

HUBUNGAN DURASI DAN FREKUENSI BERMAIN *GAME ONLINE* DENGAN
KUALITAS TIDUR PADA ANAK LAKI-LAKI KELAS IV DAN V SD
CENDANA KOTA BATAM TAHUN 2018.

Ulpawati

Departemen Ilmu Psikologi, Fakultas Kedokteran,
Universitas Batam, Kepulauan Riau, Indonesia

Ulpa.wati19@gmail.com

Korespodensi

Ulpawati

Email : Ulpa.wati19@gmail.com

ABSTRAK

Hubungan Durasi dan Frekuensi Bermain *Game Online* dengan Kualitas Tidur Pada Anak Laki-laki Kelas IV dan V SD Cendana Kota Batam Tahun 2018.

Perubahan kualitas tidur pada anak disebabkan oleh tuntutan kegiatan sehari-hari, yang berakibat pada berkurangnya kebutuhan untuk tidur sehingga anak sering mengantuk yang berlebihan di siang harinya. Salah satu kegiatan yang digemari anak ialah bermain *game online*. Durasi dan frekuensi bermain *game online* yang tidak terkontrol berdampak pada salah satunya kualitas tidur. Tujuan skripsi ini secara umum untuk mengetahui hubungan durasi dan frekuensi bermain *game online* dengan kualitas tidur pada anak laki-laki kelas IV dan V SD Cendana Batam.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian analitik observasional, berupa jenis pendekatan *cross sectional*. Pengambilan data penelitian dilakukan di SD CENDANA Batam dari bulan November sampai Desember tahun 2018. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*, dengan jumlah sampel 110 siswa laki-laki kelas IV dan V. Analisis univariat disajikan dalam table distribusi frekuensi dan analisis bivariat menggunakan *chi-square*.

Hasil penelitian dari 110 sampel menunjukkan siswa laki-laki kelas IV dan V paling banyak memiliki durasi bermain *game online* lebih dengan persentase 66,4% kemudian memiliki frekuensi bermain *game online* tinggi dengan persentase 51,8% serta memiliki kualitas tidur buruk dengan persentase 64,5 %. Hasil analisis *chi-square* didapatkan p value= 0,000 dimana p value lebih kecil dibandingkan dengan taraf signifikansi (α)= 5% (0,05), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara durasi dan frekuensi bermain *game online* dengan kualitas tidur pada anak laki-laki kelas IV dan V SD Cendana Batam

Berdasarkan penelitian ini disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara durasi dan frekuensi bermain *game online* dengan kualitas tidur pada anak laki-laki kelas IV dan V SD Cendana Batam tahun 2018.

Kata Kunci : Durasi, Frekuensi *game online*, Kualitas Tidur

CORRELATION OF DURATION AND FREQUENCY OF PLAYING ONLINE
GAMES WITH SLEEP QUALITY AT ELEMENTARY CLASS IV AND V
CENDANA BATAM IN 2018

Ulpawati

Department of psychology, faculty of medicine
batam University, Riau Islands, Indonesia
Ulpa.wati19@gmail.com

Correspondence

Ulpawati

Email : Ulpa.wati19@gmail.com

ABSTRACT

A changes of sleep quality in children caused by the demands of daily activities with resulted in the reduction in the need to sleep so that the children often sleepy excessive in afternoon one of favorite activities for child is playing online games. The duration and frequency playing online games uncontrolled impact on one of them sleep quality purpose of this skripsi in general to know the relationship of duration and frequency playing game online sleep quality on boys class fourth and fifth Cendana elementary school of batam.

This research used observational analytic research design, in the form of cross sectional approach. The research data was taken at Cendana Elementary School Batam from November to December 2018. The sampling technique was using total sampling technique, with the total sample of 110 male students of grade IV and V. The univariate analysis is presented in frequency distribution table and bivariate analysis using chi-square.

This reaserach conclude are 110 samples showed that students in grade IV and V had the most duration of playing more online games with 66.4% percentage then having high online game frequency with 51.8% percentage and having poor sleep quality with percentage 64.5%. Chi-square analysis results obtained p value = 0,000 where p value is smaller than the significance level (α) = 5% (0.05), which means there is a significant relationship between the duration and frequency of playing online games with sleep quality in grade IV and V Elementary School Cendana Batam

It can be concluded that there is a significant correlation of duration and frequency of playing online games with sleep quality of Cendana Elementary School student grade IV and V Batam 2018.

