

ARTIKEL PENELITIAN

Pengaruh Kualitas Tidur terhadap Kualitas Keterlibatan Siswa Pemain Permainan Daring di SMAN X Madiun

LARAS SANTIKA FITRI M. & TINO LEONARDI*

Departemen Psikologi Pendidikan dan Perkembangan, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Penelitian ini mengkaji pengaruh kualitas tidur terhadap keterlibatan siswa dalam bermain game daring di SMAN X Madiun. Kualitas tidur didefinisikan sebagai kepuasan individu dalam pengalaman tidurnya, sedangkan keterlibatan siswa mencerminkan minat, usaha, dan keseriusan dalam belajar. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik pengumpulan data survei. Sebanyak 62 partisipan aktif berpartisipasi dalam penelitian ini. Pengukuran dilakukan menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (Buysse et al., 1989; $\alpha = 0,660$) dan Student Engagement Scale (Doğan, 2014; $\alpha = 0,852$). Analisis regresi linear dengan Jamovi 2.3.28 menunjukkan pengaruh negatif signifikan antara kualitas tidur dan keterlibatan siswa ($p = 0,007$; $\beta = -1,54$), meskipun hubungan tersebut lemah ($R^2 = 0,116$).

Kata kunci: kualitas tidur, keterlibatan siswa, pemain permainan, permainan daring.

ABSTRACT

This study examines the effect of sleep quality on student engagement in online gaming at SMAN X Madiun. Sleep quality is defined as an individual's satisfaction with their sleep experience, while student engagement reflects interest, effort, and seriousness in learning. This study employs a quantitative method with a survey data collection technique. A total of 62 active participants took part in this study. Measurements were conducted using the Pittsburgh Sleep Quality Index (Buysse et al., 1989; $\alpha = 0.660$) and the Student Engagement Scale (Doğan, 2014; $\alpha = 0.852$). Linear regression analysis using Jamovi 2.3.28 revealed a significant negative effect of sleep quality on student engagement ($p = 0.007$; $\beta = -1.54$), although the relationship was weak ($R^2 = 0.116$).

Keywords: *sleep quality, student engagement, game players, game online*

PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 menyebabkan perubahan besar dalam gaya hidup remaja, termasuk peningkatan penggunaan gawai akibat pembelajaran daring dan keterbatasan aktivitas sosial (de Freitas dkk., 2022). Di Indonesia, penggunaan gawai meningkat dari 39,11% pada 2011 menjadi 67,88% pada 2022, dengan lonjakan signifikan selama pandemi akibat kebutuhan akan teknologi dalam berbagai aspek kehidupan (Direktorat Statistik Keuangan, Teknologi Informasi, dan Pariwisata, 2023). Seiring meningkatnya penggunaan gawai, permainan daring juga menjadi semakin populer, dengan rata-rata pemain di Indonesia menghabiskan 11 jam per minggu untuk bermain (Sihombing & Manurung, 2022).

Permainan daring memiliki dampak positif, seperti peningkatan keterampilan berbahasa, kemampuan visual motorik, dan pemecahan masalah. Pemain permainan daring sering terpapar kosakata bahasa Inggris, yang berkontribusi pada perkembangan kemampuan linguistik mereka (Prastius, 2020). Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa pemain permainan daring memiliki koordinasi mata-tangan yang lebih baik dan waktu reaksi yang lebih cepat dibandingkan non-pemain (Griffith dkk., 1983; Li dkk., 2016). Proses ini melibatkan area otak seperti lobus frontal dan parietal, yang berperan dalam pemrosesan informasi dan pengambilan keputusan cepat (Carter, 2019).

Namun, permainan daring juga dapat berdampak negatif, terutama dalam aspek psikologis dan sosial. Beberapa studi menemukan bahwa permainan daring sering dijadikan sebagai pelarian dari masalah kehidupan nyata, yang dapat menyebabkan pengabaian terhadap aspek lain dalam kehidupan, termasuk interaksi sosial dan tanggung jawab akademik (Kowert & Oldmeadow, 2013; Wiguna dkk., 2020; Ryu dkk., 2021). Selain itu, kebiasaan bermain dalam durasi panjang berpotensi menurunkan disiplin belajar, menyebabkan gangguan tidur, dan meningkatkan risiko hiperaktivitas serta kesulitan konsentrasi di sekolah (Gentile dalam Adiningtias, 2017).

