

BAB IV

PEMBAHASAN

A. Kualitas Tidur

Kualitas tidur adalah kemampuan setiap orang untuk mempertahankan keadaan tidur dan untuk mendapatkan tahap tidur REM dan NREM yang sesuai (Khasanah & Hidayati, 2012). Kualitas tidur merupakan suatu keadaan yang dialami seorang individu untuk mendapatkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun dari tidurnya. Kualitas tidur seseorang dapat dianalisa melalui pemeriksaan laboratorium yaitu EEG yang merupakan rekaman arus listrik dari otak. Perekaman listrik dari permukaan otak atau permukaan luar kepala dapat menunjukkan adanya aktivitas listrik yang terus menerus timbul dalam otak. Hal ini sangat dipengaruhi oleh derajat eksitasi otak sebagai akibat dari keadaan tidur, keadaan siaga atau karena penyakit lain yang diderita. Tipe gelombang EEG diklasifikasikan sebagai gelombang alfa, beta, teta dan delta (Guyton & Hall, 2014).

Remaja yang mengalami Kualitas tidur yang buruk dapat beresiko mengalami dampak negatif diantaranya terganggunya konsentrasi belajar disekolah dan dapat berpengaruh pada kemampuan metabolisme tubuh tidak dapat bekerja dengan baik (Manuputty, Sekeon, & Kandou, 2019). Menurut (Kuss & Griffiths, 2013) kelompok usia remaja adalah kelompok usia yang lebih tertarik bermain *game online* dan ketika rasa tertarik tersebut berkembang maka akan membuat remaja tersebut menjadi lupa waktu. *Game online* merupakan bagian dari internet yang sering dikunjungi dan sangat digemari bisa mengakibatkan kecanduan yang memiliki intensitas yang sangat tinggi (Ulfa, 2017). *Game online* dapat berupa permainan petualangan, pengaturan strategi, stimulasi dan bermain peran yang memiliki aturan main dan tingkatan tertentu. Bermain game dapat membuat pemain merasakan rasa senang, rileks,

mampu menyusun strategi dalam menyelesaikan tantangan permainan, mengurangi stress dan kecemasan.

B. Karakteristik Responden

Karakteristik responden berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Nurdilla, Arnelliwati, & Elita, 2018) menunjukkan hasil bahwa mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 42 (60%) responden dengan usia mayoritas 14 tahun sebanyak 35 (50%) dan bermain game online dengan lama 1-3 jam/hari sebanyak 30 (42,9%) responden. Berdasarkan gambaran kecanduan bermain *game online* menunjukkan 44 (62,9%) responden mengalami kecanduan dan berdasarkan gambaran Kualitas tidur remaja didapatkan hasil sebanyak 42 (60%) responden memiliki Kualitas tidur yang buruk.

Berdasarkan karakteristik responden pada penelitian (Gurusinga, 2020) pada kelompok usia mayoritas 17 tahun sebanyak 36 (52,2%) responden dengan jenis kelamin mayoritas laki-laki sebanyak 46 (66,7%) responden dan mengalami kecanduan *game online* sebanyak 49 (71,0%) responden yang mayoritas mengalami pola tidur terganggu sebanyak 44 (63,8%) responden.

Karakteristik responden berdasarkan penelitian yang dilakukan (Manuputty, Sekeon, & Kandou, 2019) pada kelompok usia di dapatkan hasil usia mayoritas 16-20 tahun sebanyak 25 (58,3%) responden dengan jenis kelamin mayoritas laki-laki sebanyak 41 (95,3%) responden dengan durasi bermain *game online* selama 3-6 jam/hari sebanyak 19 (44,1%) responden. Hasil dari karakteristik responden berdasarkan kecanduan game online adalah sebanyak 24 (55,8%) responden mengalami kecanduan dan sebanyak 24 (55,8%) responden mengalami Kualitas tidur yang buruk.

Karakteristik responden berdasarkan penelitian (Nofianti, 2018) pada kelompok usia mayoritas adalah usia 19 tahun sebanyak 44 (43,6%) dengan jenis kelamin mayoritas perempuan sebanyak 74

(73,3%) responden, dalam frekuensi Intensitas bermain *game online* mayoritas tinggi sebanyak 60 (59,4%) responden dan mempunyai Kualitas tidur yang buruk sebanyak 86 (85,1%) responden.

Empat literatur tersebut merupakan literatur utama pada penelitian ini yang menunjukkan hasil yang hampir sama pada setiap karakteristik yaitu pada jenis kelamin, usia, kecanduan bermain *game online* dan Kualitas tidur. Jenis kelamin adalah faktor penting dalam penggunaan komputer dan video game karena memiliki variasi tingkat kesulitan sedangkan perempuan lebih cenderung memilih permainan dengan karakteristik yang mudah dimainkan (Febriandari, Nauli, & Rahmalia, 2016). Usia remaja umumnya lebih tertarik bermain *game online* dan pada saat mengalami ketertarikan remaja akan menghabiskan waktu yang sangat banyak untuk bermain hal ini menjadikan remaja rentan terhadap kecanduan bermain *game online*. Menurut Vollmer, Randler, Horzum & Ayas (2012) dalam (Nurdilla, Arnelliwati, & Elita, 2018) pemain memilih bermain game online dengan berbagai alasan seperti mencari kesenangan, rekreasi, mengatasi stress dan upaya melarikan diri dari kehidupan nyata. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Permadi dan Khusnal (2017), Semakin sering remaja menggunakan gadget maka semakin kurang terpenuhi Kualitas tidurnya.