Keywords: *Duration, Frequency of online gaming, Sleep Quality*

PENDAHULUAN

Tidur merupakan salah satu kebutuhan penting dalam kehidupan sehari-hari terutama pada anak SD. Pada kondisi istirahat dan tidur, tubuh akan melakukan proses pemulihan untuk membangkitkan stamina hingga berada dalam kondisi yang optimal. Perubahan kualitas tidur pada dasarnya disebabkan oleh tuntutan kegiatan sehari-hari yang berakibat pada berkurangnya kebutuhan untuk tidur, sehingga sering mengantuk yang berlebihan di siang harinya. Tidur yang cukup ditentukan oleh waktu mulai tertidur hingga lamanya waktu tidur. Kebutuhan tidur tiap usia berbeda-beda. Kualitas tidur yang baik bagi anak-anak usia 7-12 tahun adalah 10-11 jam perhari (Wong, 2008), apabila tidak tercukupinya jumlah jam tidur tersebut maka dapat terjadi gangguan baik eksternal maupun internal yang dapat mempengaruhi kualitas tidur bagi anak.

Salah satu kegiatan yang digemari anak ialah bermain *game online*. Durasi dan frekuensi bermain *game online* yang tidak terkontrol berdampak pada salah satunya kualitas tidur. Sehingga saat waktunya tidur malah dimanfaatkan oleh anak untuk bermain *game online* dalam jangka waktu yang panjang dan lama.

Penelitian yang dilakukan dr. Markus et all tentang pengaruh game online dengan kualitas tidur didapatkan bahwa anak laki-laki usia 9-11 tahun mempunyai kebiasaan bermain *game* di malam hari setelah mengerjakan pekerjaan rumah selama lebih dari 2 jam, padahal yang diperlukan untuk tidur anak usia 7-12 tahun adalah 10-11 jam perhari (Wong, 2008). Rini Trias Ambarsari (2012) melakukan penelitian tentang hubungan lamanya permainan *game online* dengan pola tidur anak usia 10-12 tahun di wilayah Jaten kabupaten Karanganyar di dapatkan adanya hubungan antara lamanya permainan *game online* dengan pola tidur anak usia 10-12 tahun di wilayah Jaten kabupaten

Karanganyar dengan signifikansi $p = 0,006$.

Dari survei pendahuluan yang peneliti lakukan pada 2 Mei 2018 di SD CENDANA didapatkan 7 dari 10 pelajar SD kelas 5 yang mempunyai kualitas tidur buruk dikarenakan rata-rata mereka bermain *game online* sekitar 2-5 jam/hari dengan frekuensi bermain 5-6 kali/minggu, sedangkan pelajar yang mempunyai kualitas tidur baik, dikarenakan mereka bermain *game online* 1-2 jam/hari dengan frekuensi bermain 1-2 kali/minggu. Peneliti tertarik untuk mengambil sampel anak kelas IV dan V karena anak sekolah dasar terutama anak-anak yang berusia 10-11 tahun lebih memahami dan sangat suka bermain *game online* (Hurlock, 2008). Serta populasi yang peneliti ambil adalah anak laki-laki karena berdasarkan survei yang dilakukan oleh Kaspersky Lab bersama Icon Kids & Youth (2016) menunjukkan bahwa anak laki-laki usia 8-16 tahun lebih cenderung memilih bermain *game online* berbeda dengan perempuan yang lebih senang berkomunikasi lewat jejaring sosial maupun *instant messenger*.

Berdasarkan penjelasan latar belakang permasalahan yang telah dijabarkan diatas, peneliti berminat untuk mengetahui keterkaitan antara “durasi dan frekuensi dari bermain *game online* dengan kualitas tidur”.

SUBJEK DAN METODE

Penelitian ini merupakan penelitian yang bersifat analitik, dengan keterlibatan peneliti dengan metode observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Desain *cross sectional* adalah jenis pendekatan penelitian yang menekankan pada waktu pengukuran atau

observasi data variabel bebas dan terikat hanya satu kali, pada satu saat (Notoatmodjo, 2012).

