

ABSTRAK

Seiring dengan perkembangan zaman dan peningkatan beban kerja, banyak orang mengalami gangguan tidur, seperti insomnia, sleep apnea, dan gangguan tidur lainnya. Meskipun tidur adalah aktivitas dasar yang dilakukan setiap hari, banyak orang mengalami masalah tidur yang berdampak negatif pada kualitas hidup mereka. Di Indonesia, survei yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan pada tahun 2020 menunjukkan bahwa 28% penduduk dewasa mengalami masalah tidur, dengan 14% di antaranya melaporkan mengalami kesulitan tidur hampir setiap malam (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Kualitas tidur merupakan kondisi di mana tidur seseorang menghasilkan perasaan segar dan bugar setelah bangun. Ini melibatkan berbagai aspek termasuk durasi tidur, waktu yang dibutuhkan untuk tertidur, dan pengalaman subjektif seperti kualitas tidur dalam dan tingkat istirahat. Banyak individu di seluruh dunia mengalami penurunan kualitas tidur yang signifikan akibat berbagai faktor. Salah satu faktor yang semakin mendapat perhatian adalah kebiasaan bermain *game*, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda (King et al., 2013).

Penelitian ini bertujuan untuk 1. Mengetahui tingkat adiksi *game* pada orang dewasa, 2. Mengetahui tingkat kualitas tidur pada orang dewasa, 3. Mengetahui terdapat pengaruh adiksi *game* online terhadap kualitas tidur pada orang dewasa. Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian kuantitatif. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik perhitungan regresi sederhana. Jumlah pada populasi ini tidak diketahui sehingga pengambilan sampel menggunakan accidental sampling. Alat ukur yang digunakan adalah *Game addiction scale* (GAS) dan *Pittsburg Sleep Quality Index* (PSQI).

Hasil penelitian menunjukkan tingkat adiksi *game* online pada orang dewasa berada pada kategori sedang dengan presentase 53,4 %, sedangkan tingkat kualitas tidur pada orang dewasa berada pada kategori tinggi dengan presentasi 96,1%. Hasil analisis regresi linier sederhana antara adiksi *game* online terhadap kualitas tidur mendapatkan signifikansi sebesar $0,004 < 0,05$. Selain itu, diperoleh R square sebesar 0,802 yang berarti bahwa adiksi *game* berpengaruh 80 % terhadap kualitas tidur pada orang dewasa. Dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi adiksi *game* online pada seseorang maka semakin buruk juga kualitas tidurnya.

Kata kunci : Adiksi, game online, Kualitas Tidur

ABSTRACT

With age and increasing workload, many people experience sleep disorders, such as insomnia, sleep apnea, and other sleep disturbances. Although sleep is a basic activity done every day, many people experience sleep problems that have a negative impact on their quality of life. In Indonesia, a survey conducted by the Ministry of Health in 2020 showed that 28% of the adult population had trouble sleeping, with 14% of them reporting difficulty sleeping almost every night. (Kementerian Kesehatan RI, 2020)

Quality of sleep is a condition in which a person's sleep produces a feeling of freshness and fitness after waking up. It involves various aspects including the duration of sleep, the time it takes to fall asleep, and subjective experiences such as the quality of deep sleep and the rate of rest. Many individuals around the world experience a significant decrease in the quality of sleep due to a variety of factors. One factor that is gaining increasing attention is gambling habits, especially among teenagers and young adults. (King et al., 2013).

This study aims to 1. Know the level of gaming addiction in adults, 2. Know the degree of sleep quality in adult people, 3. Know the influence of online gaming on the quality of sleep in adults. This research belongs to the type of quantitative research. The data obtained was analyzed using simple regression calculation techniques. The number in this population is unknown so sampling using accidental samplings. Measures used are the Game Addiction Scale (GAS) and the Pittsburg Sleep Quality Index. (PSQI).

The results of the study showed that online gaming addiction rates in adults were in the middle category with a presentation of 53.4%, whereas sleep quality levels in adults are in the highest category with the presentation of 96.1%. The simple linear regression analysis of online game addiction to sleep quality obtained a significance of $0.004 < 0.05$. In addition, an R square of 0.802 was achieved which means that game addictions have an impact of 80% on sleep quality in adults. It can be concluded that the higher a person's online gaming addiction, the worse the quality of his sleep.

Keywords: addiction, game online, Sleep quality

الملخص

مع التقدم في العمر والزيادة في تكاليف العمل ، يعاني الكثير من الناس من اختلالات النوم ، مثل عدم النوم والخوف من النوم وغيرها من اختلاط النوم. على الرغم من أن النوم هو الأنشطة الأساسية التي تقوم بها كل يوم ، فإن الكثير من الناس يعانون من مشاكل النوم التي تؤثر سلباً على جودة حياتهم. في إندونيسيا، أظهرت استطلاعات أجرتها وزارة الصحة في عام 2020 أن 28٪ من السكان الكبار لديهم مشاكل في النوم، مع 14٪ (Kementerian Kesehatan RI, 2020). منهم تقول أنهم يواجهون مشاكل مع النوم تقريبا كل ليلة

نوعية النوم هي حالة حيث النوم يخلق شعوراً صحياً ومتجدداً بعد الاستيقاظ. يتضمن ذلك مجموعة متنوعة من الجوانب بما في ذلك مدة النوم، والتوقيت الذي يستغرق نومه، والتجارب السلبية مثل جودة النوم العميق ودرجة الاسترخاء. العديد من الأفراد في جميع أنحاء العالم يعانون من انخفاض كبير في جودة النوم بسبب العديد من العوامل. أحد العوامل التي تحصل على اهتمام متزايد هي عادات اللعب، وخاصة بين الشباب (King et al., 2013).

وتهدف هذه الدراسة إلى: 1- معرفة مستوى الخصوبة في اللعب في البالغين، 2- معرفة مدى جودة النوم في الآباء، 3- معرفة تأثير اللعب على الجودة في النوم. هذه الدراسة تتضمن نوعاً من البحوث الكمية. يتم تحليل البيانات المكتوبة باستخدام تقنيات الحساب البرازيلي البسيط. الكمية في هذه المجموعات غير معروفة، لذلك (Pittsburg Sleep Quality Index) استخراج العينات باستخدام اختبار عشوائي. معدل جودة النوم (PSQI).

وأظهرت نتائج الدراسة أن نسبة الإدمان على الألعاب عبر الإنترنت لدى البالغين كانت في الفئة المتوسطة مع عرض 53,4٪، في حين أن مستوى جودة النوم لدى الكبار كان في الفئات العليا مع عرض أظهرت أن نتائج تحليل التردد الداخلي البسيط بين إدمان ألعاب على الإنترنت على نوعية النوم تصل 96,1٪ مربع من 0.802 مما يعني أن الإدمان في ألعابه R إلى $0.004 > 0.05$. إضافة إلى ذلك، تم الحصول على يؤثر بنسبة 80٪ على جود النوم في البالغة. يمكن القول أنه كلما ارتفعت نسبة الإدمان على الألعاب على الإنترنت في شخص ما، فإن جودة النوم أسوأ أيضاً.

كلمات مفتاحية: الألعاب على الانترنت، جودة النوم