Usia responden dalam ke empat artikel ini juga mempengaruhi intensitas, kecanduan dengan Kualitas tidur pada remaja yang bermain *game online* dimana dari hasil rerata 4 artikel menunjukkan usia 16-20 tahun paling banyak menggunakan *game online*. Hal ini di sebabkan karena pada fase ini remaja ingin mencari pengalaman baru dan mencari kesenangan untuk memenuhi rasa penasarannya mencoba hal baru (Kuss & Griffiths, 2013). Semakin lama seseorang bermain game online maka dapat membuat penggunaannya menjadi kecanduan untuk memainkannya, besarnya minat seseorang dalam mengakses game online dari frekuensi maupun durasi yang semakin lama dapat menjadi salah satu faktor yang dapat mengakibatkan seseorang mengalami

perilaku agresi (Hutasoit & Alpazara, 2019). Hasil dari 4 penelitian ini jumlah responden yang mengalami Kualitas tidur buruk dan terganggunya pola tidur mencapai 50% yang sejalan dengan banyaknya responden yang mengalami kecanduan game online dan memainkan *game online* dengan intensitas yang tinggi.

C. Hubungan Intensitas Dan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja

Perilaku kecanduan bermain game online dikategorikan oleh WHO sebagai suatu penyakit, penyakit kecanduan bermain *game online* ini memiliki karakteristik pola perilaku bermain yang terus menerus atau berulang yang ditandai dengan gangguan kontrol terhadap game (durasi, intensitas, frekuensi dan konteks permainan) sehingga game jauh lebih diutamakan dibandingkan kepentingan hidup lainnya (WHO,2018). Perilaku ini juga sering disebut sebagai perilaku adiksi dimana merupakan suatu kondisi ketergantungan fisik dan mental yang mampu merubah perilaku seseorang (Hardianti, Nurhidayah, & Fitri , 2013). Kecanduan *game online* yang dialami saat usia remaja, dapat mempengaruhi aspek social remaja dalam menjalani kehidupan sehari-hari, karena banyaknya waktu yang dihabiskan oleh remaja di dunia maya yang dapat mengakibatkan kurangnya berinteraksi dengan keluarga dan orang lain di dunia nyata hal ini sejalan dengan penelitian (Santosa & Purnomo, 2017). Selain itu hal lain yang dapat di timbulkan akibat dari bermain *game online* adalah perilaku agresif dimana perilaku ini dapat terjadi akibat dari menirukan adegan yang terjadi pada *game online* seperti kejadian kriminal dimana sang pelaku beraksi karena terinspirasi salah satu *game online First Person Shooter (FPS) Point Blank*. Baron & Byrne (2005) dalam (Kartini, 2016). Tidur adalah kebutuhan dasar manusia, tidur merupakan hal umum karena setiap individu membutuhkan tidur. Tidur yang cukup mampu menjaga

stamina dan kesehatan. Maka dari itu individu harus memenuhi kebutuhan tidurnya (Kozier, 2015).

Gangguan tidur merupakan penyebab morbiditas yang signifikan. Mengantuk yang berlebihan pada siang hari, gangguan atensi, dan memori, depresi, mood dan penurunan Kualitas hidup. Pola tidur normal pada remaja adalah sekitar 8,5 jam per malam. Namun remaja memiliki tipikal yang khas dan sejumlah perubahan seperti kebutuhan sekolah, kegiatan setelah sekolah, dan pekerjaan paruh waktu yang dapat mengurangi waktu untuk tidur. Banyak remaja terjaga pada malam hari dan tidur lebih lama dipagi hari daripada yang mereka lakukan ketika mereka masih anak-anak (Santrock J. W., 2011). Kualitas tidur merupakan suatu keadaan yang dialami seorang individu untuk mendapatkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun dari tidurnya.. Kualitas tidur seseorang dapat dianalisa melalui pemeriksaan laboratorium yaitu EEG yang merupakan rekaman arus listrik dari otak. Perekaman listrik dari permukaan otak atau permukaan luar kepala dapat menunjukkan adanya aktivitas listrik yang terus menerus timbul dalam otak. Hal ini sangat dipengaruhi oleh derajat eksitasi otak sebagai akibat dari keadaan tidur, keadaan siaga atau karena penyakit lain yang diderita. Tipe gelombang EEG diklasifikasikan sebagai gelombang alfa, beta, tetha dan delta (Guyton & Hall, 2014). Kepuasan tidur seseorang, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, gelisah, lesuh, apatis kehitaman diarea mata sakit kepala dan menguap memiliki Kualitas tidur yang baik (Permadi & Khusnul, 2017). Dampak dari Kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan seseorang menjadi tidak berkonsentrasi, tidak produktif saat belajar karena merasa mudah lelah hal ini jika terjadi terus menerus maka akan mengakibatkan nilai prestasi dan gangguan kesehatan menjadi buruk.

