

**PENGARUH GAME ONLINE TERHADAP KUALITAS TIDUR MAHASISWA :  
LITERATURE REVIEW**Devi Lestia Dewi<sup>1\*</sup>, Yoga Pramana<sup>2</sup>, Suhaimi Fauzan<sup>3</sup><sup>1-3</sup>Universitas Tanjungpura

Email Korespondensi: devilestiadewi@gmail.com

Disubmit: 01 September 2023

Diterima: 13 September 2023

Diterbitkan: 01 Januari 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i1.11999>**ABSTRACT**

*The concept of "addiction online game" generated of increasingly digital games expand and excessive use and no controlled especially among child young has Becomes issue latest . Online games among student give impact positive nor negative . impact the negative that is could make it worse quality sleep , consumptive and cause addictive effects or addictive behavior. To identify the effect of online games the quality of sleep of students. Type study this use literature review with analytical techniques using SPIDER and articles obtained from the Pubmed database , Google Scholar, Science Direct, Research Gate and Research using keywords in English, namely online games, sleep quality, sleep quality in collage students and in Indonesian that is online games , sleep quality , and quality sleep on college student. Results literature review obtained 8 appropriate journals with criteria inclusion. Results analysis of 7 articles state that there is significant relationship Among influence online game to quality sleep on student while 1 article states own correlation weak Among influence online game on sleep quality in students. Played online game by excessive nor duration time playing games online can influence quality sleep student . The longer the duration time play games online then will the more bad quality sleep.*

**Keyword :** Online Games , Quality Sleep , Quality Sleep On College Student .

**ABSTRAK**

Dampak *game online* yang semakin meluas dan berlebihan terutama di kalangan anak muda telah menjadi isu terkini. *Game online* di kalangan mahasiswa memberikan dampak negatif yang dapat memperburuk kualitas tidur, konsumtif dan menimbulkan efek ketagihan atau perilaku kecanduan. Mengidentifikasi pengaruh *game online* terhadap kualitas tidur mahasiswa. Jenis penelitian ini menggunakan *literature review* dengan teknik analisa menggunakan SPIDER dan artikel yang diperoleh dari *data base Pubmed, Google Scholar, Science Direct, Research Gate* dan Neliti dengan menggunakan kata kunci dalam bahasa inggris yaitu *game online, sleep quality, sleep quality in collage students* dan dalam bahasa indonesia yaitu permainan daring, kualitas tidur dan kualitas tidur pada mahasiswa. Delapan artikel memenuhi kriteria inklusi, menurut tinjauan *literature*. Hasil analisis 7 artikel menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengaruh *game online* terhadap kualitas tidur pada mahasiswa sedangkan 1 artikel yang menyatakan memiliki korelasi lemah antara pengaruh

*game online* terhadap kualitas tidur pada mahasiswa. Durasi bermain *game online* dapat mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa. Semakin lama durasi waktu bermain *game online* maka akan semakin buruk kualitas tidurnya.

**Kata Kunci:** Permainan Daring, Kualitas Tidur, Kualitas Tidur Mahasiswa.

## PENDAHULUAN

Game online diperkenalkan ke publik pada awal-1970an. Namun popularitasnya telah meningkat pada akhir 1980-an dan 1990-an dengan kemajuan pesat teknologi game dan melalui perusahaan video game pesaing terkemuka. Pada tahun 2000, Game online semakin populer karena semakin banyak orang yang mengakses teknologi. Sebagai hasil dari perkembangan teknologi yang begitu pesat, konsep game telah memperoleh dimensi yang berbeda dengan berbasis layar aplikasi. Game online yang dimainkan di layar memberikan kontribusi positif bagi perkembangan anak muda serta membawa beberapa efek negative (Lin et al., 2021)

Game berbasis web adalah permainan komputer yang dimainkan pada beberapa jenis organisasi PC, menggunakan PC atau pusat kendali permainan komputer. Jaringan-jaringan ini menggunakan internet sebagai medianya, namun permainan selalu digunakan, tidak peduli teknologi apa yang digunakan pada saat itu—modem digunakan sebelum internet dan sambungan kabel digunakan sebelum modem. Game online bisa sesederhana lingkungan berbasis teks atau serumit dunia virtual yang dapat dihuni oleh banyak pemain secara bersamaan. Banyak pemain game berbasis web membuat semacam area lokal online (Akçay & Akçay, 2020)

Secara keseluruhan, 3,3 miliar orang menggunakan ponsel secara efektif dan 2,3 miliar orang bermain game berbasis web. Lebih dari 82 juta orang di Indonesia menggunakan

ponsel dan lebih dari 52 juta orang bermain game berbasis web. Hal ini menjadikan Indonesia sebagai klien game berbasis web ketujuh belas di dunia. Berdasarkan informasi yang diambil dari DFC Knowledge pada tahun 2020 Asia menempati posisi pertama dalam klasifikasi gamer yang hanya memainkan game serbaguna dengan pangsa 53% dari total pasar. Eropa adalah negara peringkat kedua dengan tingkat 17% dari total pemain game, diikuti oleh Amerika Latin sebesar 11%, Afrika Timur Tengah dan Utara (MENA) 7%, dan Amerika Utara 4%. Kebanyakan klien game internet adalah kaum muda. Klien game online di iklim pendidikan juga banyak, termasuk pelajar (Novrialdy, 2019)

