

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Pengambilan Data

Data pada penelitian ini diambil pada bulan Juni – Juli 2019 di empat warnet yang tersebar di kelurahan Tamantirto, Kasihan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta yaitu Kurnia NET, Arka NET, *Ination* NET dan *Emoticon* NET.

a. Tempat Pengambilan Data

Pengambilan data dilakukan di 4 warung internet (warnet) yang berada di kecamatan Tamantirto, Kasihan, Bantul. Sebanyak 3 dari 4 warnet tidak memiliki fasilitas pendingin ruangan sehingga pemain ataupun pengunjung lain bebas merokok.

b. Waktu Pengambilan Data

Pengambilan data dilakukan pada waktu yang berbeda-beda. Pagi hari sekitar pukul 09:00, siang hari pukul 13:00, sore hari pukul 17:00 dan malam hari pukul 19:00. Berdasarkan observasi, pada pagi dan sore hari, warnet terlihat sepi dari pengunjung, sedangkan pada siang dan malam hari, komputer-komputer yang ada di warnet terlihat dipenuhi oleh pemain *online game*.

2. Karakteristik

a. Usia Responden

Berdasarkan pengambilan data, sejumlah 34 responden yang seluruhnya berjenis kelamin laki-laki dengan distribusi usia responden yang diteliti adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Karakteristik Usia Responden

No.	Usia Responden (tahun)	Frekuensi	Persentase	<i>mean</i>
1	16	4	11,8%	
2	17	3	8,8%	
3	18	2	5,9%	
4	19	2	5,9%	
5	20	7	20,6%	
6	21	5	14,7%	20.18
7	22	7	20,6%	
8	23	1	2,9%	
9	24	0	0%	
10	25	3	8,8%	
	Jumlah	34	100%	

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari total 34 responden, pemain *online game* berusia 23 tahun yang paling sedikit dengan jumlah 1 (2,9%) responden. Kelompok pemain *online game* dengan usia 20 dan 22 tahun merupakan kelompok usia terbanyak dengan jumlah responden masing-masing 7 (20,6%) responden. Tidak didapatkan responden berusia 24 tahun.

Rentang usia diambil berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Exelmans (2015) dan Poon (2012) yang meneliti rentang usia yang sama. Pengunjung yang datang dan bersedia menjadi responden pun memiliki rentang usia yang sesuai yaitu 16 – 25 tahun

b. Waktu Bermain Responden

Responden pada penelitian ini memiliki karakteristik durasi bermain yang sama sesuai kriteria inklusi yaitu sudah bermain selama 3 bulan dan bermain ≥ 6 jam sekali bermain.

Tabel 3. Karakteristik Waktu Bermain Responden

No.	Waktu Bermain	Frekuensi	Persentase
1	Pagi (07:00 – 10:00)	4	11,8%
2	Siang (12:00 – 15:00)	11	32,4%
3	Sore (16:00 – 18:00)	6	17,6%
4	Malam (19:00 – 21:00)	13	38,2%
Jumlah		34	100%

Hasil tabel 3 menunjukkan waktu bermain responden. Frekuensi pagi hari terlihat paling sedikit hanya 4 dari 34 responden (11,8%). Sore hari pun tidak jauh berbeda dengan pagi hari dengan jumlah 6 responden (17,6%) sementara pada siang hari lebih banyak dengan frekuensi 11 (32,4%) dan paling banyak yaitu malam hari dengan jumlah 13 (38,2%) responden.

c. Harga Paket Internet

Harga paket internet pada setiap warnet umumnya bervariasi dengan selisih Rp. 1.000 – Rp. 2.000 dengan rata-rata harga paket sebagai berikut:

Tabel 4. Rata-rata Harga Paket Internet

No.	Jumlah waktu	Jenis Paket	Harga	Harga per-jam
1	1 jam	Reguler	Rp. 4.000	Rp. 4.000
2	3 jam	Reguler	Rp. 10.000	Rp. 3.300
3	6 jam	Reguler	Rp. 16.000	Rp. 2.600
4	6 jam	Dini Hari ¹	Rp. 12.000	Rp. 2.000
5	10 jam	Malam ²	Rp. 22.000	Rp. 2.200

*1=00:00 – 06:00, 2=21:00 – 07:00

Hasil tabel 4 menggambarkan harga yang ditawarkan oleh warnet-warnet. Harga awal paket internet per 1 jam adalah Rp. 4.000 tetapi akan semakin murah jika membeli jumlah waktu yang besar dan atau membeli paket internet pada waktu tertentu seperti pada malam hari (21:00) atau tengah malam (00:00) dengan selisih sampai dengan Rp. 2.000 atau dihargai setengah harga dari harga awal.

