM kurang 20%. Menurut Hobson dan Mc. Carley tidur NREM dan REM merupakan siklus yang berlangsung selama periode tidur. Tidur NREM disebabkan menurunnya aktivitas neuron monoaminergik (nonradrenergik dan seetonergik) yang aktif pada waktu bangun dan menekan aktivitas neuron kolinergik. Tidur REM disebabkan inaktivitas neuron monominergik sehingga memicu aktivitas neuron kolinergik (*neuron retikuler pons*).

1. Non Rapid Eye Movement (NREM)

- a. Seorang yang baru tertidur memasuki stadium 1 yang ditandai oleh aktivitas elektroensefalogram (EEG) frekuensi tinggi amplitudo rendah dengan keadaan seseorang baru saja terlena. Seluruh otot menjadi

lemas, kelopak mata menutupi mata, dan kedua bola mata bergerak bolak-balik ke kedua sisi. EEG tahap tidur pertama ini, memperlihatkan penurunan voltase dengan gelombang-gelombang alfa yang makin menurun frekuensinya.

- b. Stadium 2 ditandai oleh munculnya kumparan tidur (*sleep spindle*). Terjadi letupan-letupan gelombang mirip alfa (10-14 Hz, 50 μ V) yang berfrekuensi 14-18 siklus per detik. Dalam tahap kedua ini kedua bola mata berhenti bergerak, tetapi tonus otot masih terpelihara.
- c. Stadium 3 ditandai dengan pola yang timbul berupa gelombang dengan frekuensi yang lebih rendah dibandingkan dengan pada stadium dua dan amplitudo meningkat. EEG memperlihatkan gelombang dasar yang lambat (1-2 siklus per detik) dengan sekali-kali timbulnya *sleep spindles*. Keadaan fisik pada tahap ketiga ini adalah lemah lunglai, karena tonus otot sangat rendah.
- d. Stadium 4 ditandai dengan perlambatan maksimum dengan gelombang-gelombang besar. Pada tahap tidur keempat ini hanya gelombang lambat saja tanpa *sleep spindles*. Keadaan fisik pada tahap ini adalah lemah lunglai, karena tonus sudah sangat rendah.

2. Rapid Eye Movement (REM)

REM ditandai dengan gerakan mata yang cepat dan tiba-tiba, peningkatan aktivitas saraf otonom dan mimpi pada tidur REM terdapat fluktasi luas dari tekanan darah, denyut nadi dan frekuensi nafas. Keadaan ini disertai dengan penurunan tonus otot dan peningkatan

aktivitas otot *involunter*. REM disebut juga aktivitas otak yang tinggi dalam tubuh yang lumpuh atau tidur paradoks (Rachman,2010).

REM tidak berdiri sendiri, selalu disuperimposisikan pada tidur gelombang lambat. Pada tidur yang normal, masa tidur REM berlangsung -20 menit, rata-rata timbul 90 menit dengan periode pertama terjadi 80-100 menit setelah seseorang tertidur. Tidur REM menghasilkan pola EEG yang menyerupai tidur NREM tingkat I dengan gelombang beta, disertai mimpi aktif, tonus otot sangat rendah, frekuensi jantung dan nafas tidak teratur (ciri dalam keadaan mimpi), terjadi gerakan otot yang tidak teratur (pada mata menyebabkan gerakan bola mata yang cepat atau *rapid eye movement*), dan lebih dari sulit dibangunkan daripada tidur gelombang lambat.

2.3.4 Manfaat Tidur

Tidur merupakan kebutuhan fisiologis yang harus dipenuhi karena pada saat tidur terjadi pembentukan hormon yang sangat penting bagi kesehatan. Proses terjadinya tidur membantu pertumbuhan dan perkembangan pada anak-anak, proses regenerasi kulit, proses pemulihan pada tubuh yang menunjukkan produksi peningkatan dan pengurangan protein selama tidur dan juga dapat menjaga suasana hati (*mood*), meningkatkan daya ingat serta menjaga pada sistem kekebalan tubuh. Tidur juga dapat bermanfaat bagi keseimbangan mental, emosional, dan memelihara kesehatan serta menjaga energi yang tersimpan untuk memperbaiki sel-sel tubuh. Efek fisiologi pada tidur dapat memulihkan

kepekaan normal dan keseimbangan susunan sel saraf dan memulihkan kesegaran tubuh selama tidur terjadi.

2.3.5 Dampak Kekurangan Tidur

Kurangnya tidur pada setiap orang akan berdampak pada kesehatan (Carlson, 2013) diantaranya:

1. Stress

Kurangnya tidur dapat menimbulkan hormon yang diproduksi dapat mengganggu pembentukan syaraf-syaraf di hipotalamus (bagian otak yang berkaitan dengan daya ingat).

2. Konsentrasi

Saat tidur kortek serebrum tidak melakukan pengolahan sensoris, kawasan aktif dan fungsi motorik dapat bekerja menguatkan asosiasi ingatan dan ingatan yang dibentuk pada saat terjaga dapat diintegrasikan ke dalam ingatan pada jangka panjang. Jika seseorang mengalami gangguan tidur akan menyebabkan kehilangan ingatan atau penurunan konsentrasi.

3. Disfungsi siang hari

Aktivitas sehari-hari dapat mengalami gangguan tidur pada malam hari, badan menjadi cepat lelah, dan kurang bertenaga serta kebugaran pada tubuh akan berkurang.

4. Menghambat pertumbuhan hormon

Pada balita dan anak-anak tidur dapat meningkatkan perkembangan otak dan pertumbuhan fisik sehingga terjadi pelepasan hormon pada

pertumbuhan anak. Jika tidur anak tidak terpenuhi maka akan menghambat pertumbuhan dan perkembangan hormon pada tubuh anak.

2.3.6 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tidur

1. Cahaya

Keadaan mengantuk dan tidur berhubungan dengan irama sirkadian dalam pengaturan siang dan malam. Sedangkan dalam keadaan terbangun berkaitan dengan cahaya matahari atau kondisi yang terang. Sehingga dapat disimpulkan cahaya dapat mempengaruhi tidur seseorang.

2. Aktivitas fisik

Aktivitas fisik dan latihan fisik dapat meningkatkan kelelahan dan kebutuhan untuk tidur. Latihan fisik yang melelahkan sebelum tidur membuat tubuh mendingin dan meningkatkan relaksasi. Individu yang mengalami kelelahan menengah biasanya memperoleh tidur yang tenang terutama setelah bekerja atau melakukan aktivitas yang menyenangkan.

3. Lingkungan

Lingkungan yang tidak mendukung seperti terpapar banyak suara menyebabkan seseorang kesulitan untuk memulai tidur. Lingkungan yang tidak nyaman seperti lembab juga dapat mempengaruhi tidur.

4. Umur

Umur menjadi salah satu faktor mempengaruhi tidur dan kebutuhan tidur seseorang. Kebutuhan tidur berkurang dengan penambahan usia. Kebutuhan tidur anak-anak berbeda dengan kebutuhan tidur orang

dewasa. Kebutuhan tidur orang dewasa juga akan berbeda dengan kebutuhan tidur lansia.