Permainan internet telah menjadi kekhasan yang efektif di kalangan anak-anak, remaja, dan pelajar. Karena menggairahkan kaum muda dan membangkitkan minat mereka, game online sangat membuat ketagihan. Siswa bisa menghabiskan waktu berjam-jam untuk bermain game internet, bahkan orang-orang yang kecanduan game tersebut tidak mengingat faktor lingkungannya, malah teralihkan oleh hadirnya game berbasis web (Sudharto, 2018)

Siswa merupakan salah satu kelompok yang umumnya peka terhadap perubahan peristiwa yang bersifat mekanis, salah satunya adalah berkembangnya inovasi yang mendekati siswa, khususnya meningkatnya dominasi game berbasis web. Siswa yang dihadapkan pada kehadiran game internet kemungkinan besar akan memainkan

game berbasis web dan dalam jangka panjang mengarah pada perilaku keterpaksaan game berbasis web (Nashori & Diana, 2021)

Konsep "kecanduan game online" yang dihasilkan dari digital game yang semakin meluas dan penggunaannya yang berlebihan dan tidak terkontrol terutama di kalangan anak muda telah menjadi isu terkini. Baru-baru ini, gangguan permainan yang ditandai dengan perilaku permainan yang terus menerus atau berulang ("digital gaming" atau "video gaming"), yang dapat online atau offline, telah mendapatkan tempat ke-11 dalam Pedoman Klasifikasi Penyakit Internasional edisi diterbitkan oleh World Health Organisation sebagai "Gaming Disorder." (Martinez-Perez et al., 2020)

Permainan berbasis web di kalangan pelajar mempunyai dampak positif dan dampak buruk. Dampak positif ini mencakup perluasan fokus dan pengembangan lebih lanjut kemampuan bahasa Inggris. Sedangkan akibat buruknya adalah dapat menurunkan kualitas istirahat, bersifat tidak wajar dan menimbulkan dampak pembentuk kebiasaan atau kebiasaan yang membentuk perilaku (Fenny & Supriatmo, 2016)

Penelaahan Yusuf dalam (Hulukati & Djibran, 2018) menyatakan bahwa siswa digolongkan dalam rentang usia 18-25 tahun yang diingat pada fase-fase pubertas akhir hingga dewasa awal dan menurut sudut pandang formatif, yaitu masa formatif siswa pada masa ini. sedang memperkuat posisi hidup. Penelitian dalam (Chiesa, 2021) didapatkan hasil pemeriksaan terhadap pemain game dimana remaja laki-laki sebanyak 93,2%, laki-laki dewasa sebanyak 79,6%, remaja perempuan sebanyak 6,8%, dan dewasa perempuan sebanyak 20,4%. Hal ini berarti

remaja laki-laki yang bermain game berbasis web lebih banyak dibandingkan orang dewasa. Sementara itu, lebih banyak perempuan dibandingkan remaja yang bermain game online. Remaja dan orang dewasa, termasuk pelajar, memiliki potensi untuk mengembangkan kecanduan game online, menurut temuan penelitian ini.

Berkembangnya berbagai macam permainan game berbasis web, sebagian besar berasal dari kalangan pelajar, mahasiswa atau daerah setempat karena secara keseluruhan mereka belum mempunyai gambaran sedikit pun tentang dampak khusus dari bermain game online, karena apa mereka pahami dan mereka lakukan dengan bermain game berbasis web hanyalah sekedar pengalih perhatian dan menghilangkan penat. mengenai latihan. Tidak ada hal buruk yang dapat dikatakan tentang kemajuan teknologi, karena kemajuan teknologi tidak dapat dipisahkan dari pendidikan. Kondisi seperti ini diharapkan akan membawa dampak mental bagi kemajuan psikologis siswa dan non siswa dalam menjalani tahap pengembangan dewasa awal dan dalam menjalankan tugasnya sebagai siswa dengan status siswa dengan asumsi mereka sudah familiar dengan bermain atau bergantung pada permainan. permainan game berbasis web. Banyak pelajar, serta masyarakat pada umumnya, tidak memiliki pemahaman tentang dampak spesifik dari bermain game online, sehingga penelitian langsung terhadap permasalahan yang ada sangatlah penting. Beberapa dampak yang timbul karena bermain game yang tidak wajar, salah satunya adalah menurunnya kualitas istirahat (T. A. Saputra, 2020)

Hasil penelitian yang dilakukan (Chiesa, 2021) menyatakan bahwa

ada pengaruh bermain Game Online dengan kualitas tidur mahasiswa yang mengungkapkan semakin lama seseorang bermain game online, maka dapat mengakibatkan masalah tidur, seperti insomnia, durasi tidur yang singkat serta kualitas tidur yang buruk. Penelitian oleh (Nursyifa et al., 2020) didapatkan sebanyak 80,13% subyek menggunakan tempat tidur untuk bermain game online daripada tidur, lalu sebanyak 53,13% subyek sering bermain game online sehingga terjaga di malam hari. Dari penelitian diatas peneliti tertarik untuk mengkaji ulang jurnal temuan yang lain terkait ada atau tidaknya pengaruh game online pada kualitas tidur.

#### KAJIAN PUSTAKA

Permainan berbasis web merupakan jenis permainan yang dimainkan oleh banyak individu secara bersama-sama dengan menggunakan organisasi/web sebagai mediana (Nursyifa et al., 2020) Penemuan teknik jaringan komputer oleh militer Amerika pada tahun 1970an memunculkan permainan online. Pertama kali bermain game berbasis web menggunakan jaringan LAN atau Komunitas, namun seiring berkembangnya inovasi game berbasis web, digunakan jaringan yang lebih luas, misalnya (www) Internet atau disebut juga web yang dapat diakses oleh semua orang. dijangkau dari jarak jauh (Fitria, 2019)

Genre seperti MMORPG (Massively Multiplayer Online Role Playing Game), MMOFPS (Massively Multiplayer Online First Person Shooter), dan MMORTS (Massively Multiplayer Online Real Time Strategy) dapat digunakan untuk mengkategorikan game online.

