

GANGGUAN TIDUR MAHASISWA FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS PADJADJARAN YANG MENGALAMI KECANDUAN *GAME ONLINE*

Firda Intan Nursyifa¹, Efri Widianti², Yussy Kurnia Herliani³

¹Universitas Padjadjaran, firdaintan.nursyifa@gmail.com

²Universitas Padjadjaran, efri358@gmail.com

³Universitas Padjadjaran, yussy.herliani@gmail.com

ABSTRAK

Kecanduan *game online* menjadi salah satu dampak yang ditimbulkan karena perkembangan teknologi. Kecanduan *game online* mengakibatkan beberapa permasalahan dan salah satunya yaitu gangguan tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi jenis-jenis gangguan tidur yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Keperawatan UNPAD yang mengalami kecanduan *game online*. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan populasi penelitian yaitu mahasiswa Fakultas Keperawatan UNPAD yang mengalami kecanduan *game online* dan sampel berjumlah 70 orang yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*. Penelitian menggunakan modifikasi kuesioner *Sleep-50 Questionnaire* oleh Spoomaker dengan nilai validitas > 0,300 dan nilai reliabilitas 0,860 dan 0,870. Analisa data menggunakan statistik deskriptif dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami narkolepsi (91,4%), hipersomnia (88,6%) dan insomnia (74,3%). Responden yang mengalami empat jenis gangguan tidur (27,1%), 5 jenis gangguan tidur (20,0%), 6 jenis gangguan tidur (18,6%), 7 jenis gangguan tidur (11,4), 3 jenis gangguan tidur (10,0%). 2 jenis gangguan tidur 8,6%, dan 1 jenis gangguan tidur (4,3%). Simpulan dari penelitian ini yaitu responden penelitian sebagian besar mengalami gangguan tidur dan narkolepsi merupakan jenis yang paling sering dialami. Peneliti merekomendasikan kepada peneliti selanjutnya untuk menganalisis faktor-faktor lain yang mungkin menjadi penyebab responden mengalami gangguan tidur. Kata Kunci: Gangguan Tidur, Kecanduan Game Online, Mahasiswa

ABSTRACT

Online games addiction is an impact of technological developments. Online game addiction leads to several problems and one of those problems is sleep disorder. The aims of this study is to identify the types of sleep disorders experienced by students of Nursing Faculty UNPAD who are addicted to online games This research using a quantitative descriptive method with population is students of Nursing Faculty UNPAD who are addicted to online games and the sample is 70 person who have been selected using total sampling technique. The study used a modified Sleep-50 Questionnaire by Spoomaker with validation value > 0,300 and reliable value is 0,860 and 0,870.. Data analysis used descriptive statistics in the form of percentages. The result show that majority of respondent have narcolepsy (91,4%), hypersomnia (88,6%), and insomnia (74,3%). Respondent in this research who have four kind of sleep disorders (27,1%), five kind of sleep disorders (20,0%), six kind (18,6%), seven kind (11,4), three kind (10,0%).two kind 8,6%), dan a kind of sleep disorders is (4,3%). Majority of respondent have sleep disorder and a kind of sleep disorder experienced by respondents is narcolepsy . Reseachrer recommendating for next researcher to analyse the other factors that can be a reason to sleep disorders that respondent's had.

Keywords: Online Game Addiction, Sleep Disorders, Students College

Naskah diterima: Januari 2020 ; Naskah direvisi: Februari 2020 ; Naskah diterbitkan : April 2020

PENDAHULUAN

Pada tahun 2014, Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) melaporkan bahwa pengguna internet di Indonesia mencapai 107 juta orang (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2018). Saat ini, terdapat salah satu aktivitas baru yang dapat dilakukan dengan internet, yaitu bermain *game online*. Bermain *game online* dapat membuat pemainnya menjadi seorang yang kreatif, berani dalam mengambil keputusan, serta dapat melatih dalam proses pemecahan masalah (Kartasasmita, 2014).

Menurut hasil penelitian, remaja lebih sering menggunakan internet untuk memperoleh kesenangan seperti bermain *game online* dan *chatting* (Aji, 2017). Selain itu, menurut Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2018) diperoleh data jumlah pemain *game* aktif diperkirakan berjumlah 10,7 juta orang. Pemain *game* aktif didefinisikan sebagai para *gamers* yang hampir setiap hari bermain *game online*. Data tersebut menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia yang memiliki kebiasaan atau hobi bermain *game online* termasuk kedalam angka yang cukup tinggi. Seseorang dikatakan mengalami kecanduan *game online* ketika bermain selama 2-10 jam per hari (Kusumadewi, 2009) atau dalam waktu 30 jam/minggu (Griffiths, 2000). Saat ini, organisasi kesehatan dunia atau WHO (*World Health Organization*) sudah menetapkan kecanduan *game online* sebagai salah satu gangguan mental (WHO, 2018). Gangguan mental tersebut dikenal dengan *gaming disorder*.