5. Pola tidur

Kebiasaan tidur pada siang hari mempengaruhi kualitas tidur seseorang di malam hari pola-pola tidur siang berlebihan dapat mempengaruhi keterjagaan, kualitas tidur, penampilan, kecelakaan saat mengemudi, dan masalah perilaku emosional.

6. Stress emosional

Kecemasan tentang masalah pribadi atau situasi dapat mengganggu tidur seseorang. Kecemasan menyebabkan seseorang menjadi terjaga. Keadaan terjaga terus menerus inilah yang dapat mengakibatkan gangguan tidur.

2.3.7 Kualitas Tidur

Kualitas tidur adalah kepuasan individu terhadap tidur sehingga individu tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah gelisah, lesu, kehitaman disekitar mata, kelopak mata bengkak, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk (Murwani and Umam, 2021).

Kualitas tidur merupakan fenomena yang sangat kompleks yang melibatkan berbagai domain, antara lain, penialain terhadap lama waktu tidur, gangguan tidur, masa latensi tidur, disfungsi tidur pada siang hari, efisiensi tidur, kualitas tidur, penggunaan obat tidur. Jadi apabila salah satu dari ketujuh domain tersebut terganggu maka akan mengakibatkan terjadinya penurunan kualitas tidur (Indarwati, 2012). Sedangkan Menurut

(Khasanah,2012) kualitas tidur adalah kemampuan setiap orang untuk mempertahankan keadaan tidur dan untuk mendapatkan tahap tidur REM dan NREM yang sesuai.

2.3.8 Komponen Kualitas Tidur

Kualitas tidur dapat dilihat dari tujuh komponen (Fitri,2013) yaitu :

1. Kualitas tidur dan subjektif

Kualitas tidur subjektif merupakan penilaian diri sendiri yang terkait dengan kualitas tidur yang dimiliki sehingga mencapai kebutuhan tidurnya. Kebutuhan tidur seseorang ditentukan dari kedalaman tidurnya.

2. Latensi tidur

Latensi tidur adalah durasi seseorang mulai dari ingin tidur hingga tertidur pulas. Seseorang dikatakan tidak mengalami gangguan tidur jika memiliki latensi tidur kurang 15 menit.

3. Durasi tidur

Waktu yang dibutuhkan remaja mulai dari tidur hingga tertidur dibutuhkan waktu 8-9 jam. Waktu tidur yang tidak terpenuhi akan mengakibatkan gangguan pada kualitas tidur.

4. Efisiensi tidur

Efisiensi tidur merupakan presentase antara jumlah total jam tidur yang sebenarnya dengan lama waktu tidur seseorang benar-benar efisien.

5. Gangguan tidur

Kekurangan tidur dapat menurunkan produktivitas, performa peran dan jika seseorang menjalani tidur yang buruk menyebabkan kesehatan

fisik dan mental terganggu, serta kualitas produktivitas hidup akan memburuk. Contoh gangguan tidur yaitu insomnia dan berjalan dalam keadaan tidur.

6. Penggunaan obat tidur

Penggunaan obat tidur dapat mengalami gangguan berat pada pola tidurnya. Karena obat tidur mengandung sedative.

7. Gangguan fungsi tubuh di siang hari

Adanya gangguan aktifitas sehari-hari diakibatkan karena perasaan mengantuk, berkurangnya konsentrasi, kelelahan, distress dan depresi yang mengakibatkan kurangnya waktu tidur.

2.3.9 Macam-macam Kualitas Tidur

Azizah (2018) menyebutkan bahwa kualitas tidur dibagi menjadi dua:

1. Kualitas tidur buruk

Kualitas tidur yang buruk merupakan keadaan dimana seseorang mengalami penurunan kesadaran karena jam tidur yang tidak teratur. Hal ini dapat menimbulkan berbagai dampak salah satunya yaitu kurang berkonsentrasi dalam hal belajar, sehingga nilai belajar mengalami penurunan.

2. Kualitas tidur baik

Sedangkan pada orang yang kualitas tidurnya baik, yaitu tidak mempunyai masalah dengan kesehatan fisik, memanfaatkan waktu dengan baik, dan pola tidur yang teratur.

2.3.10 Pengukuran Kualitas Tidur

Terdapat beberapa metode mengukur kualitas tidur. Yang pertama secara obyektif, terdapat dua metode yaitu aktigrafi (ACG) dan polisomnografi (PSG). Pengukuran kualitas tidur dengan metode aktigrafi (ACG) menggunakan informasi pada aktivitas motorik sehingga akan memberikan hasil perkiraan dari kualitas tidur. Dengan metode ACG, dapat diketahui bahwa keadaan tidur – bangun bervariasi dari aktivitas motorik. Pemeriksaan ACG menggunakan beberapa peralatan kecil yang diletakan pada tangan. Kemudian alat tersebut akan merekam serta menyimpan data aktivitas motorik. Pemeriksaan ACG akan memberikan hasil yang baik bila digabungkan dengan data subyektif.

Adapun kelemahan dari pemeriksaan ACG, yaitu:

- a. Gerakan malam hari dapat disalah artikan sebagai keadaan terjaga.
- b. Kurang peka untuk mendeteksi keadaan terjaga, beberapa subyek dengan masalah sulit untuk memulai tidur yang berbaring dengan tenang di tempat tidur dapat disalah artikan sebagai keadaan tidur.

Pemeriksaan ACG hanya dapat memberikan perkiraan kualitas tidur. Sehingga, pemeriksaan ACG tidak diindikasikan untuk diagnosis pada setiap masalah tidur.

Pemeriksaan dengan metode PSG di dasarkan pada rekaman EEG. Setelah dilakukan pemeriksaan, akan muncul hasil pemeriksaan yang memberikan informasi lengkap tentang perubahan keadaan tidur – bangun. Maka dari itu PSG dianggap sebagai standar baku emas untuk

penelitian tentang tidur. Walaupun dianggap sebagai standar baku emas, pada pemeriksaan PSG ini memiliki beberapa kekurangan seperti peralatan tidak praktis, *scoring* PSG tergantung pada penialain subyektif dari rekaman EEG, dan PSG pada umumnya dilakukan di laboratorium tidur, yang dapat mempengaruhi kualitas tidur.

Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) merupakan kuisisioner untuk menilai kualitas tidur dalam waktu satu bulan PSQI memiliki 18 pertanyaan dengan waktu pengisian 5-10 menit yang terbagi kedalam 7 komponen dan pertanyaan terbuka. PSQI telah diuji validaitas pada usia 24-83 tahun dan berbagai populasi yang mengalami gangguan tidur. Hal ini dapat dibedakan antara kualias tidur yang baik dan buruk terhadap seseorang.

2.4 Remaja

2.4.1 Definisi Remaja

Remaja berasal dari kata latin *adolescere* yang berarti tumbuh menjadi dewasa. Istilah *adolescere* mempunyai arti yang luas lagi, yang mencangkup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik. Pada masa ini sebenarnya tidak memiliki banyak yang jelas karena tidak termasuk golongan dewasa atau tua (Darwis et al.,2020).