Kualitas istirahat merupakan kepuasan individu terhadap

istirahatnya yang dapat diperkirakan mulai dari beberapa sudut pandang, misalnya berapa lama waktu istirahat, waktu bangun, kemampuan istirahat dan keadaan yang mengganggu selama istirahat (Hirotsu et al., 2016)

Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif, seperti total waktu tidur, latensi tidur, frekuensi bangun, dan aspek subjektif dan kualitatif. Seseorang yang memiliki kualitas tidur yang cukup memiliki lebih banyak energi, fungsi kognitif yang lebih terdegenerasi sehingga membuat seseorang merasa segar.

Orang yang tidur delapan jam per malam memiliki kadar hormon penekan nafsu baik, sistem kekebalan yang lebih sehat dan meningkatkan daya ingat. Tidur juga berfungsi untuk kesehatan kulit, karena sel-sel lebih cepat makan yang lebih tinggi dan membantu mengontrol berat badan (Latifah dan Kurniawaty, 2017) Istirahat dibedakan menjadi dua kelas, yaitu berbaring dengan perkembangan mata yang cepat, khususnya REM (Fast Eye Development) atau yang biasa disebut membingungkan tanpa henti berbaring dengan perkembangan mata yang lambat, khususnya NREM (Non-Quick Eye Development) atau apa adanya disebut istirahat gelombang lamban. Istirahat NREM adalah istirahat yang menyenangkan dan mendalam. Pada tahap istirahat NREM, gelombang otak menjadi lebih lambat dibandingkan pada individu yang tidak tertidur atau waspada. Indikasi istirahat NREM adalah berkurangnya mimpi, berkurangnya laju pernapasan, keadaan istirahat, berkurangnya denyut nadi, berkurangnya pencernaan, dan lambatnya perkembangan mata (Sekeon & Kembuan, 2015)

Mahasiswa dikategorikan sebagai usia pematangan pendirian hidup. Siswa diklasifikasikan antara

usia 18-25 tahun, yang termasuk dalam fase ketidakdewasaan akhir hingga dewasa awal dan dilihat dari sudut pandang kemajuan dan tugas formatif (Hulukati & Djibran, 2018)

Seseorang yang terlalu lama bermain game internet akan menimbulkan dampak kesehatan yang mungkin terjadi, misalnya saja sulit istirahat, gangguan istirahat ini terjadi karena rendahnya kualitas istirahat individu tersebut. Istirahat dan waktu istirahat adalah sesuai kebutuhan yang mungkin timbul (T. Saputra, 2013)

Hasil penelitian yang diarahkan oleh (Chiesa, 2021) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan bermain game online dengan kualitas istirahat pada siswa yang bermain game internet x di Kota Padang dimana terdapat hubungan antara keterpaksaan bermain game online dengan masalah istirahat, seperti gangguan tidur, lama istirahat yang singkat, kemudian kualitas istirahat yang buruk.

Mengingat eksplorasi yang diarahkan oleh (Poli et al., 2021) menyatakan bahwa pada tahun 2016 dan 2017 peneliti memperoleh hasil uji chi-square pada mahasiswa salah satu jurusan FKM UNSRAT yaitu  $P = 0,000$ . Hal ini menunjukkan bahwa nilai tersebut belum tentu menjadi nilai baku dalam pola pikir ujian chi-square, yaitu nilai p-value tidak boleh melebihi 0,05 sehingga siswa yang kecanduan bermain game

online memiliki kualitas tidur yang lebih buruk.

## METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *Literature Review*. Kriteria inklusi yang digunakan adalah :

1. Artikel menggunakan bahasa Indonesia dan bahasa Inggris.
2. Penelitian dipublikasikan dalam kurun 5 tahun terakhir (2017-2022).
3. Penelitian tentang *game online* dan kualitas tidur mahasiswa.
4. Artikel yang *sample* nya mahasiswa.
5. Artikel yang menggunakan metode kuantitatif.
6. Artikel yang terakreditasi.
7. Artikel *full text*.

Artikel yang terpilih harus sesuai dengan kriteria inklusi. Artikel yang tidak terkait dan tidak berkaitan dengan game online terhadap kualitas tidur mahasiswa akan didiskualifikasi.

Metode pencarian jurnal menggunakan media online seperti Pubmed, Google Cendekiawan, Science Direct, Research Gate dan Neliti. Dengan kata kunci dalam bahasa Indonesia "Permainan Daring" "Kualitas Tidur Mahasiswa" dan bahasa Inggris "Game Online" "Sleep Quality" "Sleep quality in collage students". Artikel yang didapatkan sebanyak 8 artikel, artikel full text dan dipublikasikan dari tahun 2015-2022.