Keterlibatan siswa dalam pembelajaran menjadi faktor penting dalam prestasi akademik. Chapman dalam Zepke dkk. (2010) mendefinisikan keterlibatan siswa sebagai investasi kognitif, partisipasi aktif, dan komitmen emosional terhadap pembelajaran. Studi Astin (1985, 1993) juga menunjukkan bahwa keterlibatan akademik diperkuat melalui interaksi dengan instansi pendidikan dan kelompok sebaya (Buelow dkk., 2018). Selain itu, faktor motivasi, dukungan guru, dan lingkungan belajar yang positif terbukti berkontribusi dalam meningkatkan keterlibatan siswa dalam pembelajaran (Brewster & Bowen, 2004; Finn & Zimmer, 2012).

Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap keterlibatan siswa adalah kualitas tidur. Kurangnya kualitas tidur dapat menyebabkan iritabilitas, kesulitan konsentrasi, dan penurunan performa akademik (Mitru dkk., 2002). Halijah dkk. (2023) menyebutkan bahwa bermain permainan daring dalam durasi panjang berkontribusi terhadap kurangnya kualitas tidur siswa, yang berdampak pada keterlibatan akademik. Gangguan tidur juga dapat menghambat pemrosesan informasi di otak, yang pada akhirnya mengurangi efektivitas pembelajaran dan kinerja akademik secara keseluruhan.

Berdasarkan fenomena tersebut, peningkatan permainan daring di kalangan siswa, terutama di SMAN X Madiun, dapat berpengaruh terhadap keterlibatan akademik mereka. Banyak siswa mengalami gangguan tidur akibat kebiasaan bermain permainan daring yang berlebihan, sehingga mengurangi perhatian mereka di kelas, menurunkan kualitas partisipasi, dan melemahkan komitmen terhadap tugas

akademik. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk meneliti pengaruh kualitas tidur terhadap keterlibatan akademik siswa yang bermain permainan daring di SMAN X Madiun.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Desain penelitian ini dipilih lantaran mampu menyediakan jawaban atas pertanyaan penelitian terkait pengaruh kualitas tidur terhadap keterlibatan siswa pemain permainan daring. Pengambilan data dilaksanakan secara luring dengan menggunakan boring kuesioner pada 7 November 2024.

Partisipan

Kriteria responden dalam penelitian ini adalah pemain aktif permainan daring yang menjadi siswa di SMAN X Madiun. Dalam pengambilan sampel, peneliti menggunakan *purposive sampling*, yakni teknik pengambilan sampel sesudah melakukan pertimbangan mengenai karakteristik tertentu (Neuman, 2007). Peneliti menggunakan bantuan *software* G*Power untuk menghitung jumlah sampel dengan merujuk pada studi sebelumnya, yakni milik Pilgrim (2023). *power* ($1-\beta$) sebesar 0.8, R atau koefisiennya bernilai 0.32 sehingga $R^2 = 0.1024$. Kemudian perhitungan effect size (*Cohen f*²) yang didapatkan dari R^2 adalah sebesar 0.1024. Penentuan sampel dengan *a priori: compute required sample size*; nilai α sebesar 0.05; dan jumlah prediktor sebanyak 1 mendapatkan hasil sampel minimal yakni, $N = 71$.

Pengukuran

Peneliti mengumpulkan informasi-informasi sosiodemografis responden, mencakup usia, jenis kelamin, kelas. Beberapa informasi lain seperti permainan daring yang dimainkan dan nomor yang dapat dihubungi.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur keterlibatan siswa adalah Student Engagement Scale (SES) yang disusun oleh Doğan (2014). Instrumen berisi tiga dimensi yaitu, keterlibatan emosional, kognitif, dan perilaku. SES merupakan kuesioner yang menggunakan respon berupa skala likert, dimulai dari sangat setuju, setuju, tidak yakin, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Masing-masing respon memiliki nilai poin yang berbeda dalam range 1-5 poin, sangat setuju bernilai 5 poin, begitu juga seterusnya hingga sangat tidak setuju memiliki nilai 1. SES berisi 31 item dengan pembagian dimensi keterlibatan emosional berjumlah 10 item, keterlibatan kognitif berjumlah 12 item, sedangkan sisanya keterlibatan perilaku sebanyak 9 item (Doğan, 2014). Semakin besar poin yang didapatkan oleh partisipan maka semakin baik keterlibatan siswanya. Reliabilitas alat ukur SES dinilai signifikan atau bersifat reliabel ($\alpha = 0,852$).