Menurut (Keswara et al.,2019), dalam tahap perkembangannya, remaja dihadapkan pada masalah-masalah kesehatan. Masalah kesehatan termasuk masalah yang berkaitan dengan organ reproduksi (seksual), dimana mereka sudah mencapai kematangan seksual yang menyebabkan

dorongan untuk pemuasan kebutuhan seksual diluar pernikahan. Kemudian masalah psikologis juga dapat terjadi pada remaja antaranya kenakalan pada remaja akibat kondisi konflik dalam usaha pencarian identitas diri. Seringkali remaja terlibat dalam geng-geng, dimana mereka akan saling memberi dan mendapat dukungan mental.

Badan kesehatan dunia (WHO) memberikan bantuan mengenai siapa remaja secara konseptual. Dikemukakannya oleh WHO ada tiga kriteria yang digunakan; biologis, psikologis, dan sosial ekonomi, yakni:

- a. Individu yang berkembang saat pertam ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual.
- b. Individu yang mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari anak-anak menjadi dewasa.
- c. Terjadi peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi yang penuh kepada keadaan yang lebih mandiri.

2.4.2 Fase-fase Masa Remaja

Fase masa remaja dibagi menjadi tiga fase (Indriyana,2014) yaitu :

1. Pra-pubertas (kurang lebih 10-12 tahun)

Pada masa ini insting-insting seksual sudah ada namun dalam keadaan paling lemah, sedangkan proses perkembangan ada dalam keadaan paling kuat (progresif).

2. Masa pubertas (12-17 tahun)

Masa pubertas awal atau masa pubertas selanjutnya merupakan suatu masa segera akan dilanjutkan oleh masa adolesensi yang disebut pula sebagai masa puber lanjut.

3. Adolesensi (kurang lebih 17-21 tahun)

Pada masa ini remaja mulai bersikap kritis terhadap objek-objek yang berkaitan dengan dirinya, mampu membedakan dan menelaah hal yang berkaitan dengan lingkungan internal dan eksternal.

2.4.3 Ciri-ciri Masa Remaja

Masa remaja mempunyai ciri tertentu yang membedakan dengan periode sebelumnya. Ciri-ciri remaja menurut (Saputro,2018) :

1. Masa remaja sebagai periode yang paling penting.

Pada periode ini, baik akibat langsung maupun akibat jangka panjang tetaplah penting bagi remaja. Perkembangan fisik yang begitu cepat disertai dengan cepatnya perkembangan mental, terutama pada masa awal remaja. Semua perkembangan ini menimbulkan perlunya penyesuaian mental serta perlunya membentuk sikap, nilai, dan minat baru.

2. Masa remaja sebagai periode peralihan

Pada fase ini, remaja bukan lagi seorang anak dan bukan juga orang dewasa. Jika remaja berperilaku seperti anak-anak, ia akan diajari untuk bertindak sesuai dengan umurnya. Sedangkan jika remaja berusaha berperilaku sebagaimana orang dewasa,

remaja seringkali dituduh terlalu besar ukurannya dan dimarahi karena mencoba bertindak seperti orang dewasa. Di lain pihak, status remaja yang tidak jelas ini juga menguntungkan karena status memberi waktu kepadanya untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai, dan sifat yang paling sesuai dengan dirinya.

3. Masa remaja sebagai periode perubahan

Tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik. Selama awal masa remaja, ketika perubahan fisik terjadi dengan pesat, perubahan perilaku dan sikap juga berlangsung pesat. Kalau perubahan fisik menurun, maka perubahan sikap dan perilaku juga menurun.

4. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Setiap periode perkembangan mempunyai masalahnya sendiri-sendiri, namun masalah masa remaja sering menjadi persoalan yang sulit diatasi baik oleh remaja laki-laki maupun remaja perempuan. Ketidakmampuan mereka untuk mengatasi sendiri masalahnya menurut cara yang mereka yakini, banyak remaja akhirnya menemukan bahwa penyelesaiannya tidak selalu se sesuai dengan harapan mereka.

5. Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Pada tahun-tahun awal masa remaja, penyesuaian diri terhadap kelompok masih tetap penting bagi remaja laki-laki dan

perempuan. Lambat laun mereka mulai mendambakan identitas diri. Pada status remaja ini menimbulkan suatu dilema yang menyebabkan remaja mengalami “krisis identitas” atau masalah-masalah identitas-ego pada remaja.

6. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Anggapan stereotip budaya bahwa remaja suka berbuat semaunya sendiri, yang tidak dapat dipercaya dan cenderung berperilaku merusak, menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja yang takut bertanggung jawab dan bersikap tidak simpatik terhadap perilaku remaja yang normal.

7. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik

Masa remaja cenderung memandang kehidupan melalui kacamata berwarna merah jambu. Ia melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya, terlebih dalam hal harapan dan cita-cita. Harapan dan cita-cita yang tidak realistik ini, tidak hanya bagi dirinya sendiri tetapi juga bagi keluarga dan teman-temannya, menyebabkan meningginya emosi yang merupakan ciri dari awal masa remaja. Remaja akan sakit hati dan kecewa apabila orang lain mengecewakannya atau jika tidak berhasil dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkannya sendiri.

8. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Semakin mendekatnya usia kematangan yang sah, para remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan stereotip belasan tahun dan untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa. Berpakaian dan bertindak seperti orang dewasa ternyata belumlah cukup. Oleh karena itu, remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa, yaitu merokok, minum-minuman keras, menggunakan obat-obatan terlarang, dan terlibat dalam perbuatan seks bebas yang meresahkan. Mereka menganggap bahwa perilaku yang seperti ini akan memberikan citra yang sesuai dengan yang diharapkan mereka.

2.4.4 Tugas Perkembangan Remaja

Menurut (Hurlock dalam Herlina, 2012), tugas perkembangan remaja meliputi:

1. Mencapai pola hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya yang berbeda jenis kelamin sesuai dengan keyakinan dan etika moral yang berlaku di masyarakat.
2. Mencapai peranan sosial sesuai dengan jenis kelamin, selaras dengan tuntutan sosial dan kultural masyarakat.
3. Menerima kesatuan organ tubuh atau keadaan fisiknya sebagai pria atau wanita yang menggunakannya secara efektif sesuai dengan kondratnya.

BAB III

METODE

3.1 Strategi Pencarian Literatur

3.1.1 Framework yang digunakan

PICOS framework digunakan dalam strategi mencari jurnal tersebut.

- a. *Population/problem* : populasi yang akan di analisis.
- b. *Intervention* : Tindakan intervensi pada kasus yang terjadi dengan penjelasannya.
- c. *Comparison* : Perbandingan dari penatalaksanaan lain.
- d. *Outcome* : Suatu hasil dari penelitian.
- e. *Study Design* : Model penelitian yang digunakan untuk review

3.1.2 Kata Kunci

Dalam pencarian jurnal menggunakan kata kunci (AND,OR NOT or AND NOT) yang dipakai untuk lebih detail lagi dalam pencarian jurnal dan dapat mempermudah pencarian jurnal yang diinginkan.