## HASIL PENELITIAN

N o	Nama Pengarang	Tahun	Negara	Tujuan	Respon den	Desain	Temuan
1	Shania Amara Chiesa	2021	Indonesia	Tujuan dari penelitian ini adalah	120 mahasiswa	Metode kuantitatif dengan	Penemuan penelitian menunjukkan koefisien koneksi

				untuk mengetahui apakah pelajar di Kota Padang yang bermain game online memiliki kualitas tidur atau istirahat yang buruk.		Pendekatan <i>cross sectional</i> .	sebesar 0,333 dengan $p=0,000$ ( $p<0,05$ ). Oleh karena itu hipotesis ini diterima sehingga diharapkan terdapat hubungan yang sangat besar antara penghambaan game elektronik dengan sifat istirahat/istirahat pada siswa yang bermain game online di Kota Padang.
2	Sefanya L. Poli, B. H. Ralph Kairupan, Asep Rahman	2021	Indonesia	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana mahasiswa pada Bagian Kesejahteraan Umum Universitas Sam Ratulangi (FKM Unsrat) Manado mengikuti permainan online dan seberapa baik istirahatnya.	56 mahasiswa Bidang Minat Promosi Kesehatan Angkatan 2016 & 2017.	Metode kuantitatif dengan Pendekatan <i>cross sectional</i> .	Uji Chi Square digunakan untuk memecah informasi dalam tinjauan, dan hasilnya menunjukkan bahwa bekerja sambil bermain game berbasis web pada dasarnya mempengaruhi kualitas istirahat ( $p = 0,000$ ). Melihat dampak survei tersebut, maka ada

							anggapan bahwa kegemaran bermain game online mempunyai hubungan yang sangat besar dengan kualitas mahasiswa FKM Unsrat lainnya.
3	Januwar Lukita, William, Indriani K Sumadikarya, Flora Rumiati	2020	Indonesia	Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan kebingungan web gaming dengan sifat mahasiswa lainnya di Staf Kedokteran, Sekolah Kristen Krida Wacana.	88	Metode kuantitatif dengan Pendekatan <i>cross sectional</i> .	Koefisien korelasi Pearson adalah +0,201 dalam uji Pearson, menunjukkan korelasi positif dalam satu arah, dan korelasi antara variabel gangguan permainan internet dan kualitas tidur lemah, menurut temuan penelitian. Mayoritas responden menilai kualitas tidur subyektif mereka baik. Gambaran campur aduk web gaming di kalangan mahasiswa FK Ukrida adalah 9,1%

							dari total populasi.
4	Duygu Akçay PhD, Bülent Devrim Akçay Med, Dr	2020	Turki	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menilai dampak kecenderungan bermain game internet terhadap kualitas istirahat siswa.	935 mahasiswa	Metode kuantitatif dengan Pendekatan <i>cross section al.</i>	Hasil penelitian didapatkan bahwa durasi bermain <i>game online</i> di kamar tidur secara signifikan terkait dengan kualitas tidur ( $\beta = .11$ , $P = .000$ ; $\beta = .20$ , $P = .000$ ), dengan kata lain menunjukkan bahwa peningkatan durasi bermain <i>game online</i> di kamar tidur berdampak negatif pada kualitas tidur mahasiswa.
5	Mohamed Abdel Fattah Soliman Al Gammal, Mohamed Mohamed Ali Elsheikh, Abdelrahman Ahmed Elrefaey Abozahra	2019	Mesir	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Web Gaming Problem (IGD) dengan sifat istirahat mahasiswa Universitas Al-Azhar.	60 Mahasiswa di Universitas Al-Azhar.	Metode kuantitatif dengan Pendekatan <i>cross section al.</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa 67% dari <i>gamer</i> yang berisiko menderita kualitas tidur yang buruk. Menurut Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), 36 orang (60%)

							dari peserta menderita kualitas tidur yang buruk. Pada penelitian menunjukkan korelasi yang signifikan secara statistik (p-value < 0,05) antara <i>internet gaming disorder</i> dan kualitas tidur.
6	Hiu Yan Wong, Hoi Yi Mo, Marc N. Potenza, Mung Ni Monica Chan , Wai Man Lau , Tsz Kwan Chui , Amir H. Pakpour and Chung-Ying Lin	2019	Hongkong	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat keparahan <i>Internet Game Disorder</i> (IGD) dengan kualitas tidur mahasiswa	Penelitian ini dilakukan pada 300 mahasiswa berusia 18-24 tahun di Hong Kong pada tahun 2019.	Metode kuantitatif dengan Pendekatan <i>cross sectional</i> .	Hasil penelitian menemukan korelasi positif antara <i>Internet Game Disorder</i> (IGD) dan kualitas tidur yang buruk, variabel-variabel yang diteliti secara signifikan berkorelasi dengan nilai (p < 0.001).
7	Andhika Cahya Kharisma , Rizki Fitryasari , Praba Diyan Rahmawati	2020	Indonesia	Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara kecanduan game online dengan	111 mahasiswa.	Metode kuantitatif dengan Pendekatan <i>cross sectional</i> .	Berdasarkan temuan penelitian, siswa yang berpartisipasi dalam komunitas game online memiliki kualitas tidur yang lebih buruk

				kualitas tidur.			jika mereka semakin kecanduan game online. ( $p=0,000$ ; $r=-0,751$ ).
8	Reni Fitria	2019	Indonesia	Penelitian ini dilakukan di Asrama Putra Universitas Dharmas Indonesia untuk memastikan apakah bermain game online dalam jangka waktu lama mempengaruhi kualitas tidur dan gangguan pola tidur.	42 orang mahasiswa	Metode kuantitatif dengan Pendekatan <i>cross section al.</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada dasarnya dari 42 responden rata-rata, 32 (76,2%) yang bermain game online secara tidak benar di kediaman putra Universitas Dharmas, menemukan bahwa sebagian besar, tepatnya 22 (52,4%) siswa, mengalami masalah. dengan sifat peristirahatan, khususnya rencana peristirahatan. Berdasarkan uji chi-square diketahui bahwa lama bermain game online dan sifat istirahat ( $p\text{-value} = 0,022$ ),

---

penelusuran ini menunjukkan adanya hubungan antara rentang waktu bermain game online dengan sifat istirahat.