3. Tingkat Kecanduan Bermain *Online game*

Penggunaan kuesioner *Internet Addiction Test* (IAT) sebagai alat ukur tingkat kecanduan dalam penelitian ini, didapatkan hasil sebanyak 10 (29,4%) responden memiliki tingkat kecanduan dalam batas normal. Responden yang memiliki tingkat kecanduan ringan sebanyak 19 (55,9%) responden dan responden dengan tingkat kecanduan sedang sebanyak 5 (14,7%) responden.

Tabel 5. Tingkat Kecanduan Bermain *Online game* Diukur Dengan *Young's Internet Addiction Test (IAT)*

No.	Tingkat kecanduan	Skor IAT	Frekuensi	Persentase
1	Normal	0 – 30	10	29,4%
2	Ringan	31- 50	19	55,9%
3	Sedang	51-79	5	14,7%
	Jumlah		34	100%

4. Kualitas Tidur

Tabel 6. Kualitas Tidur Diukur Dengan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*

No.	Kualitas tidur	Frekuensi	Persentase
1	Baik	8	23,5%
2	Buruk	26	76,5%
	Jumlah	34	100%

Hasil tabel 6 menunjukkan bahwa jumlah responden yang memiliki kualitas tidur buruk/ skor PSQI ≥ 5 (76,5%) lebih banyak dibandingkan dengan yang memiliki kualitas tidur baik/ skor PSQI < 5 (23%).

5. Hasil Analisis Data

Tabel 7. Hubungan Antara Tingkat Kecanduan Bermain *Online game* dengan Latensi Tidur (Uji Korelasi *Spearman*)

Skor latensi tidur	Tingkat Kecanduan <i>Online game</i>						<i>p</i>
	Normal		Ringan		Sedang		
	N	%	N	%	N	%	
0	0	0%	3	15,7%	0	0%	0,523
1-2	2	20%	7	36,8%	1	20%	
3-4	7	70%	6	31,5%	4	80%	
5-6	1	10%	3	15,7%	0	0%	

Tabel 7 menunjukkan nilai $p = 0,523$ ($p > 0,05$) yang berarti tidak ada hubungan antara tingkat kecanduan bermain *online game* dengan latensi

tidur. Latensi tidur dinilai dengan cara skoring yang pertama menentukan berapa lama waktu yang diperlukan responden dari berbaring di tempat tidur hingga benar-benar tertidur lalu mengetahui berapa kali dalam sebulan terakhir responden tidak bisa tertidur lelap dalam waktu 30 menit.

Tabel 8. Hubungan Antara Tingkat Kecanduan Bermain *Online game* dengan Durasi Tidur (Uji Korelasi *Spearman*)

Durasi Tidur	Tingkat Kecanduan <i>Online game</i>						<i>p</i>
	Normal		Ringan		Sedang		
	N	%	N	%	N	%	
>7 jam	2	20%	4	21,1%	2	40%	0,910
6-7 jam	4	40%	8	41,1%	0	0%	
5-6 jam	3	30%	4	21,1%	2	40%	
<5 jam	1	10%	3	15,7%	1	20%	

Tabel 8 menunjukkan nilai $p = 0,910$ ($p > 0,05$) yang berarti tidak ada hubungan antara tingkat kecanduan bermain *online game* dengan durasi tidur.

Tabel 9. Hubungan Antara Tingkat Kecanduan Bermain *Online game* dengan Efikasi Tidur (Uji Korelasi *Spearman*)

Efikasi tidur	Tingkat Kecanduan <i>Online game</i>						<i>p</i>
	Normal		Ringan		Sedang		
	N	%	N	%	N	%	
>85%	6	60%	16	84,2%	2	40%	0,825
75-84%	3	30%	2	10,5%	2	40%	
65-74%	1	10%	0	0%	0	0%	
<65%	0	0%	1	5,3%	1	20%	

Efikasi tidur dinilai dengan cara membagi jumlah waktu tidur dengan jumlah waktu yang dihabiskan responden di atas tempat tidur lalu dikalikan 100%. *P value* dari tabel 9 bernilai 0,825 ($p > 0,05$) yang

berarti tidak ada hubungan antara tingkat kecanduan bermain *online game* dengan efikasi tidur.