Kata kunci yang digunakan adalah “Kecanduan” AND “Game Online” AND “Kualitas Tidur”.

3.1.3 Database atau Search engine

Data sekunder merupakan data yang digunakan dalam melakukan penelitian ini. Dimana data yang didapatkan tidak langsung terjun pengawasan, tetapi mengambil dari data penelitian terdahulu yang telah dilaksanakan. Sumber data yang digunakan menggunakan database *Google Scholar* dan *Mendeley*.

3.2 Kriteria Inklusi dan Eksklusi

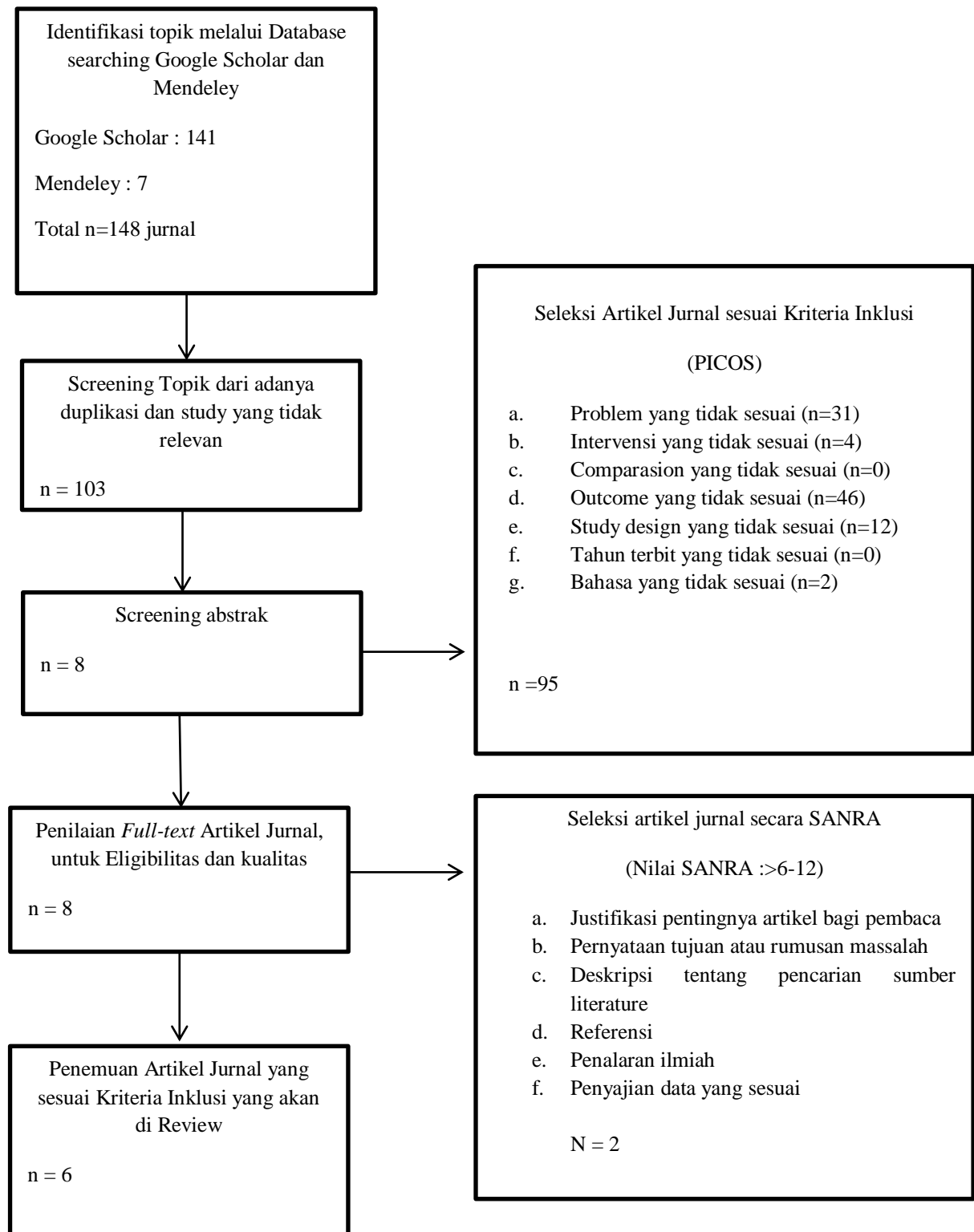
Tabel 3. 1 Kriteria inklusi dan eksklusi dengan format PICOS

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
<i>Problem</i>	Jurnal yang berkaitan dengan topik pembahasan yaitu, remaja yang kualitas tidurnya terganggu karena kecanduan <i>game online</i>	Jurnal yang tidak berkaitan dengan topik pembahasan
<i>Intervention</i>	Pengawasan orang tua terhadap perilaku kecanduan <i>game online</i> pada remaja	Selain pembahasan pengawasan orang tua terhadap perilaku kecanduan <i>game online</i> pada remaja
<i>Comparation</i>	Tidak ada faktor pembanding	Ada faktor pembanding
<i>Outcome</i>	Ada Hubungan Kecanduan <i>Game Online</i> Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja	Tidak ada Hubungan Kecanduan <i>Game Online</i> Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja
<i>Study Design</i>	<i>Cross sectional, kuantitatif observasi analitik, deskriptif kolerasi</i>	Selain <i>Cross sectional, kuantitatif observasi analitik, deskriptif kolerasi</i>
<i>Tahun Terbit</i>	Jurnal yang diterbitkan tahun 2018-2022	Jurnal yang terbit dibawah tahun 2018
<i>Bahasa</i>	Menggunakan Bahasa Indonesia	Selain Bahasa Indonesia

3.2.1 Hasil Pencarian dan Seleksi Studi

Dari hasil pencarian Literatur Riview melalui database *Google Scholar* dan *Mendeley* yang menggunakan Keyword “Kecanduan” AND “Game Online” AND “Kualitas Tidur”. Dalam pencarian peneliti menemukan 148 jurnal dan kemudian jurnal tersebut di seleksi, ada 45 jurnal di eksklusi karena adanya duplikat dan *study* yang tidak relevan, 95 jurnal yang di eksklusi karena tidak masuk kriteria PICOS dan 2 jurnal yang di eksklusi karena tidak termasuk pada kriteria penilaian SANRA. Penilaian kelayakan 148 jurnal di dapatkan 6 jurnal yang dilakukan *review*.

Diagram 3. 1 Diagram Alur Literatur Review



3.2.2 Artikel Hasil Pencarian

Literatur review yang digunakan dikelompokkan data-datanya yang sejenis sesuai dengan hasil yang dinilai untuk menjawab tujuan dengan menggunakan metode naratif. Jurnal yang sudah sesuai dengan inklusi dikumpulkan menjadi satu dan diringkas meliputi nama peneliti, tahun terbit, judul, metode dan hasil penelitian serta database.

