

HUBUNGAN ADIKSI GAME ONLINE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA ANAK DI SMP TERATAI PUTIH GLOBAL BEKASI TAHUN 2020

Khadijah Ratna Widiyani

Abstrak

Perkembangan teknologi yang kurang bijak menimbulkan beberapa masalah, salah satu contoh masalah yang muncul adalah adiksi *game online* yang telah menjadi hiburan global termasuk di Indonesia. Terdapat 4,388 juta pengguna internet di seluruh dunia dengan penetrasi sebesar 57%, dan sebanyak 30% dari jumlah tersebut bermain game secara online, dengan prevalensi adiksi internet pada remaja lebih tinggi di Asia dibandingkan Amerika atau Eropa. Salah satu bentuk gejala dari adiksi *game* adalah menghabiskan waktu untuk bermain *game online* yang membuat penderita kekurangan jam tidur sehingga dapat membuat kualitas tidur penderita adiksi menjadi buruk dan mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari. Penelitian ini dilakukan untuk menilai hubungan antara adiksi game online tersebut dengan kualitas tidur pada anak di SMP Teratai Putih Global Bekasi. Penelitian ini bersifat analitik observasional dengan desain *cross-sectional* menggunakan kuesioner *Indonesian Online Game Addiction* dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* yang telah tervalidasi. Pengambilan sampel sebanyak 51 responden dilakukan secara *stratified random sampling*. Hasil analisis bivariat penelitian mengatakan adanya hubungan yang signifikan antara adiksi *game online* dengan kualitas tidur ($p = 0,001$, CI = 95%) pada anak di SMP Teratai Putih Global Bekasi Tahun 2020. Penelitian tentang hubungan adiksi *game online* dan kualitas tidur masih sangatlah sedikit, belum terdapat penjelasan ilmiah yang lengkap terkait fenomena ini, sehingga dibutuhkan penelitian lebih lanjut.

Kata Kunci: Adiksi *Game Online*, Anak, Kualitas Tidur, SMP

THE ASSOCIATION BETWEEN ONLINE GAME ADDICTION AND SLEEP QUALITY OF CHILDREN AT SMP TERATAI PUTIH GLOBAL BEKASI 2020

Khadijah Ratna Widiyani

Abstract

Technology advancement that wasn't dealt with wisely could lead to some problems, one of the example is online game addiction, a global sensation that spread through even to Indonesia. There are 4,388 millions of internet user all over the world, with a penetration of 57%, and 30% of them use the internet to play games online, with the prevalence of internet addiction in teenagers higher in Asian countries rather than in America or Europe. One of the symptoms of online game addiction is spending and wasting too much time in playing online games resulting in lack of sleep and poor sleep quality that could hinder daily function. This study was done to determine the association between online game addiction and sleep quality of children at SMP Teratai Putih Global Bekasi. This is an observational analytic study with cross-sectional design using validated Indonesian Online Game Addiction Questionnaire and Pittsburgh Sleep Quality Index. There are a total of 51 samples in the study, the sampling was done with stratified random sampling. The result of the bivariate analysis in this study is that there is a significant association between online game addiction and sleep quality ($p = 0,001$, CI = 95%) of children at SMP Teratai Putih Global Bekasi 2020. Only a few research have been conducted on the association between online game addiction and sleep quality, there's not enough scientific explanation on the phenomenon, so further research is needed.

Keywords: Online Game Addiction, Children, Sleep Quality, SMP