

PENGARUH GAME ONLINE PUBG TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA UNIVERSITAS HEIN NAMOTEMO

The Effect of PUBG Online Games on Sleep Quality on Students of Hein Namotemo University

Marlenci Tunepe¹, Meidy D.Ar Noya^{2*}, Olivia Asih Blandina³,

¹ Mahasiswa Program Studi Keperawatan, Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan,
Universitas Hein Namotemo

² Dosen Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Sosial dan Kependidikan,
Universitas Hein Namotemo

³ Dosen Program Studi Keperawatan, Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan,
Universitas Hein Namotemo
E-mail: eynoya@gmail.com

Diterima : 14 Juli 2022

Disetujui : 24 Agustus 2022

Diterbitkan : 28 Agustus 2022

ABSTRACT

The rise of online games causes players to become addicted to these games, addictions that cannot be controlled will cause addicts to neglect other activities, especially rest or sleep. Game Playerunknown's Battlegrounds (PUBG) is an online game that is currently popular with young people. someone who has played Online Games will continue to play and will not stop until their curiosity about the game is fulfilled so that the time that should be sleeping is used to play games. This study aims to determine the effect of PUBG Online Games on sleep quality in Hein Namotemo University students. The method used in this research is quantitative with a predictive / influence research design. The sampling technique used simple random sampling method on student respondents who played PUBG Online Games, data collection was carried out through questionnaires. The results of statistical tests showed the effect of PUBG Online Game on sleep quality (P value = 0.001). Students who always play PUBG Online Games are 16 respondents, often 13 respondents (30) who rarely play PUBG Online Games, 15 respondents (34%), 18 respondents (50%) have poor sleep quality, while 15 respondents (34%) 11 respondents (25%) had good sleep quality and had adequate sleep quality. Based on the research results, the effect of online games on sleep quality is 23.81%

Keywords: Students, PUBG Online Game, sleep quality, Hein Namotemo University

ABSTRAK

Maraknya game online menyebabkan pemain menjadi kecanduan terhadap game tersebut, kecanduan yang tidak dapat di kontrol menyebabkan pecandu menjadi lalai terhadap kegiatan lain terutama beristirahat atau tidur. Game Playerunknown's Battlegrounds (PUBG) merupakan Game Online yang sedang populer pada kalangan anak muda seseorang yang sudah bermain Game Online terus bermain dan tidak akan berhenti sebelum rasa penasaran akan game tersebut terpenuhi sehingga waktu yang seharusnya untuk tidur dipakai untuk bermain Game. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh Game Online PUBG terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Universitas Hein Namotemo. Metode yang digunakan dalam penelitian ini kuantitatif dengan desain penelitian prediktif/pengaruh. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode simple random sampling pada 44 responden mahasiswa yang bermain Game Online PUBG, pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner. Hasil uji statistik menunjukkan adanya pengaruh Game Online PUBG terhadap kualitas tidur (P value = 0,001). Terdapat 16 responden yang selalu bermain game online, 13 responden sering, 15 responden jarang bermain game online. Dari 44 responden, 18 responden di antaranya memiliki kualitas tidur yang buruk. Sehingga perlu adanya sosialisasi terus menerus khususnya pada remaja tentang dampak negative bermain game online.

Kata kunci : Mahasiswa, Game Online PUBG, kualitas tidur, Universitas Hein Namotemo