Tabel 3. 2 Tabel Artikel Hasil Pencarian

No	Author	Tahun	Volume/ Angka	Judul	Metode (Desain, Sampel, Variabel, Instrumen, Analisis)	Hasil Penelitian	Database
1	Waliulu,Syariefah H.,Tunny,Rahma, Urata,Jumria	2018	8 (12)	Hubungan Kecanduan Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur pada Remaja Usia 15-18 Tahun di Desa Waimital Kecamatan Kairatu Kabupaten Seram Bagian Barat Tahun 2018	D: Deskriptif Kolerasi S: <i>Quota sampling</i> V: Variabel bebasnya kecanduan bermain game online, variabel terikatnya kualitas tidur I: kuisisioner A: <i>Fisher test</i>	Berdasarkan penelitian hasil analisa sttitistik dengan menggunakan uji Frsher's Exact Test bahwa nilai p- value 0.028 yang artinya terdapat hubungan kecanduan bermain game online dengan kualitas tidur pada remaja usia 15-18 tahun di Desa Waimital Kecamatan Kairatu Kabupaten Seram Bagian Barat tahun 2018. Peneliti berasumsi bahwa kecanduan <i>game online</i> dapat mempengaruhi kualitas tidur pada remaja, dimana semakin kecanduan bermain <i>game online</i> maka tidak normal kualitas tidurnya. Untuk itu harus adanya pengawasan dari orang tua kepada anak yang bermain game	Mendeley
2	Manuputty,Jefrains Ch, Sekeon, Sekplin A.S, Kandou et.al	2019	8 (7)	Hubungan Antara Kecanduan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada	D: Kuantitatif <i>observasional</i> <i>analitik</i> S: <i>purposive sampling</i>	Dari hasil penelitian yang telah dilakukan nilai P value yang didapatkan adalah 0,011, 24 responden memiliki kualitas tidur yang buruk dikarenakan	Google Scholar

				Gamer Online Pengguna Komputer Di Warung Internet M2G Supernova Malalayang	V: Variabel bebasnya kecanduan bermain game online, variable terikatnya kualitas tidur I: kuisisioner PSQI & kuisisioner kecanduan game online A: <i>chi-square</i>	respnden terlalu asyik bermain <i>game online</i> dan tidak bias mengatur waktu untuk bermain sehingga responden kurang tidur.	
3	Gurusinga, Mona Fitri	2020	2 (2)	Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Pola Tidur Pada Remaja Usia 16-18 Tahun Di Sma Negeri 1 Deli Tua Kecamatan Deli Tua Kabupaten Deli Serdang	D: <i>Survey Analtik</i> dengan pendekatan <i>Cross-Sectional</i> S: <i>Non Probability Sampling</i> dengan teknik <i>Purposive Sampling</i> V: Variabel bebasnya kecanduan game online, variable terikatnya pola tidur pada remaja I: Kuisisioner A: <i>chi-square</i>	Berdasarkan uji sttistik Chi-square didapatkan nilai P-value = 0,004, menurut responden bermain game online adalah sebagai hiburan dan menghilangkan kebosanan atas kegiatan yang telah di lakukan sebelumnya. Sehingga dapat sdisimpulkan terdapat hubungan kecanduan game online dengan pola tidur pada remaja usia 16-18 tahun di 1 Deli Tua Kecamatan Deli Tua Kabupaten Deli Serdang Tahun 2019.	Google Scholar
4	Y.Matur, M. Simon, M.G Ndorang, A.T	2021	6 (2)	HUBUNGAN KECANDUAN GAME ONLINE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA SMA NEGERI DI KOTA RUTENG	D: Kuantitatif korelasional <i>Cross-Sectional</i> . S: <i>Simple Random Sampling</i> V: Variabel bebasnya Kecanduan Game Online, variable terikatnya kualitas tidur	Hasil uji statistik menggunakan uji chisquare, didapatkan nilai p-value= 0,005 < 0,1, menurut asumsi peneliti hal ini terjadi karena waktu penggunaan remaja bermain <i>game online</i> selama 4-6 jam/hari sehingga menyebabkan kualitas tidur menjadi buruk. yang berarti terdapat hubungan kecanduan <i>game online</i> dengan kualitas tidur pada	Google Scholar

					I : Kuisisioner	remaja.	
					A : <i>chi-square</i>		
5	Khatizah, Riyadi, Mushkhab Eko	2021	2 (1)	HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN GAME ONLINE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA	D: Survei Analitik dengan pendekatan <i>Cross-sectional</i> S: <i>Proporsi sampling</i> V: Variabel bebasnya intensitas penggunaan game online, variable terikatnya kualitas tidur I: Kuisisioner PSQI & kuisisioner kecanduan game online	Dari hasil analisis diperoleh nilai p value sebesar 0,042. Nilai p value berada dibawah 0,05 ($p < 0,05$) yang bermakna terdapat hubungan intensitas penggunaan game online dengan kualitas tidur pada remaja.	Google Scholar
					A : <i>chi-square</i>		
6	Zamaa, Muhammad Sahlan, Kamariana, Annisa, Andi Nur	2022	2 (1)	Hubungan Adiksi Game Online dengan Gangguan Pola Tidur pada Remaja	D: Analitik cross-sectional S: <i>Accidental sampling</i> V: Variabel bebasnya adiksi game online, variable terkaitnya gangguan pola tidur I: Kuisisioner	Hasil penelitian diperoleh yaitu sebanyak 222 remaja yang mengalami Adiksi Game Online sedangkan sebanyak 224 remaja yang mengalami gangguan pola tidur. Hasil analisa menggunakan uji <i>chi-square</i> diperoleh sebesar $0.005 < 0.05$. sehingga dapat dikatakan terdapat hubungan antara kecanduan <i>game online</i> dengan kualitas tidur pada remaja.	Google Scholar
					A : <i>chi-square</i>		

BAB IV
HASIL DAN ANALISIS PENELITIAN

4.1 Hasil

4.1.1 Karakteristik Umum Literatur

Pada bagian ini terdapat literatur yang keasliannya dapat dipertanggungjawabkan dengan tujuan penelitian. Tampilan hasil literatur dalam tugas akhir literature review berisi tentang ringkasan dan pokok-pokok hasil dari setiap artikel yang terpilih dalam bentuk tabel, kemudian dibawah bagian tabel dijabarkan apa yang ada didalam tabel tersebut berupa makna dan trend dalam bentuk paragraph (Hariyono, et al., 2020).

