



EDUKASI KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DENGAN KECENDERUNGAN GAME ONLINE

Dessi Purnamasari

(Program studi Profesi Ners, STIKes KESOSI, Jakarta, Indonesia)

e-mail : desipurnama68@gmail.com

ABSTRACT

Teenagers generally play online games more often than adults and they will be more prone to addiction to playing online games. The concern about the negative impact caused by the habits of a number of school-age teenagers who like to play online games is a change in the quality of sleep in these teenagers. Sleep needs that are not met will have an impact on the physical and psychological aspects. Addiction to online games has big consequences because it can damage brain function so that you lose self-control and lose focus, from a health perspective it can cause sleep disorders that affect the balance of the body's metabolism. From this community service activity, it can be seen that after serving parents, it was found that parents began to understand the impact of online games on students' sleep quality. Their opinion about this counseling was also positive, the extension participants received our counseling very well and gave us constructive criticism and suggestions for us going forward.

Keywords: Teenagers, Sleep Quality Online Games

ABSTRAK

Remaja umumnya lebih sering bermain game online dibandingkan orang dewasa dan mereka akan lebih rentan terhadap kecanduan bermain game online. Kekhawatiran terhadap adanya dampak negatif yang ditimbulkan dari kebiasaan sejumlah remaja usia sekolah yang gemar bermain game online adalah perubahan kualitas tidur pada remaja tersebut. Kebutuhan tidur yang tak terpenuhi akan berdampak pada segi fisik maupun psikis. Kecanduan game online memiliki konsekuensi yang besar karena dapat merusak fungsi otak sehingga kehilangan kontrol diri dan kehilangan fokus, dari sisi kesehatan dapat menyebabkan gangguan tidur sehingga mempengaruhi keseimbangan metabolisme tubuh. Dari kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dilihat bahwa setelah melakukan pengabdian kepada orang tua siswa diperoleh bahwa orang tua mulai mengerti tentang dampak game online terhadap kualitas tidur siswa. Pendapat mereka mengenai penyuluhan ini juga positif, peserta penyuluhan menerima penyuluhan kami dengan sangat baik dan memberikan kami kritik dan saran yang membangun untuk kami kedepannya.

Kata Kunci: Remaja, Game Online Kualitas Tidur

1. PENDAHULUAN

Pada anak maupun orang dewasa, tidur juga penting pada sistem kekebalan tubuh. Para peneliti dari Parelman School of Medicine di University of Pennsylvania melakukan penelitian yang memberikan fakta bahwa tidur yang cukup bisa meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan pemulihan terhadap infeksi. Karena itu pula orang yang kebetulan sedang sakit selalu dianjurkan untuk banyak tidur. Selain

bertujuan sebagai istirahat tidur yang cukup juga membantu memulihkan tubuh dari sakit (Naviri Tim, 2016).

Pada usia remaja banyak mengalami perubahan pada fisik, mental, emosional serta sosial yang cenderung membuat remaja mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri. Remaja sering kali menampilkan perilaku-perilaku yang buruk, salah satunya adalah dampak dari kecanduan game online atau bahkan menyimpang dari norma (Depkes RI, 2009). Permasalahan yang terkait dengan penggunaan game online telah mendapat banyak perhatian dari masyarakat luas. Game online adalah permainan yang dapat dimainkan oleh banyak orang pada waktu bersamaan melalui jaringan internet. Sejak kemunculannya game online menjadi sangat populer dan mudah untuk diakses. Game online dapat dimainkan diberbagai platform seperti computer pribadi (PC), konsol game (alat khusus untuk bermain game) dan smartphone (Adams, 2012). Kecanduan game online yang dialami remaja akan sangat banyak menghabiskan waktunya. Remaja menghabiskan waktu saat bermain game lebih dari 2 jam/hari atau lebih dari 14 jam/minggu (Rudhiati, Apriany, & Hardianti, 2015).