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi internet saat ini berkembang sangat pesat. Hal ini diperkuat oleh data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet di Indonesia (APJII) tahun 2015 dari total penduduk Indonesia sebanyak 255.461.124 juta, dimana 88,1 juta (33%) adalah pengguna internet. Internet memberi manfaat dan kemudahan bagi penggunanya, seperti pengetahuan, pendidikan dan hiburan. Salah satu produk teknologi yang memberi manfaat hiburan serta membutuhkan internet dalam penggunaannya yaitu game online (Candra 2016). Game online merupakan permainan yang dapat di akses oleh siapa saja menggunakan handphone atau komputer yang dihubungkan dengan jaringan (Rahmat, 2017). Game Playerunknown's Battlegrounds (PUBG) merupakan game online yang sedang populer pada kalangan anak muda. Game PUBG adalah game yang tidak memiliki batas waktu untuk dimainkan, game ini dimainkan dengan tim yang saling bekerja sama dan didalamnya para pemain dapat berkomunikasi satu dengan yang lain. Maraknya game online menyebabkan pemain menjadi kecanduan terhadap game tersebut, kecanduan yang tidak dapat di kontrol akan menyebabkan pecandu menjadi lalai terhadap kegiatan lain terutama beristirahat atau tidur (Rahmat, 2017).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Theresia (2012) mengenai kecanduan game online terhadap prestasi akademik mahasiswa Fakultas Universitas Indonesia, dari total sampel sebanyak 106 orang, 72% diantaranya memenuhi indikator kecanduan game online. Penggunaan game online yang berlebihan dapat berdampak negatif pada kesehatan yang diakibatkan oleh pola tidur yang tidak teratur (Latifatul, 2018). Tidur merupakan berkurangnya keadaan individu terhadap persepsi dan reaksi terhadap lingkungan tidur. Tidur juga penting untuk kemampuan mengingat konsentrasi dalam belajar dan adaptif sosial. Kemampuan kognitif, mental dan stabilitas emosional seseorang ditentukan oleh durasi dan kualitas tidur. Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang termasuk dalam kebutuhan fisiologis yang harus dipenuhi untuk memelihara homeostatis biologis dan kelangsungan hidup pada setiap individu (Potter dan Perry, 2012).

Salah satu masalah tidur yang terjadi adalah keadaan dimana seseorang mengalami kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur adalah kondisi tidur seseorang sehingga pada saat bangun akan menghasilkan kebugaran, dan kesegaran (Khasnah dan Hidayati, 2012). Hasil wawancara 4 orang mahasiswa dan dosen di salah satu perguruan tinggi swasta menunjukkan bahwa beberapa orang

mahasiswa sering merasa pusing karena tidak tidur dari jam 8 malam sampai jam 5 pagi, mahasiswa RM mengatakan pernah tidak tidur 2 hari 1 malam karena bermain *Game Online PUBG*. 2 orang mahasiswi 1 mengatakan bermain *Game Online PUBG* tergantung jaringan ada juga yang mengatakan dalam 1 hari bermain *Game PUBG* tidak terhitung lagi karena di rumahnya menggunakan wifi. 1 dosen mengatakan beberapa mahasiswa sering terlambat, tidak mengerjakan tugas dan ketiduran di dalam kelas akibat bermain *Game Online PUBG*.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan prediktif atau pengaruh. Penelitian prediktif atau pengaruh bertujuan mengetahui pengaruh antar variabel atau untuk mengetahui faktor apa saja yang mempengaruhi suatu variabel (Sujarweni, 2014). Dengan metode ini diharapkan dapat diketahui adakah pengaruh Game Online PUBG terhadap kualitas tidur Mahasiswa UNHENA.

Teknik pengambilan sampel peneliti menggunakan rumus slovin. Dalam rumus slovin ada ketentuan sebagai berikut: Nilai $e = 0,1$ (10%) untuk populasi dalam jumlah besar Nilai $e = 0,2$ (20%) untuk populasi dalam jumlah kecil jadi rentang sampel yang dapat diambil dari teknik Solvin adalah antara 10-20 % dari populasi penelitian.

Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa UNHENA yaitu 826 orang dengan jumlah sampelnya yaitu 90 orang. Jenis data yang di kumpulkan terdiri dari data primer dan data sekunder.