Adapun alat ukur yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur adalah Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) disusun oleh Buysse, dkk. (1989). PSQI merupakan kuesioner tipe survei yang memiliki tujuh komponen yang menjadi versi standari dari area yang secara rutin dinilai dalam wawancara klinis pasien dengan keluhan tidur/ bangun. Komponen-komponen PSQI yaitu, kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, kebiasaan efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi di siang hari (Buysse, dkk., 1989). Kuesioner PSQI versi Indonesia terdiri atas 19 pertanyaan dengan 4 pertanyaan terbuka dan 15 pertanyaan yang menggunakan skala *ordinal*.

Pertanyaan nomor 5a sampai dengan 5i, nomor 6, 7, dan 8 memiliki rentang skala ordinal, yaitu dimulai dari tidak pernah, 1x seminggu, 2x seminggu, dan 3x seminggu. Sedangkan pertanyaan nomor dan 9 memiliki rentang skala sangat baik, cukup baik, cukup buruk, dan sangat buruk. (Sukmawati & Putra, 2019). Semakin besar poin yang didapatkan oleh partisipan maka akan semakin buruk kualitas tidurnya. Kualitas tidur yang baik adalah jika poin yang dihasilkan ≤ 5 . Reliabilitas alat ukur PSQI dinilai signifikan atau bersifat reliabel ($\alpha = 0,660$).

Analisis Data

Untuk mengetahui pengaruh kualitas tidur terhadap keterlibatan siswa maka peneliti menggunakan analisis uji linear regresi dengan bantuan *software* Jamovi 2.3.28 for Windows.

HASIL PENELITIAN

Uji Regresi

Setelah memenuhi seluruh syarat uji asumsi, peneliti melakukan analisis linear. Analisis regresi linear digunakan untuk menguji hubungan antara variabel independen dan dependen (James dkk., 2023). Signifikansi diuji dengan p-value, di mana $p < 0,05$ menunjukkan hasil yang signifikan (Fisher, 1974; Murtaugh, 2014). Confidence interval (CI) upper (-0,440) dan CI lower (-2,63) tidak mencakup nol, menunjukkan signifikansi statistik pada tingkat kepercayaan 95%. Hasil regresi dengan Jamovi 2.3.28 menunjukkan koefisien regresi -1,54, yang berarti hubungan negatif antara kualitas tidur dan keterlibatan siswa. Standar error 0,548 menunjukkan variasi sekitar nilai estimasi. Dengan p-value bernilai 0,007 ($< 0,05$), hubungan ini signifikan. Persamaan regresi: *Keterlibatan Siswa = 107,79 + (-1,54) Kualitas Tidur + Error. Namun, nilai $R^2 = 0,116$ menunjukkan hubungan lemah, kemungkinan dipengaruhi oleh jumlah sampel yang sedikit. Dengan ini maka terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara kualitas tidur dan keterlibatan siswa, meskipun hubungan ini masih lemah dan perlu eksplorasi lebih lanjut.

DISKUSI

Penelitian ini berhipotesis bahwa kualitas tidur yang buruk akan berdampak negatif pada aspek emosional, kognitif, dan perilaku siswa, termasuk rasa kantuk, kelelahan, kecemasan, serta menurunnya keterlibatan dalam belajar (Gurusinga, 2020; Mitru dkk., 2000; Punksaningtiyas, 2018). Namun, hasil penelitian menunjukkan hubungan negatif antara kualitas tidur dan keterlibatan siswa, di mana siswa dengan kualitas tidur buruk justru menunjukkan keterlibatan yang lebih baik.