Terdapat beberapa dampak yang timbul akibat bermain *game online* terhadap psikis, sosial, dan fisik pemainnya. Dampak fisik yang ditimbulkan oleh *game online* yaitu rusaknya saraf mata dan otak akibat radiasi dari *gadget*. Saat ini, *smartphone* atau *gadget* menjadi media yang paling banyak digunakan untuk bermain *game online*. Penelitian

mengenai dampak Kecanduan *Smartphone* yang menngungkapkan gangguan tidur sebagai salah satu dampak fisik yang diraksakan (Iriyanti, Pgri, Jl, Dien, & Pacitan, n.d.). Dampak yang telah dijelaskan sebelumnya, membuktikan bahwa bermain *game online*

secara berlebihan memiliki dampak negatif yang lebih banyak dibandingkan keuntungan/dampak positif yang diperoleh, termasuk masalah fisik yaitu terganggunya aktivitas tidur pemainnya. Bermain *game online* secara berlebihan mengakibatkan kurangnya tidur yang berakibat pada terganggunya kesehatan (Ridoi, 2018). Hal tersebut dapat terjadi karena seseorang yang sudah mengalami kecanduan akan merelakan waktu tidurnya hanya untuk bermain *game online*. Sebagai makhluk hidup, istirahat/tidur menjadi kebutuhan dasar yang harus terpenuhi. Untuk remaja akhir, disarankan untuk tidur malam selama 7-8,5 jam dengan fase NREM (*Non Rapid Eye Movement*) 80% dan fase REM (*Rapid Eye Movement*) sebanyak 20% (Tarwoto dan Wartolah, 2003).

Penelitian lain mengungkapkan bahwa para *gamers* yang mengalami kecanduan dan sering begadang, sebesar 52% mengalami sakit kepala dan gangguan tidur (Ulfa, 2017). Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian lain yang mengungkapkan bahwa terdapat hubungan antara kecanduan *game online* dengan pola tidur. Sebanyak 54 anak dari total 64 responden yang mengalami kecanduan *game online*, disimpulkan mengalami gangguan pola tidur (Marlianti, 2015). Hal tersebut sesuai dengan pernyataan bahwa terdapat hubungan antara intensitas bermain *game online* dengan pemenuhan tidur remaja. Remaja yang bermain *game online* dengan intensitas tinggi mengeluh kebutuhan tidurnya tidak terpenuhi (Sindhi, 2013)

Berhubungan dengan bertambahnya peran dan tuntutan, mahasiswa memiliki

risiko yang cukup tinggi untuk mengalami gangguan tidur yaitu sebesar 27% mahasiswa setidaknya berisiko untuk mengalami satu gangguan tidur (Gaultney, 2010). Hal tersebut merupakan kejadian yang berbahaya serta berdampak pada kehidupannya. Bagi mahasiswa, gangguan tidur akan berdampak pada prestasi akademik dan dampak jangka panjang dapat berpengaruh pula pada fungsi kognitif saat menjadi perawat profesional (Khalil, 2012). Menurut salah satu penelitian mengungkapkan bahwa mahasiswa keperawatan perlu mendapatkan perhatian khusus terkait aktivitas tidurnya karena seorang perawat akan dihadapkan pada waktu kerja yang tidak teratur yang dapat meningkatkan kerentanan terhadap gangguan tidur serta pengalaman depresi sebagai salah satu dampak akibat mengalami gangguan tidur (Zhang, Peters, & Bradstreet, 2017). Hasil studi pendahuluan didapatkan dari seluruh mahasiswa Fakultas Keperawatan UNPAD, sebanyak 111 mahasiswa yang bersedia mengisi kuesioner berasal dari setiap angkatan 2015 - 2018, sejumlah 90 orang mahasiswa mempunyai *game* di *handphone* nya dan *game* yang paling populer di *install* adalah *Hago*. Hampir semua mahasiswa bermain *game* setiap hari dan berada dalam rentang waktu minimal 10 menit dan maksimal selama 6 jam. Dari hasil studi pendahuluan ini pun didapatkan mahasiswa yang termasuk dalam kategori kecanduan yakni bermain *game* selama 2-6 jam setiap harinya berjumlah 42 mahasiswa. Sebagian besar mahasiswa bermain *game* sampai larut malam, yaitu sampai pukul 24.00 WIB bahkan ada yang sering bermain sampai pukul 03.00 dini hari. Hasil wawancara terhadap 5 orang mahasiswa yang mengalami kecanduan *game online*. Perasaan yang timbul keesokan hari setelah mereka bermain *game online* sampai larut malam atau bahkan sampai waktu subuh, merasakan rasa ngantuk di siang hari, merasa senang apabila memenangkan *game* tersebut dan apabila kalah akan terus memikirkan game tersebut serta ingin terus bermain.