Pengaruh penggunaan Internet yang fenomenal dimasa remaja sekarang adalah game online. Game online di masa sekarang begitu populer di kalangan remaja terutama yang masih sekolah. Anak usia sekolah memasuki perkembangan baru tentang bermain dan permainan. Pada saat anak memasuki masa sekolah, permainan anak menggunakan dimensi baru yang merefleksikan tingkat perkembangan anak yang baru. Bermain tidak hanya meningkatkan keterampilan fisik tetapi kemampuan intelektual, fantasi anak dan menumbuhkan rasa ingin menang dalam permainan (Tedjasaputra, 2010). American Medical Association menyatakan pada tahun 2007 sebanyak 90% remaja Amerika bermain game online dan 15 % atau 5 juta remaja mengalami kecanduan game online, sedangkan di Cina pada tahun 2007 terdapat 10% atau 30 juta remaja mengalami kecanduan game online (National Slepp Foundation, 2007). Pada tahun 2010 50% pengguna game online di Indonesia adalah pelajar dan mahasiswa (Herianto T, 2009). Hal ini didukung dengan data dari situs resmi teknologi yaitu teknologi.viva bahwa pertumbuhan pemain game di Indonesia

yang meningkat dari 2010 yaitu sebesar 33% dengan jumlah pemain game online sebanyak 80% berusia 15-25 tahun.

Remaja dianggap lebih sering dan lebih rentan terhadap kecanduan game online daripada orang dewasa. Masa remaja yang berada pada periode ketidakstabilan cenderung lebih mudah terjerumus terhadap percobaan hal-hal baru (Jordan & Andersen, 2016). Masa remaja juga lekat dengan periode bermasalah yang memungkinkan percobaan terhadap hal baru. Akibatnya, remaja yang kecanduan game online cenderung kurang tertarik terhadap kegiatan lain dan merasa gelisah saat tidak dapat bermain game online (Jannah et al, 2015). Menurut Tsui et al (2009) dalam Saifuddin (2012) kualitas tidur yang buruk dan kurang tidur banyak terjadi pada siswa. Bagi siswa yang memanfaatkan waktu secara baik antara waktu belajar, bermain dan tidur mempunyai hubungan yang sangat berkaitan. Siswa yang mampu membagi waktu antara belajar, bermain dan bersosialisasi maka siswa tersebut dapat mempunyai kualitas tidur yang cukup sehingga waktu tidur mereka berkualitas, tetapi tidak semua siswa mempunyai koping untuk mengatur waktu belajar dan bersosialisasi sehingga waktu tidur menjadi berkurang.

Kekhawatiran terhadap adanya dampak negatif yang ditimbulkan dari kebiasaan sejumlah remaja usia sekolah yang gemar bermain game online. Salah satu dampak dari hal tersebut adalah perubahan kualitas tidur pada remaja tersebut. Kebutuhan tidur yang tak terpenuhi akan berdampak pada segi fisik maupun psikis. Hasil penelitian Widyastuti (2012) penggunaan game online yang berlebihan dapat berdampak negatif pada kesehatan yang diakibatkan oleh pola tidur yang tidak teratur. Juga penelitian yang dilakukan oleh Panjaitan (2014) pada anak SD kelas V dan VI menyatakan bahwa frekuensi bermain game online berpengaruh terhadap kualitas tidur dengan hasil 25 responden (50%) mempunyai kualitas tidur yang buruk dengan frekuensi bermain game online yang tinggi, 16 responden (32%) memiliki kualitas tidur yang baik dengan frekuensi bermain game online rendah, serta 6 responden (12%) dengan frekuensi bermain game online sedang memiliki kualitas tidur yang buruk (Panjaitan, 2014).

Game online adalah permainan yang dapat diakses oleh banyak pemain, dimana mesin-mesin yang digunakan pemain dihubungkan oleh internet. Merupakan aplikasi

