

ABSTRAK

HUBUNGAN KECANDUAN *GAME ONLINE* DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR PADA REMAJA DI DESA KARANGDUAK KECAMATAN KOTA SUMENEP

Oleh : Moh. Jurjais Gian Ghaniyyu

Kecanduan *game online* dimasyarakatkan semakin marak, tidak terkecuali dari usia tua, muda, ataupun anak-anak. Penggunaan yang berlebihan terhadap *game online* dalam waktu yang lama (lebih dari 3 jam) perhari dikategorikan kecanduan. Kecanduan *Game online* bisa mempengaruhi gangguan pola tidur. Gangguan pola tidur merupakan gangguan yang terjadi pada kualitas dan kuantitas waktu tidur seseorang akibat faktor eksternal. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan kecanduan *game online* dengan gangguan pola tidur pada remaja di Desa Karangduak Kecamatan Kota Sumenep.

Desain penelitian ini adalah deskriptif korelasional dengan rancang bangun *Cross sectional*. Populasi adalah seluruh remaja yang ada di Desa Karang Duak Kecamatan Kota Sumenep sebanyak 650 remaja dengan jumlah sampel 30 remaja. Teknik sampling yang digunakan adalah *Purposive sampling*. Pengambilan data menggunakan kuesioner. Analisa data menggunakan uji *Chi Square* dengan derajat kemaknaan (α) 0.05.

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan bahwa hampir seluruhnya (93.3%) remaja di Desa Karangduak Kecamatan Kota Sumenep mengalami kecanduan *game online* dan hampir seluruhnya memiliki pola tidur yang buruk sebanyak 23 remaja (76,7%). Hasil uji statistik didapatkan $p = 0.366 > \alpha 0.05$ yang berarti tidak ada hubungan kecanduan *game online* dengan gangguan pola tidur pada remaja.

Remaja sebaiknya dapat membagi waktu antara bermain *game online* dengan kewajiban yang lain sehingga bisa mengenali tentang kepentingan yang harus dilakukan selain bermain *game online*. Dan keluarga juga dapat meningkatkan pengawasan terhadap anaknya serta memberi nasehat agar bisa membagi waktu dengan baik supaya tidak berlebihan bermain *game online*.

Kata Kunci : *Kecanduan Game Online, Gangguan Pola tidur*

ABSTRACT

RELATIONSHIP ON ADDICTION TO ONLINE GAMES WITH SLEEP PATTERN DISORDERS IN ADOLESCENTS IN VILLAGE KARANGDUAK KECAMATAN SUMENEP CITY

By: Moh. Jurjais Gian Ghaniyyu

Addiction to online games in the community is increasingly widespread, no exception from old age, young, or children. Excessive use of online games for a long time (more than 3 hours) per day is considered addictive. Addiction Online games can affect sleep disturbance. Sleep disturbance is a disorder that occurs in the quality and quantity of a person's sleep due to external factors. The purpose of this study was to determine the relationship between online game addiction and sleep patterns in adolescents in Karangduak Village, Sumenep City District.

The design of this study was descriptive correlational with cross sectional design. The population is all teenagers in Karang Duak Village, Sumenep City District as many as 650 teenagers with a sample of 30 teenagers. The sampling technique used is purposive sampling. Retrieval of data using a questionnaire. Data analysis used Chi Square test with significance level (α) 0.05.

Based on the results of the study, it was found that almost all (93.3%) adolescents in Karangduak Village, Sumenep City District experienced online gaming addiction and almost all of them had poor sleep patterns of 23 teenagers (76.7%). Statistical test results obtained $p = 0.366 > \alpha 0.05$ which means there is no relationship between online game addiction and sleep patterns in adolescents.

Teenagers should be able to divide the time between playing online games with other obligations so they can recognize the interests that must be done besides playing online games. It is also expected for families to increase supervision of their children and give advice so that they can spend time well so as not to over-play online games.

Keywords: Online Game Addiction, Sleep Pattern Disorders.