Dari penjelasan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Gambaran Gangguan Tidur Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran yang Mengalami Kecanduan *Game Online*” karena di dukung oleh data-data yang telah terkumpul dengan tujuan untuk mengidentifikasi jenis gangguan tidur yang dialami mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran yang Mengalami Kecanduan *Game Online*

KAJIAN LITERATUR

Definisi *Game Online*

Game online yaitu suatu permainan yang dapat dimainkan secara bersama-sama oleh banyak pemain yang dihubungkan dengan suatu jaringan/internet (Adams, 2006). Sedangkan menurut Andrew Rollings & Ernest Adams (2006), *game online* dikatakan sebagai sebuah teknologi yang digunakan untuk menghubungkan pemainnya. *Game online* adalah satu jenis permainan yang memanfaatkan media internet untuk dijalankan (Marlianti, 2015). Jadi dapat disimpulkan, *game online* sebagai suatu jenis teknologi permainan yang menggunakan koneksi internet sebagai medianya serta dapat menghubungkan para pemainnya.

Kecanduan *Game Online*

Salah satu hal yang menyebabkan kecanduan *game online* yaitu sifatnya yang memacu adrenalin/ bersifat menantang. Hal tersebut akan membuat pemain semakin bersemangat dan penasaran untuk menyelesaikan *game* tersebut. Selain itu, hal yang memicu kecanduan yaitu adanya permainan *Massive Multiplayer Online Role Playing Games* (MMORPG). Seseorang dapat dikatakan mengalami kecanduan *game online* apabila bermain *game online* selama 2-10 jam setiap hari (Kusumadewi, 2009) atau 30 jam/minggu (Griffiths, 2000)

Pada Juni 2018, WHO menetapkan kecanduan *game* menjadi suatu penyakit gangguan mental yang masuk kedalam International Statistical Classification of Diseases (ICD). Kecanduan ditetapkan

sebagai penyakit yang diakibatkan oleh kebiasaan.

Menurut WHO (2018), seseorang mengalami *online gaming disorder* apabila tidak bisa mengendalikan diri untuk terus bermain *game* tersebut, menjadikan *game* sebagai prioritas utamanya, intensitas bermain *game* yang semakin lama, menyebabkan masalah/gangguan pada diri sendiri, seperti memburuknya hubungan dengan keluarga, lingkungan sosial, serta pendidikan, dan hal tersebut sudah berlangsung selama 12 bulan. Dalam artikel penelitiannya, Nicholas Yee menambahkan ciri-ciri orang yang mengalami kecanduan *game* yang lain, yaitu merasa cemas, frustrasi dan emosional ketika berhenti bermain *game*, munculnya rasa bersalah ketika tidak bermain, bermain terus menerus walaupun tidak seasyik biasanya, dianggap berubah atau ada sesuatu yang salah oleh keluarga atau teman dekatnya, munculnya masalah bersosialisasi seperti yang telah diungkapkan oleh WHO, dan bermasalah dengan finansial karena mungkin uangnya habis digunakan untuk bermain *game* (Nick Yee, 2002).

Jadi, seperti yang telah diungkapkan sebelumnya, ciri-ciri seseorang mengalami kecanduan *game online* yaitu tidak bisa memegang kendali pada diri sendiri untuk terus bermain *game* sehingga menjadikan *game* sebagai prioritas utamanya dan menyebabkan cemas, marah, dan frustrasi apabila berhenti bermain *game*, mulai muncul masalah sosial dan memburuknya hubungan dengan keluarga dan teman-teman di sekitarnya, meningkatnya intensitas bermain *game* dan bermain *game* tersebut sudah terjadi selama 12 bulan.

Pengaruh Kecanduan Game Online terhadap Gangguan Tidur

Perilaku adiksi atau ketergantungan yang dialami oleh seseorang tidak dapat terjadi begitu saja. Terdapat faktor yang mendorong terjadinya hal tersebut dan keadaan tubuh pun tidak lepas dari faktor timbulnya perilaku adiksi tersebut. Didalam tubuh manusia, terdapat neurotransmitter yang bertanggungjawab

terhadap perilaku adiksi yang disebut dengan dopamin yang berada pada celah sinaptik. Posisi celah sinaptik berada diantara ujung sel syaraf (neuron) dengan ujung neuron lainnya (Green & Bavelier, 2004). Dopamin yang dilepaskan akan ditangkap oleh reseptor dopamin pada dinding ujung neuron lain pada syaraf itu yang dapat menimbulkan rasa nyaman, bahagia dan perasaan nikmat.