JURNAL ABDIMAS KESOSI VOL. 4 No.01 Januari 2021 pp. 28-36

permainan yang berupa petualangan, pengaturan strategi, simulasi dan bermain peran yang memiliki aturan main dan tingkatan-tingkatan tertentu. Bermain game online membuat pemain merasa senang karena mendapatkan kepuasan psikologis. Kepuasan yang diperoleh dari game tersebut akan membuat pemain semakin tertarik dalam memainkannya sehingga dapat menyebabkan Perilaku Kecanduan game online. (Adams & Rollings, 2007). Game online telah mengalami kemajuan yang sangat pesat dalam 12 tahun terakhir. Perkembangan ini terlihat dari banyaknya pusat game online di kota-kota besar maupun kecil. Hal tersebut diakibatkan oleh perkembangan teknologi, terutama internet, game yang dulunya hanya bisa dimainkan maksimal oleh dua orang, sekarang dapat dimainkan oleh ratusan orang dalam waktu yang bersamaan. Banyak remaja yang berpartisipasi dalam permainan game online, selain untuk berkompetisi menjadi pemenang juga sebagai sarana hiburan dan mencari teman. Remaja umumnya lebih sering bermain game online dibandingkan orang dewasa dan mereka akan lebih rentan terhadap kecanduan bermain game online (Lemmens et al, 2009).

Game online berbeda dengan game offline karena game online merupakan permainan yang dapat dimainkan bersama tim dan cenderung menantang, di dalam game online para pemain dapat saling berinteraksi satu sama lain, kondisi di dalam game online yang dinamis (berubah-ubah) membuat permainan terasa lebih seru dan menyenangkan sehingga permainan dapat berlangsung terus menerus (Van Rooij, 2011). Semula bermain game secara offline dengan sistem yang monoton bisa berubah menjadi permainan yang interaktif dan sangat menarik untuk terus dimainkan, hal tersebut membuat para remaja menjadi tertarik untuk menikmati dunia game online dengan suasana dan tantangan yang berbeda hingga menimbulkan kecanduan.

Kecanduan bermain game online didefinisikan sebagai sikap berlebihan dalam penggunaan komputer dan video game yang berdampak pada masalah kesehatan, emosional dan sosial (Lemmens et al, 2009). Badan kesehatan dunia WHO tahun 2018 memasukan kecanduan game online ke dalam laporan International Classification of Disease edisi 11 (ICD-11) bahwa kecanduan game online resmi dinyatakan sebagai gangguan kesehatan jiwa. Kecanduan game online memiliki

konsekuensi yang besar karena dapat merusak fungsi otak sehingga kehilangan kontrol diri dan kehilangan fokus, dari sisi kesehatan dapat menyebabkan gangguan tidur sehingga mempengaruhi keseimbangan metabolisme tubuh (Kemenkes RI, 2018).

Kualitas tidur yang buruk akan menyebabkan gangguan fisiologis dan psikologi seperti adanya rasa lelah, mudah mengantuk, dan penurunan aktivitas sehari-hari. Pada remaja khususnya pelajar, kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi konsentrasi belajar. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian Sofiyya (2015) dimana remaja dengan kualitas tidur yang baik mempunyai konsentrasi belajar yang lebih baik. Sebaliknya, jika remaja memiliki kualitas tidur yang buruk maka konsentrasi belajarnya lebih buruk dibandingkan remaja yang memiliki kualitas tidur yang baik. Berdasarkan penelitian Merikangas et al (2010) menyebutkan bahwa perubahan pola tidur dan gangguan tidur dapat berdampak pada kesehatan mental remaja, seperti gangguan kecemasan (31,9%), gangguan perilaku (19,1%), gangguan mood atau perasaan (14,3%), dan gangguan penggunaan atau pemakaian zat aditif (11,4%). Kualitas tidur merupakan suatu keadaan tidur yang dialami individu yang akan menghasilkan kesegaran dan kebugaran pada saat bangun. Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif dari tidur, seperti durasi tidur, latensi tidur, serta aspek subjektif dari tidur. Kualitas tidur seseorang dikatakan baik apabila tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur seperti tidak merasa segar saat terbangun di pagi hari, mengantuk berlebihan di siang hari, gelap di area bagian mata, kepala terasa berat, rasa letih yang berlebihan dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya (Asmadi, 2008). Kualitas tidur adalah ukuran dimana seseorang itu dapat kemudahan dalam memulai tidur untuk mempertahankan tidur, dan berupa keluhan-keluhan yang dirasakan saat tidur ataupun setelah bangun tidur. Kebutuhan tidur yang cukup ditentukan selain oleh faktor jumlah jam tidur, juga bisa disebabkan oleh faktor kedalaman tidur. Beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur yaitu, faktor psikologis, fisiologis, lingkungan, dan gaya hidup. Adapun faktor fisiologis akan berdampak dengan adanya penurunan aktivitas sehari-hari, terasa lemah, lelah, daya tahan tubuh akan menurun, sedangkan dari faktor psikologis akan berdampak depresi, merasa cemas, dan sulit untuk berkonsentrasi (Potter & Perry, 2005).