Tabel 4. 1 Karakteristik umum *Literatur*

No	Kategori	F	%
A.	Tahun Publikasi		
1.	2018	1	16,6
2.	2019	1	16,6
3.	2020	1	16,6
4.	2021	2	33,3
5.	2022	1	16,6
	JUMLAH	6	100
B.	Desain Penelitian		
1.	<i>Cross-Sectional</i>	4	66,6
2.	<i>Kuantitatif Observasi analitik</i>	1	16,6
3.	<i>Deskriptif kolerasi</i>	1	16,6
	JUMLAH	6	100
C.	Sampling Penelitian		
1.	<i>Simple random sampling</i>	1	16,6
2.	<i>purposive sampling</i>	2	33,3
3.	<i>Proporsi sampling</i>	1	16,6
4.	<i>Quota sampling</i>	1	16,6
5.	<i>Accidental sampling</i>	1	16,6
	JUMLAH	6	100
D.	Instrumen Penelitian		
1.	Kuisisioner	4	66,6
2.	Kuisisioner PSQI & kuisisioner kecanduan game online	2	33,3

	JUMLAH	6	100
E.	Analisis Statistik Penelitian		
1.	<i>Chi-square</i>	5	83,3
2.	<i>Fisher test</i>	1	16,6
	JUMLAH	6	100

Berdasarkan Tabel 4.1 hampir Sebagian besar 33,3% di publikasikan pada tahun 2021 dengan Sebagian besar menggunakan desain penelitian *cross sectional* lebih dominan besar 66,6%. Untuk tekhnik pengumpulan sampling sebagian besar menggunakan *purposive sampling* sebesar 33,3%. Untuk instrumen lebih dominan menggunakan kuisisioner sebesar 66,6% dan untuk Analisa penelitian dari jurnal diatas lebih dominan menggunakan *Chi Square* 83,3%.

4.1.2 Karakteristik Hasil Penelitian

Berisi hasil penelusuran sumber artikel yang digunakan yang dimasukan dalam tabel karakteristik studi, setelah itu dijelaskan satu persatu artikel yang digunakan dalam *literatur review*.

Tabel 4. 2 Karakteristik Hasil Penelitian

No	Kategori	F	%
A.	Kualitas Tidur		
1.	Baik	0	0
2.	Buruk	4	66,7
B.	Kecanduan Game Online		
1.	Kecanduan	2	33,3
2.	Tidak kecanduan	0	0
	JUMLAH	6	100

Berdasarkan hasil *literatur review* dari 6 jurnal, terdapat 4 yang termasuk kedalam kategori kualitas tidur buruk sebesar (66,6%). Dan di dapatkan 2 jurnal membahas kategori kecanduan game online sebesar (33,3%).

4.2 Analisis Penelitian

Tabel 4. 3 Analisis Penelitian

No	Variable yang diteliti	Analisis Literatur	Sumber Empiris
1.	Hubungan kualitas tidur yang buruk dengan kecanduan game online	Hasil penelitian terdapat Hubungan antara kualitas tidur yang buruk dengan kecanduan game online. Remaja yang mengalami kualitas tidur buruk dikarenakan terlalu sering bermain <i>game online</i> tanpa bisa mengontrol waktu, sehingga remaja bermain <i>game</i> sampai larut malam dan melupakan waktu untuk istirahat.	Syariefah H. Waliulu, dkk (2018); Jefrains Ch Manuputty, dkk (2019); Yustina Prima Matur, dkk (2021); Muhammad Sahlan Zamaa, dkk (2022).
2.	Hubungan kecanduan <i>game online</i> dengan kualitas tidur pada remaja	Hasil penelitian terdapat hubungan antara kecanduan <i>game online</i> dengan kualitas tidur. Penyebab remaja bermain <i>game online</i> secara berlebihan karena mempunyai rutinitas yang membosankan, karena padatnya tugas sekolah, les dan belajar sehingga remaja merasa dirinya membutuhkan istirahat dari semua kegiatan tersebut. Sehingga remaja memilih untuk bermain <i>game online</i> .	Mona Fitri Gurusinga (2020); Khatijah, Muskhob Eko Riyadi (2021).

Berdasarkan tabel 4.3 terdapat 6 jurnal yang dinyatakan Ha atau hipotesis alternatifnya diterima. Penggunaan permainan *game online* yang tidak terkontrol membuat remaja mempunyai kualitas tidur yang buruk. Sehingga dapat disimpulkan adanya Hubungan Kecanduan *Game Online* dengan Kualitas Tidur Pada Remaja.

BAB V

PEMBAHASAN

5.1 Hubungan Kecanduan *Game Online* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja

Hasil penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Kecanduan *Game Online* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. Berdasarkan analisis 6 jurnal yang telah di review, dikategorikan penyebab remaja kecanduan *game online* sebanyak 2 jurnal dan kategori kualitas tidur yang buruk yaitu 4 jurnal. Sebagian besar menggunakan study desain *Cross sectional*, Observasi analitik, dan Deskriptif kolerasi dengan rentang waktu 2018-2022 dan menggunakan bahasa Indonesia.

Bagi sebagian remaja dengan aktivitas yang padat dan tugas sekolah menumpuk menjadi bagian dan keseharian remaja. Dan remaja membutuhkan waktu untuk menghibur diri dengan bermain *game online*. Sebagian besar *game online* hampir selalu berdampak negatif baik secara sosial, psiskis, dan fisik sehingga menyebabkan munculnya kecanduan bermain permainan *game online*. Bermain *game online* yang berlebihan juga menimbulkan kemalasan belajar, hal ini disebabkan karena kelelahan yang ditimbulkan setelah bermain *game online* hingga larut malam. Waktu yang biasa digunakan oleh remaja sebanyak 4-6 jam/hari, hal ini yang menyebabkan remaja menjadi kecanduan *game online*.

Hasil penelitian sesuai dengan syarieyah H. Wailulu,dkk (2018) di dapatkan hasil ($\rho - value < 0,05$) yang artinya ada hubungan kecanduan *game online* dengan kualitas tidur pada remaja. Peneliti mengatakan bahwa kecanduan bermain *game online* dapat mempengaruhi kualitas tidur pada remaja usia. Dimana semakin tinggi kecanduan bermain *game online* maka tidak normal kualitas tidurnya

5.2 Analisis Penyebab Kecanduan *Game Online* Pada Remaja

Kecanduan *game online* adalah suatu keadaan dimana seseorang ingin melakukan hal menyenangkan untuk menghilangkan kepenatan yang berlangsung lama sehingga bermain *game online* tanpa mengenal waktu.

Hasil penelitian ini sesuai dengan Khatijah dan Riyadi (2021) penyebab remaja bermain *game online* secara berlebihan karena rutinitas yang membosankan, kurangnya kesempatan untuk bersantai dari padatnya jadwal sekolah, belajar dan les. Hasil analisis diperoleh nilai ρ value sebesar 0,042. Nilai ρ value berada dibawah 0,05 ($\rho < 0,05$) yang bermakna terdapat hubungan intensitas penggunaan *game online*.

Hal ini sejalan dengan penelitian Mona Fitri Gurusinga (2020) dengan hasil berdasarkan uji statistik *chi square* didapatkan nilai ρ -value = 0,004 < ($\alpha=0,05$) yang artinya H_0 = ditolak, H_a = diterima yang bermakna terdapat hubungan antara kecanduan *game online* dengan kualitas tidur pada remaja. Hal ini disebabkan karena menurut para remaja bermain *game online* adalah

sebagai hiburan dan menghilangkan kebosanan atas kegiatan yang telah dilakukan sebelumnya.

5.3 Hubungan Kualitas Tidur yang Buruk dengan Kecanduan *Game Online*

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia. Normalnya, seseorang membutuhkan waktu sekitar 8-10 jam/hari untuk tidur. Ketika seseorang tertidur, terjadi perbaikan dalam proses metabolisme tubuh sehingga kualitas tidurnya dikategorikan normal.