---

Manfaatkan Google Scholar, Pubmed, Science Direct, Research Gate, dan Neliti untuk mencari artikel. Simak penggunaan kata kunci dalam bahasa Inggris khususnya web based games, rest quality, dan rest quality pada mahasiswa dan dalam bahasa Indonesia khususnya web based games, rest quality, dan rest quality pada mahasiswa. Artikel lengkap yang ditemukan sebanyak 8135 artikel. Setelah artikel dikumpulkan, dilakukan seleksi berdasarkan judul dan abstrak untuk melihat apakah artikel tersebut memenuhi kriteria inklusi. Artikel yang tidak atau tidak memenuhi kriteria eksklusi akan dikeluarkan. Setelah siklus seleksi, diperoleh artikel yang akan dibuntuti dengan membaca keseluruhan teks (full-text) dan membuat 8 artikel yang memenuhi aturan penggabungan, misalnya rentang jangka panjang, teks lengkap dan artikel berlisensi untuk survei. Artikel-artikel ini merupakan eksplorasi kuantitatif dan menggunakan metodologi cross sectional. Dalam penelitian ini

pilihan penelitian atau artikel akan digambarkan pada tabel di bawahnya.

Hasil analisa data yang didapatkan yaitu sebanyak 8 artikel, dimana terdapat 5 artikel yang berasal dari Indonesia 1 artikel berasal dari Turki, 1 artikel berasal dari Mesir dan 1 artikel berasal dari Hongkong. Literature tersebut menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional atau korelasional. Kedelapan artikel tersebut membahas tentang pengaruh game online terhadap kualitas tidur mahasiswa.

Berdasarkan hasil analisis peneliti pada 8 artikel ditemukan bahwa kecanduan game online dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu seperti usia, jenis kelamin, mekanisme koping atau melarikan diri dari dunia nyata dan kehidupan sosial yang terasa sulit, terseret arus sampai terjerumus dalam game sebagai imbas dari menjadikan kegiatan di dunia maya untuk ganti rugi dari permasalahan yang dihat.

## PEMBAHASAN

Mahasiswa dikategorikan usia antara 18-25 tahun di mana termasuk ke dalam masa remaja akhir hingga dewasa awal (Hulukati & Djibran, 2018) Penelitian (Fitryasari et al., 2020)

menyebutkan bahwa rentang usia didominasi oleh usia 20-25 tahun, dengan proporsi 87,4% (97 responden) dan 79,3% (88 responden) mahasiswa. Mahasiswa yang sangat rentan terpapar

kecanduan game online yaitu semester tiga sampai empat karena tugas yang masih belum banyak dan kemudian cenderung menghabiskan waktunya untuk bermain game online.

Penelitian ini didukung oleh penelitian (Monding et al., 2020) yang menemukan bahwa 75% anak muda berusia 17 hingga 23 tahun bermain game online, yang merupakan usia yang sulit untuk ditolak. tidak mengikuti instruksi. dari teman dan didukung oleh pergantian peristiwa secara mekanis, nampaknya inovasi sangat penting bagi individu saat ini. Selain usia, bermain game online juga dipengaruhi oleh jenis kelamin.

Orientasi menjadi pertimbangan penting dalam penggunaan PC dan game internet sehingga laki-laki lebih rentan terhadap kebiasaan dibandingkan perempuan. Hal ini sesuai dengan penelitian (Nurbaiti, 2020) yang menunjukkan bahwa sebagian besar pemain game internet adalah laki-laki. Dimana para pria memilih game online karena memiliki tingkat kesulitan yang berbeda-beda, memiliki unsur keganasan dalam permainannya dan dapat dimainkan dengan berbagai teman, sedangkan wanita lebih menyukai game dengan fitur-fitur yang tidak sulit untuk dimainkan.

Penelitian (Chiesa, 2021) memaparkan sebanyak 48,0% perempuan dan sebanyak 62,2% laki-laki berusia 18-22 tahun kecanduan terhadap game online. Di mana pada rentang usia tersebut mahasiswa termasuk di dalamnya. Hal ini sejalan dengan penelitian (Januwar Lukita, William, Indriani K Sumadikarya et al., 2019) diperoleh populasi gangguan game online pada mahasiswa laki-laki sebesar 4,5% lebih banyak daripada mahasiswa perempuan. Menurut (Nashori & Diana, 2021) penilaian ini juga

didukung oleh penelitian (Nursyifa et al., 2020) yang menyatakan bahwa siswa perempuan lebih mengutamakan kualitas istirahat dibandingkan siswa laki-laki. Kemudian penelitian (Kircaburun et al., 2018) mengungkapkan bahwa laki-laki umumnya lebih banyak bermain game internet dibandingkan perempuan. Pernyataan serupa juga disampaikan oleh (del Barrio, 2004) yang menyatakan bahwa sebanyak 64,5% siswa yang kecanduan game online adalah laki-laki.