Seseorang yang mengalami kecanduan *game online* akan merasakan euforia atau perasaan senang dan bahagia. Hal tersebut dapat terjadi karena meningkatnya dopamin dalam tubuhnya. Ketika seorang *gamers* berhenti bermain *game online*, akan merasakan ketidaknyamanan atau bahkan mengalami depresi karena dopamin dalam tubuhnya berkurang. Oleh sebab itu, mereka akan terus mencari cara untuk memuaskan dirinya dan untuk memperoleh rasa nyamannya kembali yaitu dengan bermain *game online*.

Selain itu, dopamin berperan pula dalam mengatur tidur (Japardi, 2002). Seseorang akan tetap terjaga ketika dopamin dalam keadaan tinggi. Hal tersebut terbukti bahwa pada siang hari seseorang cenderung tidak tidur karena pada siang hari dopamin dalam tubuh manusia lebih tinggi dibandingkan pada malam hari. Begitupula yang terjadi pada seseorang yang mengalami kecanduan *game online*. Kecanduan *game online* dapat menimbulkan gangguan tidur akibat dari dopamin dalam tubuhnya yang terus menerus dalam keadaan tinggi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan populasi yaitu seluruh mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran Kampus Jatinangor tahun angkatan 2015 sampai 2018 yang mengalami kecanduan *game online* yakni bermain *game online* minimal 2 jam setiap hari atau 30 jam/minggu. Populasi berjumlah 70 orang mahasiswa yang telah terpilih melalui tahap skrining dengan cara mengisi kuesioner mengenai kecanduan *game online*. Sampel penelitian berjumlah 70 orang yang telah

dengan teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu berupa kuesioner atau angket yang telah ada yaitu *Sleep-50 Questionnaire (S50Q)* yang dikembangkan oleh Spoomaker (2005) dan telah dimodifikasi oleh Mayangsari pada tahun 2008 yang terdiri dari 50 item pertanyaan. Responden harus memilih satu dari empat pilihan jawaban berdasarkan tanda dan gejala yang dirasakannya selama 1 bulan terakhir.

PEMBAHASAN

Berikut dijelaskan hasil dan pembahasan dari penelitian ini

Tabel 1

Karakteristik Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran yang Mengalami Kecanduan Game Online

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	18	25,7
Perempuan	52	74,3
Tingkatan		
Tingkat 1	6	8,6
Tingkat 2	14	20,0
Tingkat 3	16	22,9
Tingkat 4	34	48,6

Hasil penelitian yang disajikan pada tabel 1. menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin wanita. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan salah satu penelitian yang menyatakan bahwa wanita cenderung mengalami gangguan tidur dibandingkan dengan laki-laki (Haekal, 2017). Namun, hal tersebut bertolak belakang dengan penelitian yang mengemukakan bahwa justru wanita memiliki kualitas tidur yang lebih baik dibandingkan laki-laki (Fuad Nashori & Diana, 2005). Lalu, penelitian mengenai *game online* yang menyatakan bahwa justru laki-laki cenderung lebih menyukai bermain *game online* dibandingkan perempuan (Jhonly, Bidjuni, & Wowiling, 2014). Pernyataan serupa diungkapkan Nicholas Yee (2002) yang mengatakan bahwa sebesar 64,5% pecandu *game online* adalah laki-laki. Hal tersebut dapat terjadi karena di Fakultas Keperawatan Universitas

Padjadjaran jumlah wanita lebih banyak dibandingkan dengan laki-laki sehingga responden penelitian mayoritas adalah wanita.

Pada tabel 1. dapat diketahui bahwa mayoritas responden berasal dari tingkat 4. Terdapat satu penelitian yang mana salah satu responden merupakan mahasiswa tingkat akhir yang menjelaskan bahwa mahasiswa tersebut membutuhkan waktu 10 tahun untuk menyelesaikan kuliahnya akibat mengalami kecanduan *game online* (Alex dalam Ntaba, 2016). Hal tersebut menunjukkan bahwa kecanduan *game online* dapat mengakibatkan menurunnya prestasi akademik seorang mahasiswa serta dapat menambah waktu untuk kuliah atau menunda waktu untuk lulus dari perguruan tinggi. Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi (tingkat 4) lebih cenderung mengalami gangguan tidur terutama insomnia (Suryadi, 2008). Selain itu, mahasiswa keparawatan yang mengalami gangguan tidur merasakan dampak seperti sakit kepala, nyeri punggung, perasaan lelah, dan depresi (Menon, Karishma, & Mamatha, 2015). Oleh karena itu, mahasiswa keperawatan memerlukan perhatian khusus terkait kebutuhan tidur berhubung akan dihadapkan dengan waktu kerja yang berubah-ubah yang akan berdampak pada pola tidurnya (Zhang et al., 2017)