Tiga dari empat literatur utama menggunakan instrumen *Pittsburgh Quality of Sleep (PSQI)* dalam mengukur kualitas tidur. Aspek-aspek dari kualitas tidur diukur dengan skala Pittsburgh Sleep

Quality Indeks (PSQI) versi bahasa Indonesia. Instrumen ini telah baku dan banyak digunakan dalam penelitian kualitas tidur seperti dalam penelitian Majid (2014). Skala Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) versi bahasa Indonesia ini terdiri dari 9 pertanyaan. Pada variabel ini menggunakan skala ordinal dengan skor keseluruhan dari Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) adalah 0 sampai dengan nilai 21 yang diperoleh dari 7 komponen penilaian diantaranya kualitas tidur secara subjektif (*subjective sleep quality*), waktu yang diperlukan untuk memulai tidur (*sleep latency*), lamanya waktu tidur (*sleep duration*), efisiensi tidur 25 (*habitual sleep efficiency*), gangguan tidur yang sering dialami pada malam hari (*sleep disturbance*), penggunaan obat untuk membantu tidur (*using medication*), dan gangguan tidur yang sering dialami pada siang hari (*daytime disfunction*). (Curcio et al, 2012) Apabila semakin tinggi skor yang didapatkan, maka akan semakin buruk kualitas tidur seseorang.

Keuntungan dari PSQI ini adalah memiliki nilai validitas dan reliabilitas tinggi. Namun ada juga kekurangan dari kuesioner PSQI ini yaitu dalam pengisian memerlukan pendampingan untuk mengurangi kesulitan responden saat mengisi kuesioner. Masing-masing komponen mempunyai rentang skor 0 – 3 dengan 0 = tidak pernah dalam sebulan terakhir, 1 = 1 kali seminggu, 2 = 2 kali seminggu dan 3 = lebih dari 3 kali seminggu. Skor dari ketujuh komponen tersebut dijumlahkan menjadi 1 (satu) skor global dengan kisaran nilai 0 – 21. Ada dua interpretasi pada PSQI versi bahasa Indonesia ini adalah kualitas tidur baik jika skor < 5 dan kualitas tidur buruk jika skor > 5 (Contreras, 2014).

Pada penelitian yang dilakukan oleh 4 artikel dapat di lihat untuk hubungan intensitas bermain *game online* dengan Kualitas tidur pada remaja sangat berpengaruh dibuktikan pada 1 artikel yang membahas

tentang hubungan intensitas bermain *game online* dengan Kualitas tidur pada remaja dan 3 artikel yang membahas tentang hubungan kecanduan bermain *game online* pada rerata remaja yang bermain *game online* adalah remaja laki-laki dengan usia dominan 16-20 tahun hal ini sejalan dengan penelitian (Kuss & Griffiths, 2013) yang mengemukakan bahwa pada kelompok usia remaja umumnya memiliki rasa ketertarikan yang dapat berkembang sehingga dapat membuat remaja menghabiskan waktunya sehingga mampu membuat remaja menjadi kecanduan dalam bermain *game online*. Remaja yang bermain *game online* dengan durasi yang lama akan mengganggu Kualitas tidurnya hal ini sesuai dengan yang dinyatakan oleh (Young, 2009) bahwa bermain *game online* terlalu lama akan berpengaruh pada kurangnya pemenuhan kebutuhan tidur pada remaja. Hal lain yang dapat terjadi pada remaja akibat dari intensitas dan durasi bermain *game online* yaitu dapat mengurangi kecerdasan emosi pada remaja dan membuat remaja menjadi semakin tertantang untuk memainkan level selanjutnya pada *game online* tersebut (Kholidiyah & Yuwono, 2013).

Kejadian kecanduan *game online* menunjukkan bahwa *gamer* sulit menahan dirinya untuk terus – menerus bermain *game online* dan tidak mampu mengatur waktu bermain. *Gamer* memilih untuk bermain *game online* karena beberapa alasan untuk mencari kesenangan, rekreasi, mengurangi stress dan melarikan diri dari kehidupan nyata (Vollmer, 2014 dalam (Manuputty, Sekeon, & Kandou, 2019). Dalam hal ini Kualitas tidur responden yang buruk diakibatkan karena tidak dapat mengatur waktu bermain *game online* sehingga membuat responden mengalami gangguan pola tidur yang berdampak negatif pada Kualitas tidurnya. Dampak yang diakibatkan bisa mengurangi konsentrasi belajar dan mudah mengantuk.