Hal ini berbeda dengan eksplorasi yang dilakukan (Nursyifa et al., 2020) yang menyatakan bahwa sebagian besar responden yang menyukai game internet adalah perempuan. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa wanita umumnya akan mengalami gangguan tidur dibandingkan pria (Haekal, 2017) Kemudian penelitian (Al Gammal et al., 2019) sekitar 45% peserta laki-laki dan 55% adalah perempuan yang bermain permainan daring atau game online, tidak ada korelasi signifikan yang ditemukan antara kedua jenis kelamin dan kecanduan game online. Banyak penelitian yang menganggap jenis kelamin laki-laki sebagai faktor risiko kecanduan game online karena hubungan yang tinggi di antara mereka (Kurt Gök et al., 2021). Namun, tidak ada perbedaan gender yang ditemukan dalam penelitian ini. Faktor lainnya yang mempengaruhi mahasiswa bermain game online menurut penelitian (Fitryasari et al., 2020) adalah untuk melarikan diri dari kekhawatiran dan kesulitan dalam kenyataan. Sayangnya bermain game online mungkin tidak membantu orang mengatasi tekanan psikologis dengan cara yang positif. Menghabiskan lebih banyak waktu bermain game online dapat memicu lebih banyak kesulitan emosional, dan selanjutnya

menyebabkan IGD dan masalah terkait. Siklus ini selanjutnya dapat memperburuk gejala IGD dan tekanan psikologis (Putu Gede Julian Yuan Pratama, Minarni Wartiningsih, 2022)

(Adi Iwan Hermawan, Nouval Rumaf, 2020) juga melakukan penelitian yang sama. temuannya mengungkapkan bahwa 141 respondendengan persentase 91% mengalami kecanduan bermain, dengan alasan memilih bermain adalah untuk menghilangkan stres dan bertemu teman baru. Seperti yang dikemukakan oleh (T. Saputra, 2013), seseorang yang terlalu lama bermain game online mempunyai akibat yang dapat mempengaruhi kesejahteraannya, salah satunya adalah gangguan istirahat. Hal ini konsisten dengan temuan penelitian (Fossum et al., 2014), yang menemukan bahwa siswa memilih bermain game online karena berbagai alasan, termasuk keinginan untuk bersenang-senang, berekreasi, terbebas dari stres, kemajuan atau pengakuan, dan pelarian dari kehidupan nyata. Mengingat Model Lanjutkan sebelum Lanjutkan yang dibuat oleh Green dan Kreuter, perilaku seseorang atau masyarakat kecanduan bermain game online ditentukan atau dibentuk dari tiga faktor, yaitu faktor predisposisi, faktor pendorong, dan faktor pendukung. Faktor predisposisi dijelaskan sebagai kebutuhan mahasiswa gamer untuk dikenali, berharap diperhatikan dan lari dari masalah yang dihadapi. Faktor pendorongnya yaitu sikap dan perilaku orang tua serta pengaruh teman sebaya yang tergabung dalam komunitas game online sebagai kelompok acuan perilaku komunitas. Salah satu faktor pendukungnya adalah akses internet dan kemudahan pembelian gadget. Lingkungan juga mendorong mahasiswa untuk menjadi

kecanduan game online, terutama kepada mahasiswa tanpa pengawasan orang tua yang membuat kecanduan semakin tidak terkendali.

Perilaku kecanduan game online yang tidak ditangani dapat menyebabkan terganggunya kualitas tidur mahasiswa, gangguan kualitas tidur secara tidak langsung akan berdampak pada kondisi kesehatannya. Penelitian ini sama halnya dengan penelitian (Putu Gede Julian Yuan Pratama, Minarni Wartiningsih, 2022) yang menyebutkan bahwa Faktor penyebab adiksi permainan online terutama karena pelajar atau mahasiswa hidup sendiri atau tanpa pengawasan orang tua sehingga lupa akan kewajibannya sebagai mahasiswa.

Selain itu, ada beberapa hal yang membuat pelajar kecanduan game online, antara lain game elektronik yang mudah diakses melalui perangkat yang biasa mereka gunakan.

Orang-orang dengan perilaku yang membentuk kebiasaan, termasuk ketergantungan pada game berbasis web, akan menghadapi model bisnis yang persuasif. Model bisnis yang mengesankan yang menginspirasi dalam bermain game berbasis web menyebabkan cara berperilaku yang dominan (kualitas luar biasa) dalam kehidupan sehari-hari dan mungkin gagal mengingat tugas utama sebagai pengganti. Pemain game internet tidak dapat berhenti bermain, karena mereka akan kehilangan sumber daya yang diperlukan untuk mencapai kegembiraan ketika pemain meninggalkan game berbasis web. Periode ini juga akan membuat kecenderungan tidak menyenangkan dalam diri seorang pemain menjadi lebih menonjol daripada suasana hati yang baik (perubahan temperamen) yang didapat saat

bermain game online. Akibat buruk ini akan terjadi ketika sang pemain bermain di kemudian hari. Siklus ini membuat pemain game berbasis web meningkatkan kekuatan bermainnya jauh lebih tinggi dibandingkan sebelumnya (Fitryasari et al., 2020)

Perilaku kebiasaan bermain game internet harus terlihat dari istilah seseorang bermain game berbasis web. Eksplorasi (Chiesa, 2021) menemukan bahwa seseorang yang seharusnya bergantung pada game berbasis web dapat bermain lebih dari 4-6 jam setiap hari dan mereka dapat bertahan selama 30 jam bermain-main dalam tujuh hari (del Barrio, 2004) Pada review ini terdapat 120 responden dengan atribut siswa Kota Padang yang memainkan permainan legenda serbaguna dalam jangka waktu yang cukup lama dan 30 jam setiap minggunya sehingga dapat mempengaruhi kualitas istirahatnya.