Tabel 2

Gambaran Gangguan Tidur Mahasiswa Fakultas Keperawatan UNPAD yang Mengalami Kecanduan *Game Online*

Gangguan Tidur	f	%
Tidak Gangguan Tidur	8	11,4
Gangguan Tidur	62	88,6
Total	70	100

Hasil analisis didapatkan bahwa sebagian besar responden mengalami gangguan tidur (tabel 2). Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sindhi (2013) mengenai Hubungan

Frekuensi Bermain *Game Online* dengan Pemenuhan Kebutuhan Tidur yang mengungkapkan bahwa semakin lama seseorang bermain *game online*, maka kebutuhan tidurnya tidak terpenuhi sehingga dapat mengakibatkan gangguan tidur. Namun, hasil penelitian bertolak belakang dengan penelitian yang dilakukan oleh Fatimah, Kamal, Normala, Azlini, & Lukman (2018) di Malaysia yang mengungkapkan bahwa seseorang yang bermain *game online* memiliki pola tidur yang baik dan kebutuhan tidur yang terpenuhi. Hal tersebut dapat terjadi karena di Malaysia, para *gamers* lebih bisa mengatur waktu antara bermain *game online* dengan waktu untuk beristirahat dan tidur dan di Malaysia pula para *gamers* telah memahami akan dampak dan konsekuensi yang akan terjadi (Fatimah et al., 2018).

Selain itu, gangguan tidur berhubungan pula dengan aktivitas yang dilakukan sepanjang hari yang berdampak pada kelelahan fisik. Hal tersebut menunjukkan bahwa seseorang yang bermain *game online* dalam waktu yang relatif lama cenderung mengalami gangguan tidur. Apalagi, bagi seorang mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, hal tersebut menambah aktivitas dan kegiatan yang dilakukannya dan hal tersebut akan berdampak pula pada terjadinya gangguan tidur (Wulandari, 2012). Dampak gangguan tidur bagi mahasiswa keperawatan adalah sakit kepala, nyeri punggung, depresi, kelelahan, dan insomnia. Hal-hal tersebut apabila berlangsung lama akan menyebabkan menurunnya perestasi akademik serta kelak saat menjadi seorang perawat akan menurunkan performa, menyebabkan kesalahan medis, serta membahayakan keamanan pasien (Menon et al., 2015).

Tabel 3
Jenis Gangguan Tidur yang dialami Mahasiswa Fakultas Keperawatan UNPAD yang Mengalami Kecanduan *Game Online*

Jenis Gangguan Tidur	f	%
----------------------	---	---

<i>Sleep Apnea</i>	39	55,7
Insomnia	52	74,3
Narkolepsi	64	91,4
<i>Restless Leg</i>	29	41,4
Gangguan Irama Sirkadian	45	64,3
Mimpi Buruk	29	41,4
Hipersomnia	62	88,6

Pada tabel 3 dapat diketahui bahwa jenis gangguan tidur yang paling banyak dialami oleh responden yaitu narkolepsi, disusul oleh hipersomnia dan insomnia. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa di Amerika, Asia dan Afrika yang mengungkapkan bahwa gangguan tidur yang sering dialami oleh mahasiswa yaitu narkolepsi dan insomnia. Kemudian disusul oleh beberapa gangguan tidur lain, salah satunya yaitu hipersomnia (Gaultney, 2010). Disisi lain, gangguan tidur yang jarang terjadi yaitu *sleepwalking* dan hal yang sama pun diungkapkan oleh Gaultney (2010) dalam penelitiannya bahwa *sleepwalking* merupakan jenis gangguan tidur yang jarang dialami.

Narkolepsi adalah serangan kantuk luar biasa yang menyerang di siang hari. Gangguan tidur ini diakibatkan karena kurangnya hipokretin dalam saraf dan menyebabkan terganggunya pola bangun-tidur seseorang. Penderita narkolepsi akan sering tertidur di siang hari bahkan serangan kantuk tersebut akan menyerang kapanpun dan dalam aktivitas apapun (Cleveland Clinic, 2015). Hipokretin dalam tubuh berfungsi untuk menjaga seseorang dalam keadaan terjaga serta mengatur kesadaran REM saat tidur. Sehingga apabila kadar hipokretin sedikit dapat menyebabkan penderitanya terlalu dalam berada dalam siklus REM dan sulit untuk masuk dalam siklus NREM (Asmadi, 2008). Penderita

narkolepsi dapat dikatakan tidak nyenyak saat tidur namun tidak sepenuhnya sadar saat terbangun. Menurut Silber, Krahn, Olson, & Pankratz (2002) salah satu tanda narkolepsi yaitu tidak normalnya pengaturan siklus REM saat tidur atau jatuh pada siklus REM lebih awal. Selain karena kurangnya hipokreatin dalam tubuh, narkolepsi dapat terjadi karena pengaruh genetik dan lingkungan (Pieter, Janiarti, & Saragih, 2011). Hal tersebut tidak menutup kemungkinan menjadi faktor yang mendukung kejadian narkolepsi yang dialami responden.