Data dari *Pittsburgh Sleep Quality Index* mengindikasikan bahwa beberapa siswa sulit tidur karena mengerjakan tugas, yang berkaitan dengan keterlibatan akademik mereka. Guru BK SMAN X Madiun juga menyatakan bahwa tidak semua pemain permainan daring mengalami keterlibatan belajar yang buruk. Temuan ini menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi variabel lain yang memengaruhi keterlibatan siswa, terutama karena nilai R^2 sebesar 0,116 menunjukkan hubungan yang lemah.

Dua faktor utama yang dapat memengaruhi keterlibatan siswa adalah motivasi dan dukungan sosial. Motivasi belajar meningkatkan keterlibatan siswa dalam aktivitas akademik (Saeed & Zyngier, 2012; Lativa, 2021; Islami & Sofiyah, 2022). Sementara itu, dukungan dari orang tua, guru, dan teman juga

berperan penting dalam keterlibatan akademik serta mencegah perilaku menyimpang (Garcia, dkk., 2023; Wisuda, 2018).

Selain itu, faktor lingkungan, seperti status SMAN X Madiun sebagai sekolah favorit di kota tersebut, dapat mendukung keterlibatan akademik siswa. Mengingat penelitian ini menggunakan subjek unik, yaitu pemain permainan daring, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menguji faktor lain yang mungkin lebih berpengaruh terhadap keterlibatan siswa.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil uji regresi dan hipotesis dapat ditarik kesimpulan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak, yaitu terdapat pengaruh yang signifikan secara negatif dari kualitas tidur dengan keterlibatan siswa pemain permainan daring di SMAN X Madiun, meskipun hubungan kedua variabel lemah dan kemungkinan masih ada variabel lain yang lebih kuat. Hal ini menjelaskan jika kualitas tidur bukan hanya menjadi salah satu alasan atas adanya pengaruh terhadap keterlibatan siswa. Peneliti selanjutnya dapat mencari, mengembangkan, dan atau menambahkan variabel lain ke dalam penelitian agar hasil hubungan variabelnya kuat. Pada penelitian ini, banyak item dinyatakan gugur sehingga membutuhkan peninjauan ulang pada alat ukur bagi penelitian selanjutnya.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Tuhan Yang Maha Esa, dosen pembimbing peneliti, Dr. Tino Leonardi, M. Psi., Psikolog, keluarga, teman-teman, serta seluruh pihak yang telah berkontribusi dan juga mendukung peneliti selama proses penelitian ini berlangsung.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Laras Santika Fitri M. dan Tino Leonardi tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Adiningtiyas, S. W. (2017). Peran guru dalam mengatasi kecanduan *permainan daring*. *KOPASTA: Journal of the Counseling Guidance Study Program*, 4(1).
- Buelow, J. R., Barry, T., & Rich, L. E. (2018). Supporting learning engagement with daring students. *Daring Learning*, 22(4), 313-340.
- Buysse, D. J., Reynolds III, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry research*, 28(2), 193-213.
- Carter, R. (2019). *The brain book: An illustrated guide to its structure, functions, and disorders*. Dorling Kindersley Ltd.