Selain itu dalam penelitian (Akçay & Akçay, 2020) ditemukan bahwa mahasiswa yang bermain game online rata-rata 2 jam per hari memiliki kualitas tidur yang lebih buruk dan kantuk di siang hari yang lebih tinggi dibandingkan siswa yang tidak bermain sama sekali dan bermain selama <2 jam. Selain itu, ditemukan bahwa kualitas tidur menurun dan tingkat keparahan kantuk di siang hari meningkat seiring dengan meningkatnya tingkat kecanduan game.

Penelitian (Wong et al., 2020) menyebutkan bahwa rata-rata mahasiswa yang bermain game online selama 5,29 jam. Sehingga bermain game online dalam waktu lama dapat menyebabkan ketidaknyamanan fisik, seperti nyeri otot dan sakit kepala, yang dapat memengaruhi kualitas tidur (Fossum et al., 2014). Akibatnya, lebih sering terlibat dalam game internet dapat menyebabkan kurang tidur.

Responden studi Kharisma mengatakan bahwa bermain game adalah bagian dari hobi mereka dan mereka melakukannya selama tiga hingga empat jam sehari sebagai cara untuk mengisi waktu luang. Rentang waktu bermain yang lama membuat seseorang tetap sadar dan waspada saat bermain. Karena harus bermain-main terus-menerus, keadaan saat ini menyebabkan peningkatan hormon adrenalin sehingga membuat sulit tidur. Responden dari penelitian ini adalah mahasiswa semester tiga hingga empat yang sama sekali tidak berdaya melawan ketergantungan terhadap game berbasis web karena mereka tidak memiliki banyak tugas dan kemudian umumnya akan menghabiskan energinya untuk bermain game online. Penelitian (Fitria, 2019) juga menjelaskan durasi bermain game online pada mahasiswa di Universitas Dharmas Indonesia >1 jam/hari sehingga mempengaruhi kualitas tidurnya.

## KESIMPULAN

Dari hasil survei penulisan yang telah dilakukan, penulis dapat berasumsi bahwa terdapat hubungan yang sangat besar antara pengaruh permainan elektronik terhadap kualitas tidur pada siswa dan ada juga fokus yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang tidak berdaya. Hubungan antara kualitas tidur dan istirahat siswa dipengaruhi oleh permainan berbasis web.

Kualitas istirahat siswa dapat dipengaruhi oleh bermain game internet dalam waktu yang sangat lama. Seseorang dapat dianggap kecanduan game internet dengan asumsi mereka bermain lebih dari empat hingga enam jam secara konsisten, dan ini dapat dilakukan dengan bermain-main. selama 30 jam setiap minggu (del Barrio, 2004) Oleh karena itu, kualitas tidur

seseorang akan menurun semakin lama seseorang bermain game online.

Tidak ada perbedaan spesifik pada pengguna game online antara laki-laki dan perempuan. Beberapa penelitian menyatakan bahwa laki-laki lebih banyak bermain game online tetapi ada beberapa penelitian yang menyatakan sebaliknya yaitu perempuan yang lebih banyak bermain game online dari pada laki-laki. Saran bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menyempurnakan kekurangan-kekurangan yang masih terdapat dalam penelitian ini dan dapat mengembangkan wawasan ilmu keperawatan dasar khususnya tentang "Pengaruh Game Online Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa" dan bagi mahasiswa diharapkan dapat mengurangi kecanduan dan durasi dalam bermain game online sehingga tidak mempengaruhi pada kualitas tidurnya.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adi Iwan Hermawan, Nouval Rumaf, T. Y. P. P. S. P. B. I. (2020). Analisis Abbreviation Bahasa Game Online Pada Permainan Mobile Legend (Kajian Morfologi). *Jurnal Keilmuan Bahasa, Sastra, Dan Pengajarannya, Volume (1)(1)*, 8-18.
- Akçay, D., & Akçay, B. D. (2020). The Effect Of Computer Game Playing Habits Of University Students On Their Sleep States. *Perspectives In Psychiatric Care*, 56(4).
- Al Gammal, M. A. F. S., Elsheikh, M. M. A., & Abozahra, A. A. E. (2019). Internet Addiction And Internet Gaming Disorder And Associated Insomnia Among A Sample Of Al-Azhar University Students, Clinical Study. *The Egyptian Journal Of Hospital Medicine*, 77(5), 5718-5726. <https://doi.org/10.21608/Ejhm.2019.63227>
- Chiesa, S. A. (2021). Hubungan Antara Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Bermain Game Online X Di Kota Padang. *Socio Humanus*, 3(1), 1-11.
- Del Barrio, V. (2004). Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders. In *Encyclopedia Of Applied Psychology, Three-Volume Set*. <https://doi.org/10.1016/B0-12-657410-3/00457-8>
- Fenny, F., & Supriatmo, S. (2016). Hubungan Kualitas Dan Kuantitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia: The Indonesian Journal Of Medical Education*, 5(3), 140. <https://doi.org/10.22146/Jpki.25373>
- Fitria, R. (2019). Lama Permainan Game Online Terhadap Gangguan Pola Tidur Mahasiswa. *Real In Nursing Journal*, 2(2), 72. <https://doi.org/10.32883/Rnj.v2i2.484>
- Fitryasari, R., Cahya Kharisma, A., & Rahmawati, D. (2020). Online Games Addiction And The Decline In Sleep Quality Of College Student Gamers In The Online Game Communities In Surabaya, Indonesia. *International Journal Of Psychosocial Rehabilitation*, 24(7), 2020. <https://www.researchgate.net/publication/342673517>
- Fossum, I. N., Nordnes, L. T., Storemark, S. S., Bjorvatn, B., & Pallesen, S. (2014). The Association Between Use Of Electronic Media In Bed Before