Tabel 10. Hubungan Antara Tingkat Kecanduan Bermain *Online game* dengan Gangguan Tidur (Uji Korelasi *Spearman*)

Skor Gangguan Tidur	Tingkat Kecanduan <i>Online game</i>						<i>p</i>
	Normal		Ringan		Sedang		
	N	%	N	%	N	%	
0	0	0%	0	0%	0	0%	0,123
1-9	7	70%	12	63,2%	1	20%	
10-18	3	30%	7	36,8%	4	80%	
19-27	0	0%	0	0%	0	0%	

Gangguan tidur dinilai dengan cara menjumlahkan berapa banyak gangguan tidur yang dialami dan berapa kali gangguan-gangguan tersebut dialami dalam satu bulan terakhir. Tabel 10 menunjukkan tidak ada hubungan antara tingkat kecanduan bermain *online game* dengan kejadian gangguan tidur ($p = 0,123 > 0,05$). Seluruh responden mengalami gangguan tidur namun, tidak ada responden yang mengalami gangguan tidur yang parah dengan skor 19-27.

Tabel 11. Hubungan Antara Tingkat Kecanduan Bermain *Online game* dengan Kualitas Tidur (Uji Korelasi *Spearman*)

Kualitas Tidur	Tingkat Kecanduan <i>Online game</i>						<i>p</i>
	Normal		Ringan		Sedang		
	N	%	N	%	N	%	
Baik	1	10	7	36,9	0	0	0,807
Buruk	9	90	12	63,1	5	100	

Berdasarkan tabel 11 dapat dilihat bahwa pada seluruh tingkat kecanduan bermain *online game*, jumlah responden yang memiliki kualitas tidur baik jauh lebih rendah jumlahnya dibandingkan dengan yang memiliki

kualitas tidur buruk. Kelompok tingkat kecanduan *online game* sedang seluruh responden memiliki kualitas tidur buruk. Hasil uji korelasi *spearman* didapatkan nilai p sebesar 0,807 ($p > 0,05$) sehingga menunjukkan tidak terdapat hubungan antara tingkat kecanduan bermain *online game* dengan kualitas tidur.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian pemain *online game* dengan usia 20 dan 22 tahun merupakan kelompok usia yang terbanyak. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Poon (2012) yaitu rata-rata usia respondennya berusia 20,4 tahun. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Hardanti yang meneliti factor-faktor yang melatar belakangi perilaku adiksi *online game* pada anak usia sekolah menjelaskan kelompok usia tertentu akan lebih tinggi frekuensinya dibanding kelompok usia lain karena adanya aspek hubungan (*relationship*) dalam motivasi sosial karena pemain mendapatkan dukungan yang cenderung lebih kuat dari teman-teman sebaya. (Hardanti, Nurhidayah, & Fitri, 2013). Karakteristik jumlah waktu bermain yang mirip atau sama seperti pada seluruh responden penelitian ini yang memiliki waktu bermain sebanyak 6 jam dalam sekali bermain dan sudah bermain selama 3 bulan juga meningkatkan aspek *relationship* pada para responden.

Responden yang memiliki tingkat kecanduan ringan lebih banyak dibandingkan yang tingkat kecanduan sedang maupun normal. Hal ini terjadi karena sebagian dari responden masih memerhatikan kebutuhan dan kebersihan

diri. Tabel 3 juga menunjukkan pada pagi dan sore hari hanya ada sedikit responden karena responden biasanya sekolah atau kuliah pada pagi hari dan pulang ke rumah pada waktu sore hari untuk sekedar makan atau mandi. Hal seperti ini juga dijelaskan di penelitian sebelumnya tentang hubungan adiksi *game* dan ketergantungan emosional menjelaskan bahwa pada kelompok dengan tingkat kecanduan rendah cenderung lebih dapat mengontrol waktu bermain *game* dibandingkan kelompok tingkat kecanduan sedang (Poon, 2012).