Penelitian ini dilaksanakan di SD Cendana Kota Batam. Penelitian dilakukan pada bulan November - Desember 2018.

Populasi penelitian ini adalah adalah anak laki-laki kelas IV dan V di SD Cendana Tahun 2018 berjumlah 110 siswa.

Subjek dari penelitian ini adalah seluruh anak laki laki kelas IV dan V di SD Cendana maka teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*.

Data dalam penelitian ini menggunakan data primer yaitu data yang diperoleh melalui pengisian kuesioner oleh responden.

Data dalam penelitian ini dianalisis dengan menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat.

HASIL

A. Analisis Univariat

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Durasi Bermain *Game Online*

Durasi Bermain <i>Game Online</i>	frekuensi (f)	Persentase (%)
Durasi Bermain Game Cukup	37	33,6
Durasi Bermain Game Lebih	73	66,4
Total	110	100

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Frekuensi Bermain *Game Online*

Frekuensi Bermain <i>Game Online</i>	frekuensi (f)	Persentase (%)
Rendah	25	22,7
Sedang	28	25,5
Tinggi	57	51,8
Total	110	100

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kualitas Tidur

Kualitas Tidur	frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	39	35,5
Buruk	71	64,5
Total	110	100

B. Analisis Bivariat

Tabel 4.4 Analisis Hubungan Durasi Bermain *Game Online* Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Laki Kelas IV Dan V SD Cendana Batam

Durasi Bermain <i>Game Online</i>	Kualitas Tidur				Total	P Value
	Baik		Buruk			
	f	%	f	%	f	%
Durasi Bermain Game Cukup	29	78,4	8	21,6	28	100
Durasi Bermain Game Lebih	1	13,7	6	86,	82	100
	0		3	8		0,000
Total	39	35,5	7	64,	110	100
			1	5		

Tabel 4.5 Analisis Hubungan Frekuensi Bermain *Game Online* Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Laki-Laki Kelas IV Dan V SD Cendana Batam

Frekuensi Bermain <i>Game Online</i>	Kualitas Tidur				Total	P Value
	Baik		Buruk			
	f	%	f	%	f	%
Rendah	20	80	5	20	25	100
Sedang	1	42,	16	57,1	28	100
	2	9				
Tinggi	7	12,3	50	87,7	57	100
Total	39	35,5	71	64,5	11	100
					0	

Hasil uji statistik dengan chi-square diperoleh p value = 0,000 angka tersebut menunjukkan angka yang signifikan karena p value lebih kecil dibandingkan dengan taraf signifikan (α) = 5% (0,05). Sehingga p value 0,000 < 0,05 H0 ditolak maka Ha diterima. Jadi dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara durasi dan frekuensi bermain game online dengan kualitas

tidur pada anak laki-laki kelas IV dan V SD Cendana Batam

PEMBAHASAN

A. Pembahasan Analisis Univariat

1. Gambaran Distribusi Frekuensi Durasi Bermain *Game Online*

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.1 tentang distribusi frekuensi durasi bermain *game online* anak laki-laki kelas IV dan V SD Cendana Batam Tahun 2018 menunjukkan bahwa dari 110 siswa kelas IV dan V diperoleh hasil, siswa dengan durasi bermain *game online* cukup sebanyak 37 siswa (33,6%), sedangkan siswa dengan durasi bermain *game online* lebih sebanyak 73 siswa (66,4%).

2. Gambaran Distribusi Frekuensi Berdasarkan Frekuensi Bermain *Game Online*

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.2 tentang distribusi frekuensi berdasarkan frekuensi bermain *game online* anak laki-laki kelas IV dan V SD Cendana Batam Tahun 2018 diperoleh hasil, siswa dengan frekuensi bermain *game online* rendah sebanyak 25 siswa (22,7%), sedangkan siswa dengan frekuensi bermain *game online* sedang sebanyak 28 siswa (25,5%), serta siswa dengan frekuensi bermain *game online* tinggi sebanyak 57 siswa (51,8).