Pengumpulan data primer diperoleh dengan cara memberi angket (*questionnaire*) berupa daftar pertanyaan yang diberikan kepada orang lain dengan tujuan agar orang yang diberi tersebut bersedia memberikan respon sesuai dengan permintaan peneliti (Sujarweni, 2014). Jenis angket tertutup yang dibuat sendiri oleh peneliti dan sudah diuji validitas dan reliabilitasnya. Responden dapat memberikan tanda (v) pada kolom atau tempat yang sesuai (ya da tidak) atau (selalu, sering, jarang dan tidak pernah). Teknik analisa data dalam penelitian ini yaitu analisis univariat yang dilakukan untuk menganalisis tiap variabel dari hasil penelitian dan penelitian analisa bivariat adalah analisa yang dilakukan lebih dari dua variabel. Dalam penelitian ini peneliti ingin melihat adakah pengaruh Game Online PUBG terhadap kualitas tidur mahasiswa UNHENA, uji analisis data yang digunakan adalah uji regresi liner sederhana yang berfungsi untuk mengetahui pengaruh antara dua variabel dengan bantuan SPSS versi 22. Adapun rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$Y = a + bX$$

Keterangan:

Y= Subjek dalam variabel dependen yang diprediksi a = Harga Y ketika harga X=0 (harga konstant)

b = Angka arah atau koefisien regresi yang menunjukkan angka peningkatan ataupun penurunan variabel dependen yang didasarkan pada perubahan variabel independen

X= Subjek pada variabel independen yang mempunyai nilai tertentu.

(36%), yang sering 13 responden (30%) sedangkan yang jarang bermain game online 15 responden (34 %).

Kualitas Tidur, Variabel kualitas tidur dibagi menjadi 3 : Baik, Cukup, Buruk.

Tabel 2 Distribusi Kualitas Tidur

Kualitas Tidur	Jumlah	%
Baik	15	34
Cukup	11	25
Buruk	18	41
Total	44	100

Sumber data: Primer (2020)

Tabel 2. Menunjukkan 18 responden (41%) memiliki kualitas tidur yang buruk, sedangkan 15 responden (34 %) kualitas tidur baik dan yang memiliki kualitas tidur yang sebanyak 11 responden (25 %).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Game Online PUBG

Game Online	Jumlah	%
Selalu	16	36
Sering	13	30
Jarang	15	34
Total	44	100

Sumber data: Primer (2020)

Hasil Statistik Deskriptif (Analisa Univariat) Game Online PUBG, Variabel Game Online PUBG dibagi menjadi 3 yaitu : Selalu, Sering, Jarang. Data Tabel 1. menunjukkan bahwa mahasiswa yang selalu bermain game online PUBG sebanyak 16 responden

Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan teknik analisis regresi untuk mengetahui variabel terkait (Y) apabila variabel bebas (X) diketahui. Analisis ini menggunakan regresi linear sederhana seperti pada tabel dibawah ini.

Tabel 3. Analisis of varians ANOVA a

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	300,691	1	300,691	13,139	,001 ^b
	Residual	961,195	42	22,886		
	Total	1261,886	43			

Dependent Variable: TotalY

Predictors: (Constant), TotalX

Tabel 4. Hasil Uji Regresi

Model Summary b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,488 ^a	,238	,220	4,784

Predictors: (Constant), Total_X

Dependent Variable: Total_Y

Dari uji anova atau F_{test} diperoleh nilai F_{hitung} 13,139 > F_{tabel} = 2,015 dengan tingkat probabilitas 0,001, maka nilai sig (0,001) lebih kecil dari (0,05).

Data tabel 3 menunjukkan bahwa berdasarkan hasil output SPSS versi 22, diperoleh nilai R = 0,488 dan R^2 sebesar 0,238 adalah pengkuadratan dari koefisiensi korelasi, atau $0,488 \times 0,488 = 238$. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas tidur (Y) dipengaruhi sebesar 23,8 % oleh game online PUBG (X), sedangkan sisanya 76,2% dipengaruhi oleh faktor lain.