2. METODE

Pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dilakukan meliputi perencanaan kegiatan dari membuat proposal, survey tempat, persiapan materi, penyuluhan kepada masyarakat, dan evaluasi hasil kegiatan. Beberapa metode tersebut akan dilaksanakan dengan cara ceramah, tanya jawab, demonstrasi, evaluasi dan observasi. Tahap pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi 3 tahapan diantaranya: (1) Pada tahapan ini pelaksana akan melakukan survei tempat dan melakukan perijinan dengan menghubungi Ketua RW dan Ketua RT setempat; (2) Pada tahapan ini khalayak sasaran diberikan penyuluhan secara daring; (3) Pada tahapan ini pelaksana melakukan analisis dan membuat laporan akhir. Kegiatan pengabdian pada masyarakat akan dilakukan di RT.02/ RW.01 Kelurahan Rawa Buaya. Kegiatan ini dijadwalkan akan berlangsung selama 3 minggu yang terdiri dari beberapa tahap, yaitu tahap survei lokasi, tahap persiapan, tahap pelaksanaan kegiatan dan monitoring, tahap evaluasi program, pelaporan dan seminar.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum melakukan penyuluhan, kami menganalisis situasi terlebih dahulu dengan menyebarkan kuesioner kepada orang tua/wali siswa/i. Setelah mendapatkan hasil dari situasi, kami menyiapkan materi penyuluhan agar sesuai dengan situasi yang ada. Pendekatan yang dilakukan untuk terciptanya solusi dan pemahaman baik terhadap suatu permasalahan atau akibat dari adanya game online. Kegiatan ini dilakukan untuk menjawab permasalahan yang ada pada aspek sosial, mental, emosional, dan keluarga. Menurut Maslow, perasaan diterima dan dihargai merupakan kebutuhan dasar yang dimiliki manusia sebagai cara untuk mendapatkan keuntungan psikologis berupa kebahagiaan dan keutuhan kehidupan batinnya. Maka peran guru di sekolah dan keluarga di rumah menjadi penting untuk kesehatan psikologis remaja SMP ini, mengingat kita masih berjuang melawan pandemi, yang membuat kita harus sehat pikiran dan mental. Dengan situasi tersebut, tim kami membuat materi penyuluhan yang mencakup:

1. Pengertian game Online

*(Dessi Purnamasari)/ Jurnal Abdimas Kesosi Vol 4. No. 1 (2021) 28-36

2. Dampak Positif dalam bermain game Online
3. Dampak Negatif dalam bermain game Online
4. Tips and Trik Mengatur Waktu bermain game online
5. Hal - hal yang diterapkan untuk menyikapi game online ke arah positif.

Penyuluhan ini diberikan dengan tujuan memberitahu dampak game online, baik dari sisi negatif, sisi positif, dan tips and trick dalam mengatur waktu dengan harapan mereka dapat bermain game online lebih cermat dan tidak meninggalkan tanggung jawab mereka sebagai siswa/i. Setelah kami mengetahui analisis situasi yang ada dan melakukan penyuluhan, kami mendapatkan hasil dari kegiatan kami ini. Yaitu, orang tua tidak menjelaskan dengan baik mengapa siswa/i ini dilarang untuk bermain game, ada juga orang tua yang membiarkan mereka bermain game sepuasnya, namun tidak sedikit orang tua yang bijaksana dalam mengatur jam bermain anaknya.

Dari penyuluhan yang dilakukan secara daring maka orangtua dan siswa/i menjadi tahu bahwa game online itu sendiri bisa memberikan dua dampak pada siswa/i yaitu negatif dan positif, untuk sisi negatifnya sendiri membuat kualitas tidur siswa/i terganggu sehingga dapat mengakibatkan siswa/I malas untuk belajar maupun mengerjakan tugas, dan sikap untuk menghargai mulai berkurang, kemudian menyebabkan gangguan pada psikis mereka, dan membuat mereka susah untuk bersosialisasi dengan teman sebayanya. Namun di balik sisi negatifnya itu sendiri ada sisi positif yang dimana membuat siswa/i itu sendiri bisa menjadi profesional gamers, bisa membagi waktu untuk belajar dan bermain game.

4. KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat kami ambil adalah tujuan awal pengabdian masyarakat ini sudah tercapai, dapat dilihat bahwa setelah melakukan pengabdian kepada orang tua siswa diperoleh bahwa orang tua mulai mengerti tentang dampak game online terhadap kualitas tidur siswa. Pendapat mereka mengenai penyuluhan ini juga positif, peserta penyuluhan menerima penyuluhan kami dengan sangat baik

JURNAL ABDIMAS KESOSI VOL. 4 No.01 Januari 2021 pp. 28-36

dan memberikan kami kritik dan saran yang membangun untuk kami kedepannya. Saran penulis adalah analisis situasi dapat diperjelas dan materi yang ingin disampaikan lebih digali lagi agar peserta penyuluhan lebih paham mengenai dampak game online ini. Dari pengabdian ini juga dapat dikembangkan cara penyampaian materinya, pemateri lebih komunikatif dalam menyampaikan materi.

5. DAFTAR PUSTAKA

Adams, E & Rollings, A. (2010). *Fundamentals of game design*. (2nd ed). Barkeley, CA: New Riders

Asmadi. (2008). *Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta : EGC.

Jannah, H. 2012. Perilaku Moral Pada Anak Usia Di Kecamatan Ampek. *Pesona Paud*. 1, pp. 257-258.

Jordan, C. J., & Andersen, S. L. (2016). Sensitive periods of substance abuse: Early risk for the transition to dependence. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 25(10), 29-44. doi: 10.1016/j.dcn.2016.10.004

Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., and Peter, J. 2009. Development And Validation Of A Game Addiction Scale For Adolescents. *Media Psychology*, vol. 12, no. 1, pp. 444.

Kementerian Kesehatan RI. 2018. *Inilah Dampak Kecanduan Game online*. Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat Kementerian Kesehatan Republik indonesia, Jakarta.

Merikangas Kathleen, R., Jian-ping He., Marcy Burstein., et al. 2010. Lifetime Prevalence of Mental Disorders in US Adolescents: Results from the National Comorbidity Study-Adolescent Supplement (NCS-A). *Journal of American Academy of Child & Adolescent Phychiatry*. vol. 49, no. 10, pp. 980-989.

Naviri, Tim. 2016. 100 Fakta Seputar Tidur yang Perlu Anda Tahu. Jakarta: Gramedia.

Panjaitan, Ara Dewi Ratna Sari. 2014. Hubungan Antara Frekuensi Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Kelas IV Dan V Di SD N Karangrejo Yogyakarta.

Potter, P.A. & Perry, A.G. (2012). Buku Ajar Fundamental keperawatan: konsep, proses, dan praktik. volume 2. Ed. 4. Jakarta; EGC

Rudhiati, F., Apriany, D. dan Hardianti, N. 2015. Hubungan Durasi Bermain Video Game dengan Ketajaman Penglihatan Anak Usia Sekolah. Skripsi. 1(2), pp. 12-17.

Sofiyya Izka, W. 2015, Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar pada Remaja di Yogyakarta. Skripsi. Program Studi Ilmu Gizi Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Gajah Mada, Yogyakarta.

Saifuddin. (2012). Hubungan Antara Stress dengan Pola Tidur Pada Siswa SMP Pondok Pesantren Modern MBS di Bokohaharjo, Prambanan, Sleman, (skripsi-dipublikasikan). Stikes Aisyiyah Yogyakarta

Tedjasaputra Mayke.S. 2010. Bermain, Mainan dan Permainan Grasindo (Gramedia Widiasirana Indonesia)

Van Rooij, A. J. 2011. Online Video Game Addiction. Exploring a new phenomenon. Erasmus University Rotterdam, Rotterdam The Netherlands.

Widyastuti, Febriana Siska. 2012. Kecanduan Mahasiswa Terhadap Game Online. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.