3. Gambaran Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.3 tentang distribusi frekuensi berdasarkan kualitas tidur anak laki-laki kelas IV dan V SD Cendana Batam Tahun 2018 diperoleh hasil, siswa dengan kualitas tidur baik sebanyak 39 siswa (35,5%), sedangkan siswa dengan kualitas tidur buruk sebanyak 71 siswa (64,5%).

B. Pembahasan Analisis Bivariat

1. Hubungan Durasi Bermain *Game Online* Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Laki-laki Kelas IV dan V SD Cendana Batam

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.4 tentang analisis hubungan durasi bermain *game online* dengan kualitas tidur anak laki-laki kelas IV dan V SD Cendana Batam Tahun 2018 menunjukkan bahwa dari 110 siswa laki-laki kelas IV dan V SD Cendana Batam siswa yang memiliki kualitas tidur baik pada durasi bermain *game online* cukup sebanyak 29 siswa (78,4%), pada durasi bermain *game online* lebih sebanyak 10 siswa (13,7%). Sedangkan siswa yang memiliki kualitas tidur buruk yang dikategorikan pada durasi bermain *game online* cukup sebanyak 8 siswa (21,6%), durasi bermain *game online* lebih sebanyak 63 siswa (86,8%). Maka didapatkan hubungan yang bermakna antara hubungan durasi bermain *game online* dengan kualitas tidur secara uji statistik dengan tes *chi-square*, didapatkan nilai $p = 0.000$.

2. Hubungan Frekuensi Bermain *Game Online* Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Laki-laki Kelas IV dan V SD Cendana Batam

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.5 tentang analisis hubungan frekuensi bermain *game online* dengan kualitas tidur anak laki-laki kelas IV dan V SD Cendana Batam Tahun 2018 menunjukkan bahwa siswa yang memiliki kualitas tidur baik pada frekuensi bermain *game online* yang rendah sebanyak 20 siswa (80%), Pada frekuensi bermain *game online* sedang sebanyak 12 siswa (42,9%) dan pada frekuensi bermain *game online* tinggi sebanyak 7 siswa (12,3%). Sedangkan siswa yang memiliki kualitas tidur buruk yang dikategorikan pada frekuensi bermain *game online* rendah sebanyak 5 siswa (20%), pada frekuensi bermain *game online* sedang sebanyak 16 siswa (57,1) dan pada frekuensi bermain *game online* tinggi sebanyak 50 siswa (87,7%). Maka didapatkan hubungan yang bermakna antara hubungan frekuensi bermain *game online* dengan kualitas tidur secara uji statistik dengan tes *chi-square* didapatkan nilai $p = 0,000$.

C. Keterbatasan Penelitian

Didalam penelitian ini keterbatasan yang dihadapi peneliti adalah :

1. Populasi yang digunakan hanya siswa kelas IV dan V di SD CENDANA Batam tahun 2018, dimana hasil penelitian hanya dapat digunakan untuk mengukur siswa kelas IV dan V di SD CENDANA Batam tahun 2018.

2. Penelitian ini dapat menjadi bias dikarenakan kualitas tidur seseorang dapat berubah sewaktu-waktu.
3. Penelitian ini sedikit meluas karena yang diteliti adalah durasi dan frekuensi bermain *game online* dengan kualitas tidur, padahal tidak semua kualitas tidur yang buruk disebabkan oleh bermain *game online*.

KESIMPULAN

1. Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan lebih dari setengah (66,4%) anak laki-laki kelas IV dan V SD Cendana kota Batam memiliki durasi bermain *game online* lebih.
2. Berdasarkan penelitian yang ditemukan, sebagian besar (51,8%) anak laki-laki kelas IV dan V SD Cendana kota Batam memiliki frekuensi bermain *game online* tinggi.
3. Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan, lebih dari setengah (64,5%) anak laki-laki kelas IV dan V SD Cendana kota Batam memiliki kualitas tidur buruk.
4. Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara durasi dan frekuensi bermain *game online* dengan kualitas tidur dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