Berdasarkan data demografi reponden penelitian dapat disimpulkan bawah data reponden bagi Mahasiswa yang bermain Game Online PUBG lebih banyak di Fakultas Sains Teknologi dan Kesehatan dengan jumlah 23 responden (52,2 %). Berdasarkan jurusan paling banyak yang bermain Game Online PUBG adalah Prodi Keperawatan dengan jumlah 14 responden (32 %), dan yang paling sedikit adalah Prodi Agroteknologi 0 (0%). Selain yang bermain game online PUBG lebih banyak di semester III dengan 19 responden (43,1%). Kemudian yang selalu bermain game online

PUBG sebanyak 16 responden (36%), yang sering 13 responden (30) sedangkan yang jarang bermain game online 15 responden (34 %), 44 (100%). Menurut Kholidiyah dan Yuwono (2013), intensitas atau durasi bermain game online dapat mempengaruhi kecerdasan emosi pemain, faktor naiknya tingkatan bermain game online akan membuat pemain merasa penasaran untuk terus bermain di tingkatan yang lebih sulit dengan tantangan yang baru.

Menurut Manuputi dkk (2019), Gamers memilih untuk bermain game online disebabkan beberapa alasan yaitu mencari kesenangan, rekreasi, mengatasi stress, mendapatkan status atau pengakuan dan melarikan diri dari kehidupan nyata. Berdasarkan penelitian Permadi dan Khusnal (2017), didapatkan bahwa adanya hubungan perilaku penggunaan gadget atau computer maka semakin kurang terpenuhi kualitas tidurnya. Peneliti dapat menjelaskan bahwa seseorang yang sudah bermain Game Online akan terus bermain dan tidak akan berhenti sebelum rasa penasaran akan game tersebut terpenuhi sehingga waktu

yang seharusnya untuk tidur dipakai untuk bermain game.

Kualitas tidur yang buruk sebanyak 18 responden (50%), 15 responden (34%) memiliki kualitas tidur baik dan yang memiliki kualitas tidur cukup sebanyak 11 responden (25 %), Ini membuktikan bahwa yang memiliki kualitas tidur yang buruk lebih banyak sebesar 18 orang (41 %). Dari hasil penelitian ini peneliti menyimpulkan bahwa kualitas tidur buruk dikarenakan responden tidak bisa mengatur waktu untuk bermain sehingga responden mengalami masalah tidur dan memiliki dampak negatif terhadap kualitas tidurnya.

Menurut Lam (2014), kecanduan game online (*internet gaming addiction*) memiliki beberapa resiko, salah satunya yaitu dapat menyebabkan kurangnya waktu untuk tidur sehingga mengalami insomnia. Menurut Khasanah & Khusnul (2012), jika kualitas baik maka seseorang akan menghasilkan kesegaran dan kebugaran disaat terbangun, merasa paus terhadap tidur dan tidak memperlihatkan rasa lelah maupun gelisah.

Pengaruh Game Online PUBG Terhadap Kualitas Tidur

Menurut Desriyanti, L (2018), terdapat hubungan antara adiksi game online dengan kualitas tidur pada mahasiswa di lingkungan USU dengan intepretasi nilai kekuatan hubungan sedang (0,524), yaitu semakin tinggi frekuensi adiksi game online, maka

semakin buruk kualitas tidur mahasiswa tersebut. Dari hasil analisis yang dilakukan peneliti menggunakan SPSS versi 22, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pengaruh Game Online PUBG terhadap kualitas tidur dengan nilai signifikan = 0,001.

Berdasarkan hasil penelitian Sri A (2018), berasumsi bahwa hubungan kecanduan game online sangat mempengaruhi kualitas tidur seseorang, semakin tinggi kecanduan seseorang dalam bermain game online maka semakin tinggi juga kualitas tidur yang buruk yang didapatkan oleh pemain game online. Penelitian ini memiliki hipotesis bahwa Game Online PUBG mempengaruhi kualitas tidur Mahasiswa Universitas Hein Namotemo sebesar 23,8%. Terbukti dari hasil penelitian menggunakan bantuan SPSS versi 22 menunjukkan bahwa Game Online PUBG mempunyai pengaruh secara signifikan terhadap kualitas tidur.