Kualitas tidur ialah keadaan tidur seorang individu yang dapat menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun dan kepuasan seseorang ketika tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah dan gelisah. Kualitas tidur sendiri dibagi menjadi dua yaitu kualitas tidur yang buruk dan kualitas tidur yang baik.

Kualitas tidur yang buruk ada hubungannya dengan kecanduan *game online* karena remaja yang kecanduan *game online* tidak bisa mengatur waktu untuk bermain sehingga mengalami masalah tidur dan memiliki dampak negatif terhadap kualitas tidurnya.

Berdasarkan penelitian Jefrains Ch Manuputty, dkk (2019) menyatakan kualitas tidur yang buruk dikarenakan responden terlalu asyik bermain *game online* dan tidak bisa mengatur waktu untuk bermain sehingga responden kurang tidur, hasil penelitian di dapatkan nilai $0,011 < 0,05$.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yustina Prima Matur, dkk (2021) remaja yang kecanduan *game online* terlalu sering tidur

pukul 02.00 pagi bahkan pukul 04.00 pagi, dan akan terbangun di pagi hari pukul 09.30 sampai siang pukul 12.00 wita. Hasil uji statistik nilai $\rho - value = 0,005 < 0,1$ yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan *game online* dengan kualitas tidur pada remaja SMA Negeri di kota Ruteng.

BAB VI

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Hasil analisis dari 6 jurnal yang telah di review dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan kecanduan *game online* dengan kualitas tidur pada remaja. Padatnya kegiatan yang dimiliki remaja, sehingga remaja membutuhkan hiburan untuk merefresh otak. Banyak remaja yang lebih memilih bermain *game online* namun tidak ingat waktu, biasanya remaja banyak bermain *game online* pada malam hari, hal ini dapat mengganggu jam tidur remaja yang kemudian kualitas tidurnya menjadi buruk. Kualitas tidur yang buruk beresiko mengalami berbagai hal negatif diantaranya mengganggu dalam konsentrasi belajar, menurunnya daya tahan tubuh. Peran orang tua di sini sangat penting yaitu sebagai pengawasan kepada anak/remajanya sehingga bisa lebih kekontrol dalam bermain *game online* jika sudah kekontrol maka resiko kecanduan sangat sedikit, hal ini memungkinkan kualitas tidurnya tidak akan terganggu.

6.2 Saran

6.2.1 Saran Bagi Institusi

Saran bagi institusi pendidikan, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi pendidikan kesehatan terhadap perilaku *kecanduan* dan mengurangi dampak yang akan terjadi pada kesehatan remaja.

6.2.2 Saran Bagi Keluarga

Saran bagi keluarga khususnya orang tua untuk lebih bisa mengontrol anak remajanya dalam bermain *game online*. Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, E., Rolling, A. (2012). *Fundamental of Game Design*. Barkeley, CA: New Riders
- Agustin, D. (2012). *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur pada Pekerja Shift di PT Krakatau Tirta Industri Cilegon*. [Skripsi]. Jurusan Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan Universitas Indonesia.
- Azizah Latifatul (2018). *Hubungan Kebiasaan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Remaja Pada kelas X Di SMK Dwija Bhakti 2 Jombang*. Skripsi. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang.
- Darwis, M., Amri, K., & Reymond, H. (2020). Dampak Dari Kecanduan Game Online Di Kalangan Remaja Usia. *Ristekdik (Jurnal Bimbingan Dan Konseling)*, 5(2), 228-233
- Fitri, Aulia A. (2013). *Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Hipertensi*. [Skripsi]. Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Syarif Hidayatullah Jakarta
- Gurusinga, Mona Fitri. (2020). 'HUBUNGAN KECANDUAN GAME ONLINE DENGAN POLA TIDUR PADA REMAJA USIA 16-18 TAHUN DI SMA NEGERI 1 DELI TUA KECAMATAN DELI TUA KABUPATEN DELI SERDANG'. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*. 2(2). <http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPKM>
- Hasibuan, S. M. (2019) 'Hubungan antara Kecanduan Game Online dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa FK USU', 2019, pp. 12–14. Available at: <https://repositori.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/25502/160100010.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Indrawati, Nova (2012). *Hubungan Kualitas Tidur mahasiswa yang Mengikuti UKM dan tidak Mengikuti UKM pada Mahasiswa Reguler Fakultas Ilmu keperawatan*. Depok: Fakultas Ilmu keperawatan, Universitas Indonesia. jurnal
- Keswara, U. R., Syuhada, N., & Wahyudi, W.T. (2019). Perilaku Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 233-239. <https://doi.org/10.33024/hjk.v13i3.1599>

- Khasanah. K.(2012). Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial "MANDIRI" Semarang. *Jurnal Nursing Studies*. 1(1) 2012
- Kirana, febriana, A. (2020) 'HUBUNGAN KECANDUAN GAME ONLINE DENGAN KUALITAS TIDUR SISWA SMA NEGERI 1 SRAGEN', *Doctoral dissertation, Universitas Kusuma Husada*. Available at: http://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/901/1/Naskah_Publicasi.pdf.
- Maghfirah, Inun. (2016). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan darah pada Mahasiswi Program studi S1 Fisioterapi angkatan 2013 dan 2014 di Universitas Hasanudin Tahun 2016. [Skripsi]. Fakultas Kedokteran. Universitas Hasanudin Makasar.
- Manuputty JC, Sekeon SA, Kandou GD. (2019). 'HUBUNGAN ANTARA KECANDUAN BERMAIN GAME ONLINE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA GAMER ONLINE PENGGUNA KOMPUTER DI WARUNG INTERNET M2G SUPERNOVA MALALAYANG', *Jurnal KESMAS*. Vol.8,No.7
- Matur, Yustina Prima, Simon MG, Ndorang TA. (2021). 'HUBUNGAN KECANDUAN GAME ONLINE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA SMA NEGERI DI KOTA RUTENG'. *JWK*. 6(2). ISSN:2548-4702.
- Mbatu, A. L. (2021) *PENGARUH KECANDUAN GAME ONLINE BAGI REMAJA TERHADAP KUALITAS TIDUR*. osf.io. Available at: <https://osf.io/preprints/ze953/>.
- Murwani, A. and Umam, M. K. (2021) 'Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Angkatan 2017 Program Studi Ilmu Keperawatan di Stikes Surya Global Yogyakarta', 6(1), pp. 79–89. Nursyifa, F. I., Widiyanti, E. and Herliani, Y. K. (2020) 'Gangguan Tidur Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran Yang Mengalami Kecanduan Game Online', *Jurnal Keperawatan BSI*. Available at: <http://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/166>.
- Pratnyawan, Agung, dan Reza Dwi Rachmanta. *suara.com*. Kamis Agustus 2021. <https://www.suara.com/tekno/2021/08/12/142903/sebaran-pemain-mobile-legends-indonesia-terbanyak-di-pulau-ini>.