Narkolepsi dapat menyebabkan gangguan ingatan sehingga membuat penderitanya lupa akan sesuatu yang telah dikerjakan. Hal itu tentu berdampak bagi kehidupan sebagai mahasiswa yang akan sulit untuk mengingat materi-materi perkuliahan. Selain itu, narkolepsi dapat menyebabkan depresi yang dapat membahayakan bagi mahasiswa (Asmadi, 2008). Lebih jauh lagi, narkolepsi dapat menyebabkan menurunnya kualitas hidup dan meningkatkan ketakutan tersendiri bagi seorang perawat dan mahasiswa keperawatan. Ketakutan tersebut berkaitan dengan keamanan pasien yang dirawatnya (RN, 2014). Hal tersebut dapat semakin berbahaya apabila terjadi pada mahasiswa tingkat akhir yang kemudian akan melanjutkan studi profesi dan kelak akan menjadi seorang perawat karena akan membahayakan keselamatan pasien.

Hipersomnia atau lebih dikenal dengan EDS (*Excessive Daytime Sleepiness*) yaitu salah satu jenis gangguan tidur dimana penderitanya akan tidur dalam waktu yang cukup lama namun penderitanya akan tetap merasakan kantuk (Pieter et al., 2011). Hipersomnia ini merupakan gangguan tidur kedua yang paling banyak dialami oleh responden setelah narkolepsi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ntaba (2016), bermain *game online* dalam intensitas tinggi akan menyebabkan terganggunya pola tidur. Pola tidur yang tidak teratur akan mengakibatkan rasa ngantuk yang berlebihan di siang hari sehingga akan tertidur dalam waktu yang relatif lama. Sebesar 39% kejadian

hipersomnia disebabkan karena faktor keturunan (Christian Guilleminault, 2005). Selain itu, kejadian hipersomnia dikaitkan dengan narkolepsi dimana seseorang yang mengalami hipersomnia sebagian besar menderita narkolepsi pula. Dalam hal ini, kejadian hipersomnia yang dialami responden bisa terjadi karena narkolepsi yang dialami. Selain faktor hereditas, hipersomnia dipengaruhi oleh gangguan kualitas tidur lain seperti *sleep apnea* atau insomnia (Prasadj, 2009).

Dampak yang diakibatkan ketika seseorang mengalami hipersomnia yaitu lambat dalam berpikir, lambat berbicara, halusinasi, dan sulitnya mengingat sesuatu. Sebagian penderitanya pun dapat kehilangan perannya dalam keluarga, lingkungan sosial, tempat bekerja, atau tempat lainnya (NINDS, 2019). Apabila hal tersebut dialami oleh seorang perawat, hal tersebut tentu akan merugikan seorang pasien yang berada dalam perawatannya, karena seseorang yang mengalami hipersomnia akan tidur dalam waktu yang relatif lama dan melupakan kewajibannya sebagai perawat untuk memberikan asuhan kepada pasiennya. Penanganan hipersomnia dapat diatasi mengurangi aktivitas di malam hari atau di waktu istirahat yang dapat menunda waktu tidur, serta penderita hipersomnia harus menghindari alkohol dan kopi (NINDS, 2019). Bagi seseorang yang mengalami kecanduan *game online*, hipersomnia ini dapat diatasi sedikitnya dengan mengurangi aktivitas bermain *game online* di malam hari.

Insomnia merupakan suatu keadaan dimana seseorang sulit untuk tertidur, bangun lebih awal atau bangun tidur dalam keadaan yang tidak segar (Cleveland Clinic, 2015). Insomnia merupakan salah satu dampak dari kecanduan *game online*. Pernyataan tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang mengungkapkan bahwa kecanduan *game online* dapat menyebabkan gangguan fisik yang berdampak pada terjadinya insomnia (Sari, Rosmawati, & Umari, 2018). Hal tersebut didukung dengan penelitian Wang (2011) bahwa

kecanduan *game online* dapat menyebabkan gangguan tidur yaitu insomnia karena para *gamers* akan menempatkan *game online* sebagai prioritas sehingga lebih mementingkan bermain *game online* daripada beristirahat/tidur. Apabila hal tersebut berlangsung terus menerus, hal tersebut akan menjadi suatu kebiasaan atau gaya hidup yang menetap sehingga sulit untuk dihilangkan.