Uji heteroskedastisitas dilakukan untuk melihat apakah model regresi pada penelitian memiliki ketidaksamaan varisans residual dari pengamatan yang berbeda (Santoso, 2015). Hasil uji heteroskedastisitas dalam penelitian ini diketahui bahwa uji heteroskedastisitas pada penelitian ini mendapatkan nilai signifikan 0,001 dengan $p < 0,05$ sehingga dapat dikatakan terjadi heteroskedastisitas atau kata lain model regresi dinyatakan valid.

Uji koefisien regresi sebesar menyatakan jika variabel Game Online PUBG (X) dengan kualitas tidur (Y) diukur dengan instrument yang dikembangkan dalam penelitian ini, jadi setiap perubahan skor pembesaran alat kelamin pria sebesar satu-satunya yang dapat diperkirakan skor tingkat

SIMPULAN

Berdasarkan uraian dan analisis hasil penelitian, dapat diambil kesimpulan bahwa: terdapat 16 responden yang sering bermain game online. Hasil uji statistik menunjukkan 18

RUJUKAN

- Asmaul, H dan Budi, S .2017. *Metodologi penelitian Statistik*. Jakarta : KemenkesRI
- Astusi S. 2018. *Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa/Siswi SMP* 24 Samarinda.dspace.umkt.ac.id
- Dahlan, M. Sopiudin. 2019. *Besar Sampel dan Cara Pengambilan Sampel dalam Penelitian Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Hidayat, A. 2011. *Metode penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Khasanah.2012.*KualitasTidur Lansia*. Jurnal Nursing. Studies.<http://repositori.uin-alauddin.ac.id/4164/1.pdf>.
- Lam, L. T. (2014). *Internet gaming addiction, problematic use of the internet, andsleep problems: a*

responden (41%) memiliki kualitas tidur yang buruk, sedangkan 15 responden (34 %) kualitas tidur baik dan yang memiliki kualitas tidur yang cukup sebanyak 11 responden (25 %). Dari hasil uji hipotesis diperoleh nilai R dan nilai Rsquare adalah pengkuadratan dari koefisien korelasi, atau $0,488 \times 0,488 = 238$, hal ini menunjukkan bahwa Game Online PUBG (X) berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap kualitas tidur (Y) di Universitas Hein Namotemo.

systematic review. Vol 8 nomor 7 *Journal Curr Psychiatry*.

- Marlianti D. 2015. *Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Pola Tidur dan Motivasi Belajar Anak Usia 10-12 Tahun Di SD Mattoangin 2 Kecamatan Mariso Kota Makasar*. (Skripsi) <http://repositori.uin-alauddin.ac.id>
- Nesha, Arneliwati, Veny E.2018. *Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Remaja*.Jurnal JOM FKp, Volume 5 nomor 2.<https://jom.unri.ac.id>
- Permadi A & Khusnal E.2017.*Hubungan Perilaku Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Anak Usia Remaja di SMA N 1 Srandakan Bantul*.
- Potter P.A & Perry A,G 2012. *Fundamentals Of Nursing volume*

- 1,2,3 edisi 7. Jakarta : Selemba Medika.
- Rahmat Andi, S .2017. *Hubungan Kecanduan Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Usia 13-16 Tahun di Warnet Wilayah Kebumen.* (Skripsi).<http://elinstiemuhgombong.ac.id>
- Santoso, S. (2015). *Menguasai Statistik parametrik.*Jakarta : PT Gramedia
- Sujarweni, W. V. 2014 *Metodologi Penelitian Keperawatan.* Yogyakarta: Gava Media