- Purwaningtyas, F. D. (2021) 'Gambaran Subjective Well Being pada Individu Ditinjau dari Intensitas Bermain Game Online', *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 10(1), p. 69. doi: 10.30872/psikostudia.v10i1.4593.
- Rahmat, A. (2014) 'Hubungan kecanduan game online dengan keterampilan sosial remaja di 4 game centre di kecamatan klojen kota malang', *Skripsi Psikologi*, pp. 1–133. Available at: <http://etheses.uin-malang.ac.id/5993/1/08410004.pdf>
- Regency, P. *et al.* (2022) 'Nusantara Hasana Journal', 1(9), pp. 7–12.
- Riyadi, M. E. (2021) 'Hubungan Intensitas Penggunaan Game Online', *Ilmiah Umum Dan Kesehatan Aisyiyah*, 6(1), pp. 1–8.
- Saputro, K.Z.(2018). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*, 17(1),25. <https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17il.1362>
- Surbakti, K. (2017). Pengaruh Game Online Terhadap Remaja. *Jurnal Curere*, 01(01),28-38
- Syafa'at, A. (2015) 'Gambaran gangguan pola tidur pada anak', *Gambaran Gangguan Pola Tidur Pada Anak Usia 9 – 12 Tahun Di Sd Pisangan 3 Pada Tahun 2015*, 5(3), pp. 24–25. Available at: <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/37808/1/ARIF SYAFA%27AT-FKIK.pdf>.
- Waliulu, Syariefah H, Tunny Rahma, Urata Jumaria.(2018). 'Hubungan Kecanduan *Game Onlien* dengan Kualitas Tidur pada Remaja Usia 15-18 Tahun di Desa Waimital Kecamatan Kairatu Kabupaten Seram Bagian Barat Tahun 2018. 2-TRIK: Tunas-Tunas Riset Kesehatan. 8 Nomor Khusus Hari Kesehatan Nasional. p-ISSN 2089-4686 e-ISSN 2548-5970
- Yuantari, M. G. C. and Kes, M. (2021) 'Gangguan Kesehatan Pada Pola Tidur Akibat Gaming Disorder', *Jurnal Kesehatan*, 20(2), pp. 417–428. Available at: <http://publikasi.dinus.ac.id/index.php/visikes/article/view/4917>.
- Zama, Muhammad Sahlan,Kamariana, Annisa AN. (2022). 'Hubungan Adiksi Game Online dengan Gangguan Pola Tidur Pada Remaja'. *An Idea Health Journal*.2(1).ISSN (Online) 2797-0604.

Lampiran 1 Lembar Konsultasi



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
(STIKes) AHMAD DAHLAN CIREBON**

Jalan Walet No. 21 Telp./Fax. [0231] 201942
Cirebon e-mail : stikes.adc@gmail.com

**LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH**

















Nama : Minkhatul Maula

NIM : 19028

Judul KTI : Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur
Pada Remaja

Pembimbing : Sumarmi, Ners., M. Kep.

No	Tanggal	Materi Konsultasi	Rekomendasi Pembimbing	Paraf	
				Mahasiswa	Pembimbing
1.	30-3-2022	Pengarahan dan pengajuan judul KTI	Hubungan kecanduan game online dengan kualitas tidur pada remaja		
2.	4-4-2022	Penagjuan BAB 1	Penjelasan tentang penulisan BAB 1		
3.	5-4-2022	Revisi BAB 1	Penempatan isi materi harus secara urut		
4.	11-4-4-2022	Revisi BAB 1 Ke 2	Pengolahan kata harus baik dan benar		
5.	13-4-2022	Pengajuan BAB 2	Penjelasan tentang isi BAB 2		
6.	14-4-2022	Revisi BAB 2	Perbaikan urutan isi materi		
7.	20-4-2022	ACC BAB 1 dan 2	ACC, Lanjut bab selanjutnya		
8.	21-4-2022	Pengajuan BAB 3	Perbaikan bagian alur literature review		

9.	23-4-2022	Revisi BAB 3	Perbaikan PICOS dan SANRA		
10.	26-4-2022	ACC BAB 3	ACC lanjut BAB selanjutnya		
11.	11-5-2022	Pengajuan BAB 4 dan 5	Revisi BAB 4 dibagian karakteristik umum literature Revisi BAB 5 dibagian pengolahan kata		
12.	18-5-2022	Revisi BAB 4	Perbaikan hasil analisi penelitian		
13.	19-5-2022	Revisi BAB 5	Perbaikan dibagian 5.1		
14.	24-5-2022	ACC BAB 4,5 dan konsul BAB 6	ACC BAB 4,5. Dan perbaikan BAB 6 dibagian saran		
15.	25-5-2022	ACC BAB 6 dan konsul Abstrak	Penambahan isi Abstrak harus lengkap		
16.	30-5-2022	ACC abstrak	ACC Abstrak		

Lampiran 1 Artikel Jurnal *Literatur Review*

Artikel Jurnal Terkait *Literatur Review*

No	Judul	Nama	Tahun
1.	Hubungan kecanduan bermain <i>game online</i> dengan kualitas tidur pada remaja usia 15-18 tahun di Desa Waimital Kecamatan Kairatu Kabupaten Seram Bagian Barat Tahun 2018	Syariefah H. Waliulu, et al.	2018
2.	Hubungan antara kecanduan bermain <i>game online</i> dengan kualitas tidur pada <i>gamer online</i> pengguna computer warung internet M2G Supernova Malalayang	Jefrains Ch Manuputty, et al.	2019
3.	Hubungan kecanduan <i>game online</i> dengan pola tidur pada remaja usia 16-18 tahun di SMA Negeri 1 Deli Tua Kecamatan Deli Tua Kabupaten Deli Serdang	Mona Fitri Gurusinga	2020
4.	Hubungan intensitas pengguna <i>game online</i> dengan kualitas tidur pada remaja	Khatijah, Muskhah Eko Riyadi.	2021
5.	Hubungan kecanduan <i>game online</i> dengan kualitas tidur pada remaja SMA Negeri di Kota Ruteng	Yustina Prima Matur, et al.	2021
6.	Hubungan adiksi <i>game online</i> dengan gangguan pola tidur pada remaja	Muhammad Sahlan Zaman, et al.	2022

Lampiran 2 Biodata

DAFTAR RIWAYAT HIDUP PENULIS



A. Biodata Mahasiswa

Nama : Minkhatul Maula
Tempat / Tanggal Lahir : Cirebon, 30 Oktober 2001
Agama : Islam
Alamat : Dusun Manis Rt.004/Rw.003 Desa Ambulu
Kec. Losari Kab. Cirebon
No. Hp : 089661325990
Email : minkhatulmaula3010@gmail.com
Nama Orang Tua
Ayah : Kusen
Ibu : Karmilah

B. Jenjang Pendidikan

1. SD : MI Bi'tsatul Islamiyah Ambulu
2. SMP / SLTP : MTS Negeri 2 Losari Kab. Cirebon
3. SMA/ SLTA : SMA Negeri 1 Losari Kab. Cirebon

C. Judul KTI

: HUBUNGAN KECANDUAN GAME
ONLINE DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA REMAJA

D. Pembimbing

: Sumarmi, Ners., M. Kep.