SARAN

1. Hasil penelitian ini bagi pelajar agar lebih disiplin dalam membagi waktu dalam bermain *game online* untuk tercapainya kualitas tidur yang baik.
2. Hasil penelitian ini bagi institusi pendidikan agar dapat menjadi sumber informasi dan referensi
3. Hasil penelitian ini bagi sekolah dan guru agar dapat membuat peraturan dilarang membawa hp ke sekolah
4. Hasil penelitian ini bagi peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan penelitian ini baik dari variabel ataupun dari metode penelitiannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, W. (2011). Hubungan durasi menonton televisi dan video atau bermain video game terhadap terjadinya obesitas pada anak. Karya Tulis Ilmiah strata satu, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2013). Profil Pengguna Internet Indonesia 2014. Jakarta.
- Dawson P (2007). Sleep disorders. Free Health Encyclopedia [Internet]. Available from URL: <http://www.faqs.org/>.
- Dongdong, Li, Angeline, Khoo, Hyekyung, Choo., and Albert K, Liao. (2012). *Effect of Digital Game Play Among Young Singaporean Gamers: A Two-Wave Longitudinal Study*. Available from : <http://journals.tdl.org/jvwr/index.php/jvwr/article/download/6357/6035>.
- Dworak, M., Thomas Schierl. (2007). *Impact of Singular Excessive Computer Game and Television Exposure On Sleep Pattern and Memory Performance of School-aged Children*. Official journal of the American academy of pediatrics. <http://pediatric.aapublications.org/content/120/5/978.html>
- Fahri, Ilham. (2014). Hubungan Kebiasaan Bermain Game Online pada Anak Usia Sekolah dengan Kebutuhan Dasar Istirahat dan Tidur di SD N 060895 Medan. <http://repository.usu.ac.id/>

- Ganong, W. F. (2008). Buku Ajar Fisiologi Kedokteran Edisi 22. EGC, Jakarta.
- Haqq, Taufan A. (2016). Hubungan Intensitas bermain *game online* terhadap agresivitas remaja awal di warnet A, B, dan C kecamatan lowakwaru Kota Malang. Skripsi. Diakses pada Juni 2017. Available from : etheses.uin-malang.ac.id/3763/1/09410005.pdf
- Hurlock B.E. (2007). Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Penerbit : Erlangga. Jakarta
- Indriani, Pranasningtias Devi. (2013). Hubungan Intensitas Penggunaan Game Online, Pengawasan Orang Tua terhadap Anak, dengan Prestasi Belajar Anak. Jurnal UNDIP
- Jap, T., Tiatri, S., Jaya, E.S., & Suteja, M.S. (2013). *The development of indonesian online game addiction questionnaire*. *PLoS ONE*, 8(4). e61098.doi:10.1371/journal.pone.0061098.
- Kaplan H.I, Sadock B.J, Grebb J.A. (2010). Sinopsis Psikiatri Jilid 2. Terjemahan Widjaja Kusuma. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Kozier & Erb, et al. (2008). Buku Ajar Praktik Keperawatan Klinis edisi 5. Jakarta : EGC.
- Kusumadewi, N.T. (2009). Hubungan antara Kecanduan Game Online dan Ketrampilan Sosial pada Remaja. Jurnal Psikologi. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Michelle M. Garrison, Kimberly Liekweg and Dimitri A. Christakis. (2011). Media Use and Child Sleep: The Impact of Content, Timing, and Environment. Official journal of the American academy of pediatrics. <http://pediatrics.aappublications.org/content/128/1/29.full.html>.
- Notoadmodjo, S. (2012). Metodologi Penelitian Kesehatan. Rineka Cipta, Jakarta.
- Panjaitan, Ara Dewi . (2014). Hubungan Antara Frekuensi Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur pada Anak Kelas IV dan V SDN Karangrejo. Yogyakarta.
- Rumengan, J (2008). Metodologi Penelitian kesehatan. Bandung : Citapustaka media Printis.
- Shindi, D. N. (2013). Hubungan Frekuensi Bermain *Game Online* dengan Pemenuhan Kebutuhan Tidur pada Anak Usia Remaja di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta, Skripsi tidak dipublikasikan, STIKES ‘Aisyiyah, Yogyakarta.
- Wong, D. L. (2008). Pedoman Klinis Pediatrik, Edisi 4. EGC, Jakarta