Namun selain *game online*, sebagian besar kasus insomnia diakibatkan karena masalah emosional seperti kegelisahan, kemarahan, situasi yang menyebabkan sulit tidur (Rafknowledge, 2004). Bagi mahasiswa tingkat akhir proses menyusun tugas akhir akan semakin memicu kegelisahan yang terjadi. Pernyataan tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara menyusun skripsi dengan kejadian insomnia (Khamelina, 2014). Di Afrika, kejadian insomnia akibat bermain *game online* muncul setelah 6 bulan bermain *game* tersebut (Sosso & Kuss, 2018). Bagi mahasiswa keperawatan, faktor resiko terjadinya insomnia yaitu stress. Sebagian besar orang dengan gaya hidup yang sibuk akan mengalami stress dan membuat sulit tidur sehingga akan berdampak pada kemajuan akademik (Gianfredi, Nucci, Tonzani, Amodeo, & Benvenuti, 2018).

PENUTUP

Simpulan

Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran yang mengalami kecanduan *game online* sebagian besar mengalami gangguan tidur, namun dengan jenis yang beragam. Jenis gangguan yang paling sering dialami oleh mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran yang mengalami kecanduan *game online* yaitu Narkolepsi (91,4%), Hipersomnia (88,6%) dan Insomnia (74,3%). Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran mayoritas mengalami empat jenis gangguan tidur dimana narkolepsi dan hipersomnia menjadi gangguan tidur yang seringkali dialami.

Saran

Peneliti merekomendasikan bagi tenaga kesehatan untuk memberikan pendidikan kesehatan untuk mengatasi gangguan tidur yang dialami agar tidak semakin memburuk. Selain itu, dosen dan tenaga pendidik agar memberikan penyuluhan mengenai manajemen waktu dan *self control* dengan tujuan agar mahasiswa dapat mengurangi aktivitas bermain *game online*.

Bagi Fakultas Keperawatan, hasil penelitian ini diharapkan menjadi masukan bagi Fakultas Keperawatan dalam proses perwalian sehingga dosen wali dapat lebih mengantisipasi mahasiswa yang mempunyai indikasi kecanduan *game online* sehingga dapat ditangani lebih awal sebelum melanjutkan ke jenjang profesi

REFERENSI

- Adams, E. (2006). *Online Games*.
- Aji, F. S. (2017). Perilaku Pecandu Games Online. *感染症誌*, 91, 399–404.
- Asmadi. (2008). *Teori Prosedural Keperawatan Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta: Salemba Medika.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2018). Survei APJII: Penetrasi Internet di Indonesia Capai 143 Juta Jiwa (Buletin APJII Edisi 22). *Apjii.or.Id*, p. 3. Retrieved from <https://apjii.or.id/downfile/file/BULETINAPJIIEDISI22Maret2018.pdf>
- Christian Guilleminault. (2005). *Clinical Neurophysiology of Sleep Disorders*. Amsterdam: Elsevier.
- Cleveland Clinic. (2015). *Understanding Sleep Disorders*.
- Fatimah, N., Kamal, M. Y., Normala, R., Azlini, C., & Lukman, Z. M. (2018). *The Relationship Between Playing Online Games and its Impact on Human Sleep Patterns among Youth in Malaysia. II(Xii)*, 347–351.
- Fuad Nashori, & Diana, R. (2005). *Perbedaan Kualitas Tidur Dan Kualitas Mimpi Antara Mahasiswa Laki-Laki Dan Mahasiswa*