- Going To Sleep And Insomnia Symptoms, Daytime Sleepiness, Morningness, And Chronotype. *Behavioral Sleep Medicine*, 12(5), 343-357. <https://doi.org/10.1080/15402002.2013.819468>
- Haekal, M. (2017). *Hubungan Intensitas Bermain Game Online Terhadap Terjadinya Stres, Depresi, Social Phobia, Gangguan Tidur Serta Perilaku Agresif*.
- Hirotsu, C., Albuquerque, R., Tufik, S., & Andersen, M. (2016). *Sleep And Dermatology* (Pp. 353-362). <https://doi.org/10.1201/9781315366340-21>
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 2(1), 73. <https://doi.org/10.26740/Bikotetik.V2n1.P73-80>
- Januwar Lukita, William, Indriani K Sumadikarya, F. R., Correlation, & Gaming, I. (2019). Artikel Penelitian Korelasi Internet Gaming Disorder Terhadap Kualitas Tidur Pada Correlation Between Internet Gaming Disorder And Sleep Quality Of. *Jkdokmeditek*, 26(1).
- Kircaburun, K., Jonason, P. K., & Griffiths, M. D. (2018). The Dark Tetrad Traits And Problematic Online Gaming: The Mediating Role Of Online Gaming Motives And Moderating Role Of Game Types. *Personality And Individual Differences*, 135(June), 298-303. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.07.038>
- Kurt Gök, D., Ünal, İ., & Aslan-Kara, K. (2021). Evaluation Of The Effects Of Shift Work On Parasomnia Prevalence. *Chronobiology International*, 38(10), 1500-1506. <https://doi.org/10.1080/07420528.2021.1932996>
- Latifah Dan Kurniawaty, E. (2017). Stres Dengan Akne Vulgaris Stress In Acne Vulgaris. *Majority*, 4(9), 129-134.
- Lin, C. Y., Potenza, M. N., Broström, A., & Pakpour, A. H. (2021). Internet Gaming Disorder, Psychological Distress, And Insomnia In Adolescent Students And Their Siblings: An Actor-Partner Interdependence Model Approach. *Addictive Behaviors Reports*, 13(December 2020). <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100332>
- Martinez-Perez, C., Alvarez-Peregrina, C., Villa-Collar, C., & Sánchez-Tena, M. Á. (2020). Citation Network Analysis Of The Novel Coronavirus Disease 2019 (Covid-19). *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 17(20). <https://doi.org/10.3390/ijerph17207690>
- Monding, F. F., Kawatu, P. A. T., & Kalesaran, A. F. C. (2020). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Keluhan Neck Pain Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi. *Kesmas*, 9(6), 122-130.
- Nashori, F., & Diana, R. R. (2021). Perbedaan Kualitas Tidur Dan Kualitas Mimpi Antara Mahasiswa Antara Mahasiswa Laki-Laki Dan Mahasiswa Perempuan Fuad Nashori, R. Rachmy Diana Universitas Islam Indonesia, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Abstrak. *Humanitas Indonesia*

- Psychological Journal*, 2(2), 77-88.
- Novrialdy, E. (2019). Kecanduan Game Online Pada Remaja: Dampak Dan Pencegahannya. *Buletin Psikologi*, 27(2), 148. <https://doi.org/10.22146/Buletinpsikologi.47402>
- Nurbaiti. (2020). Kecanduan Bermain Game Online Dan Hubungannya Dengan Pendidikan Karakter Islami Siswa (Studi Di Sd Azhari Cilandak Jakarta). *Al Amin: Jurnal Kajian Ilmu Dan Budaya Islam*, 3(1), 55-67.
- Nursyifa, F. I., Widiyanti, E., & Herliani, Y. K. (2020). Gangguan Tidur Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjajaran Yang Mengalami Kecanduan Game Online. *Jurnal Keperawatan*, 7(1), 32-41.
- Poli, S. L., Kairupan, B. H. R., Rahman, A., Kesehatan, F., Universitas, M., Ratulangi, S., & Tidur, K. (2021). 76 Kebiasaan Bermain Online Games Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa. 10(5), 76-83.
- Putu Gede Julian Yuan Pratama, Minarni Wartiningsih, A. K. (2022). Online Menggunakan Gadget Terhadap. 3, 1-8.
- Saputra, T. (2013). Usaha Orang Tua Dalam Meningkatkan Kebiasaan Belajar Anak Di Tengah Maraknya Game Online Di Jalan Banyuur Luar Kel. Basirihkec. Banjarmasin Barat.
- Saputra, T. A. (2020). Jurnal Bimbingan Dan Konseling. Bentuk Kecemasan Dan Resiliensi Mahasiswa Pascasarjana Aceh-Yogyakarta Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19, 6(1), 55-61.
- Sekeon, S. A. S., & Kembuan, M. A. H. N. (2015). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Keperawatan Stroke. *E-Clinic*, 3(3). <https://doi.org/10.35790/Ecl.3.3.2015.10445>
- Sudharto, A. R. (2018). Fenomena Game Online Mobile Legends Di Kalangan Mahasiswa (Studi Kasus Pada Mahasiswa Universitas Sumatera Utara). Universitas Sumatera Utara.
- Wong, H. Y., Mo, H. Y., Potenza, M. N., Chan, M. N. M., Lau, W. M., Chui, T. K., Pakpour, A. H., & Lin, C.-Y. (2020). Relationships Between Severity Of Internet Gaming Disorder, Severity Of Problematic Social Media Use, Sleep Quality And Psychological Distress. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 17(6). <https://doi.org/10.3390/ijerph17061879>