Responden yang kualitas tidurnya buruk dengan skor *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) ≥ 5 lebih banyak jumlahnya dibanding yang memiliki kualitas tidur baik. Hal ini terjadi karena pemain *online game* yang ada di warung internet cenderung lebih memilih bermain pada saat malam hari karena harga yang dibayarkan lebih murah dibanding siang hari. Waktu bermain responden yang sebagian besar adalah pada malam hari juga secara langsung mengurangi kuantitas tidur responden (Kawabe, Horiuchi, Oka, & Ueno, 2019)

Tabel 7 menunjukkan tidak adanya hubungan antara latensi tidur dengan kecanduan *online game* hal ini dapat terjadi karena pada penelitian ini lebih banyak didapatkan responden yang waktu bermainnya adalah malam hari sehingga kejadian kelelahan karena bermain *game* akan meminimalkan waktu dari mulai berbaring hingga benar-benar tertidur begitu juga pada responden yang bermain pada siang hari yang kemungkinan sudah memiliki kebiasaan tidur tersendiri (Peach *et al*, 2018).

Uji korelasi antara durasi tidur dan kecanduan *online game* juga didapatkan hasil $p=0,910$ yang berarti hampir tidak ada hubungan sama sekali antara kedua variable tersebut. Hasil observasi saat pengambilan data, walaupun responden bermain hingga dini hari mereka akan tetap tidur dengan jumlah waktu yang sama pada siang harinya sehingga tidak terjadi penurunan durasi tidur yang signifikan. Hal ini juga bisa terjadi karena adanya tingkat kepuasan tidur yang berbeda-beda dari setiap individu (Peach *et al*, 2018).

Hasil *p value* uji korelasi *spearman* pada tabel 11 adalah 0,807 ($p>0,05$) menggambarkan tidak terdapat hubungan antara tingkat kecanduan bermain *online game* terhadap kualitas tidur secara keseluruhan. Hasil tersebut tidak sesuai dengan penelitian Exelmans (2015) yang menjelaskan bahwa durasi bermain *video-game* berhubungan dengan menurunnya kualitas tidur pada orang dewasa yang bisa terjadi karena mekanisme gairah dan pencahayaan dari layar yang keduanya akan menghambat sekresi dan kerja dari hormon melatonin yang hanya diproduksi saat tidur lelap. Penelitian lain oleh Kawabe *et al* pada tahun 2019 juga menjelaskan bahwa kecanduan internet berkorelasi kuat dengan terjadinya masalah tidur pada remaja. Jumlah waktu tidur pada kelompok kecanduan internet jelas sangat berkurang dan waktu yang dibutuhkan untuk memulai tidur lebih banyak dibanding kelompok tidak kecanduan karena pencahayaan dari aktivitas bermain *game* sebelum tidur cenderung mengganggu irama sirkadian.

Hasil penelitian ini tidak menunjukkan adanya hubungan antara tingkat kecanduan bermain *online game* dengan kualitas tidur. Hal ini bisa dikarenakan

jumlah responden pada setiap kategori kecanduan tidak sama rata yang membuat distribusi data menjadi tidak normal. Waktu bermain responden yang kebanyakan adalah malam hari dan durasi yang cukup lama sebagai kriteria inklusi (≥ 6 jam) juga secara langsung mengurangi jumlah waktu tidur sebagai salah satu komponen dari kualitas tidur responden pada kelompok kecanduan manapun.

Tidak terjadinya hubungan pada penelitian ini bisa juga disebabkan karena tingkatan kecanduan yang berbeda akan memiliki perasaan yang berbeda. Tabel 11 menunjukkan kualitas tidur baik hanya terjadi pada kelompok normal dan kecanduan ringan yang disebabkan karena masih adanya rasa tanggung jawab dalam bentuk masih melakukan perawatan diri, melakukan aktivitas lain seperti sekolah/ kuliah dan dapat mengontrol penggunaan waktu luang yang dimiliki oleh responden (Thomas & Martin, 2010). Hal tersebut dapat dilihat dari jumlah responden yang waktu bermainnya adalah siang hari yang jumlahnya 32,4%.

Kualitas tidur yang buruk pada kelompok normal kemungkinan terjadi karena efektivitas tidur yang kurang karena harus masuk sekolah/ kuliah pada pagi harinya. Hal ini juga dijelaskan pada penelitian Eickhoff pada tahun 2015 yaitu walaupun bermain *online game* dengan jumlah waktu yang lama, respondennya merasa tetap harus bangun pagi untuk memenuhi waktu bekerja selama 40 jam seminggu sehingga kualitas tidur menurun.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini hanya dilakukan di satu kelurahan Tamantirto, kecamatan Kasihan, Kabupaten Bantul, D.I. Yogyakarta dan dilakukan dalam kurun waktu yang terbatas.