- de Freitas, B. H. B. M., Gaíva, M. A. M., Diogo, P. M. J., & Bortolini, J. (2022). Relationship between Lifestyle and Self-Reported Smartphone Addiction in adolescents in the COVID-19 pandemic: A mixed-methods study. *Journal of Pediatric Nursing*, 65, 82-90.
- Direktorat Statistik Keuangan, Teknologi Informasi, dan Pariwisata (2023). *Telecommunication Statistics in Indonesia 2022*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Doğan, U. (2014). Validity and Reliability of Student Engagement Scale (Öğrenci Bağlılık Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği). *Bartın University Journal of Faculty of Education*, 3(2), 390-403.
- Finn, J. D., & Zimmer, K. S. (2012). Student engagement: What is it? Why does it matter?. In *Handbook of research on student engagement* (pp. 97-131). Boston, MA: Springer US.
- Frensley, T. B., Stern, M. J., & Powell, R. B. (2020). Does student enthusiasm equal learning? The mismatch between observed and self-reported student engagement and environmental literacy outcomes in a residential setting. *The Journal of Environmental Education*, 51(6), 449-461.
- Garcia, G.L., Recio, A.B., Ilagan, M., Escueta, H.G., Morales, Z.D., & Torres, N. (2023). The Relationship of Sleep Hours on the Academic Performance and Classroom Participation of Senior High School Students. *Edukasiana: Journal of Educational Innovation*, 2 (3), 222-236.
- Gurusinga, M. F. (2020). Hubungan kecanduan game online dengan pola tidur pada remaja usia 16-18 tahun di sma negeri 1 deli tua kecamatan deli tua kabupaten deli serdang tahun 2019. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 2(2), 1-8.
- Halijah, H., Satnawati, S., & Ulfa, A. Y. (2023). Dampak *Game Online* Terhadap Pembelajaran. *Jurnal PTI (Pendidikan dan Teknologi Informasi) Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Putra "YPTK" Padang*, 93-99.
- Islami, F., & Shofiah, V. (2022). Hubungan antara Motivasi Belajar dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Student Engagement pada Siswa. *Persepsi: Jurnal Riset Mahasiswa Psikologi*, 1(1).
- James, G., Witten, D., Hastie, T., Tibshirani, R., & Taylor, J. (2023). *An introduction to statistical learning: With applications in python*. Springer Nature.
- Lativa, T. (2021). *Pengaruh Motivasi Terhadap Student Engagement Pada Siswa SMA di Kota Padang dalam Pembelajaran Daring* (Diploma thesis). Universitas Andalas.
- Mitru, G., Millrood, D. L., & Mateika, J. H. (2002). The impact of sleep on learning and behavior in adolescents. *Teachers College Record*, 104(4), 704-726.
- Murtaugh, P. A. (2014). In defense of P values. *Ecology*, 95(3), 611-617.
- Neuman, W. L. (2007). *Basics of Social Research: Qualitative and Quantitative Approaches* (2nd ed.). Pearson Education, Inc.
- Pilgrim, A. (2023). *Exploring Relationships Between Sleep Health, Mental Health, and School Engagement in Australian Adolescents* (Doctoral dissertation).

-
- Prastius, E. (2020). Pengaruh game online terhadap kemampuan berbahasa inggris. *Computer Based Information System Journal*, 8(2), 29-36.
- Punkasaningtiyas, R. (2018). *Hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur, kestabilan emosi dan kecemasan sosial pada remaja di SMAN 20 Surabaya* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Saeed, S., & Zyngier, D. (2012). How motivation influences student engagement: A qualitative case study. *Journal of Education and learning*, 1(2), 252-267.
- Sihombing, L., & Manurung, D. (2022). *Peta Ekosistem Industri Permainan Indonesia 2021*. Jakarta: Direktorat Ekonomi Digital.
- Sukmawati, N. M. H., & Putra, I. G. S. W. (2019). Reliabilitas kusioner pittsburgh sleep quality index (Psqi) versi bahasa Indonesia dalam mengukur kualitas tidur lansia. *WICAKSANA: Jurnal Lingkungan dan Pembangunan*, 3(2), 30-38.
- Tri Bhakti Bussiness School. (2024). *Daring Legends Permainan Tournament Daring Activities by UKM TBU (Tri Bhakti United)*. stietribhakti.ac.id. <https://stietribhakti.ac.id/kegiatan-daring-turnamen-permainan-daring-legends-oleh-ukm-tbu-tri-bhakti-united/>.
- Wardani, A. S. (2024). *Turnamen Esports Telkomsel Dunia permainans MLBB untuk Siswa SMA, Hadiahnya Rp 131 Juta*. liputan6.com. <https://www.liputan6.com/teknoread/5535022/turnamen-esports-telkomsel-dunia-permainans-mlbb-untuk-siswa-sma-hadiahnya-rp-131-juta>.
- Wisuda, A. K. (2018). *Hubungan antara dukungan sosial dengan student engagement pada siswa di sekolah inklusi Kota Salatiga* (Skripsi). Universitas Islam Indonesia.
- Zepke, N., Butler, P., & Leach, L. (2010). *Student Engagement: What is it and what Influences It?*. Teaching & Learning Research Initiatives.