- Perempuan. 77–88.
- Gaultney, J. F. (2010). The prevalence of sleep disorders in college students: Impact on academic performance. *Journal of American College Health*, 59(2), 91–97. <https://doi.org/10.1080/07448481.2010.483708>
- Gianfredi, V., Nucci, D., Tonzani, A., Amodeo, R., & Benvenuti, A. L. (2018). *Sleep disorder , Mediterranean Diet and learning performance among nursing students : Insomnia , a cross-sectional study.* 470–481. <https://doi.org/10.7416/ai.2018.2247>
- Green, C. S., & Bavelier, D. (2004). *The Cognitive Neuroscience of Video Games.* 1–32.
- Griffiths, M. (2000). *Does Internet and Computer addiction exist? Some case study evidence. Cyber Phycology and Behavior.*
- Haekal, M. (2017). *Hubungan Intensitas Bermain Game Online Terhadap Terjadinya Stres , Depresi , Social Phobia , Gangguan Tidur Serta Perilaku Agresif.*
- Iriyanti, S., Pgri, S., Jl, P., Dien, C. N., & Pacitan, P. (n.d.). *Sosialisasi dampak negatif kecanduan smartphone. 01.*
- Japardi, I. (2002). *Gangguan Tidur.* 1–11.
- Jhonly, P., Bidjuni, P., & Wowiling, F. (2014). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Durasi Waktu Bermain Game Online pada Remaja Di Manado.*
- Kartasasmita, S. (2014). *Happiness Description from Game Online Player.* (August). <https://doi.org/10.13140/2.1.1435.9681>
- Khalil, A. I. (2012). *Sleep Pattern Disturbance among Undergraduate Nursing Students and the Association with Their Academic Performance.* 8960.
- Khamelina, F. (2014). *Hubungan Antara Stres Dalam Menyusun Skripsi Dengan Insomnia Pada Mahasiswa Di Iv Bidan Pendidik Di Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta Tahun 2014.*
- Kusumadewi, T. N. (2009). *UNIVERSITAS INDONESIA Hubungan Antara Kecanduan Internet Game Online dan Keterampilan Sosial pada Remaja.*
- Marlianti, D. (2015). *Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Pola Tidur Dan Motivasi Belajar Anak Usia 10-12 Tahun Di SD Mattoangin 2 Kecamatan Mariso Kota Makassar.*
- Menon, B., Karishma, H. P., & Mamatha, I. V. (2015). *Sleep quality and health complaints among nursing students.*
- Ntaba, J. (2016). *Hubungan Antara Lama Permainan Game Online Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa Poso Di Salatiga.*
- Pieter, H. Z., Janiarti, B., & Saragih, M. (2011). *Pengantar Psikopatologi untuk Keperawatan.* Jakarta: Kencana.
- Prasadja, A. (2009). *Ayo Bangun! dengan Bugar karena Tidur yang Benar.* Jakarta: Hikmah.
- Rafknowledge. (2004). *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya.* Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Ridoi, M. (2018). *Cara Mudah Membuat Game Edukasi dengan Construct 2.*
- RN, K. (2014). *Nurses with Narcolepsy.*
- Rollings, A., & Adams, E. (2006). *Fundamentals of Game Design.*
- Sari, M. I., Rosmawati, & Umari, T. (2018). *Kecanduan Game Online Dan Masalah-Masalah Yang Dialami Siswa Di SMA NEGERI 12 PEKANBARU.* 5, 1–15.
- Silber, M. H., Krahn, L. E., Olson, E. J., & Pankratz, V. S. (2002). *The Epidemiology of Narcolepsy in Olmsted County , Minnesota : A Population-Based Study.* 25(2).
- Sindhi, D. N. (2013). *Hubungan Frekuensi Bermain Game Online Dengan Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Anak Usia Remaja Di Sma Muhammadiyah 4 Yogyakarta.*
- Sosso, F. A. E., & Kuss, D. J. (2018). *Insomnia and problematic gaming : A study in 9 low- and middle-income countries.*
- Stroke, N. I. of N. D. and. (2019).

- Hypersomnia Information Page.*
- Suryadi, S. (2008). *Perbedaan Insomnia Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Dan Belum Mengerjakan Skripsi.*
- Tarwoto dan Wartonah. (2003). *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan.* Jakarta: Salemba Medika.
- Ulfa, M. (2017). *Pengaruh Kecanduan Game Online Terhadap Perilaku Remaja Di Mabes Game Center Jalan Hr.Subrantas Kecamatan Tampan Pekanbaru.* 4(1), 1–13.
- Wang, L. (2011). *Online Game Addiction Among University s Student.* 1–48.
- WHO. (2018). *Gaming Disorder.* Retrieved from <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/gaming-disorder>
- Wulandari, R. P. (2012). *Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Tidur pada Mahasiswa Skripsi di Salah Satu Fakultas Rumpun Science-Technology UI.*
- Yee, Nicholas. (2002). *Understanding Online Game Addiction.* 1–16.
- Yee, Nick. (2002). *Ariadne – Understanding MMORPG Addiction.*
- Zhang, Y., Peters, A., & Bradstreet, J. (2017). Relationships among sleep quality , coping styles , and depressive symptoms among college nursing students: A multiple mediator model. *Journal of Professional Nursing*, 6–11. <https://doi.org/10.1016/j.profnurs.2017.12.004>

BIODATA PENULIS

Nama saya Firda Intan Nursyifa. Lahir di Garut, 22 Desember 1997 dan usia saat ini yaitu 21 tahun. Saya merupakan anak kedua dari dua bersaudara. Saya pernah bersekolah di SD Negeri Sukasenang 1, melanjutkan di SMP Negeri 2 Tarogong Kidul, lalu SMA Negeri 1 Garut dan melanjutkan Pendidikan di Univeristas Padjadjaran Fakultas Keperawatan. Saat ini sudah memperoleh gelar Sarjana Keperawatan.