

**PENGARUH GAME ONLINE TERHADAP MOTIVASI HIDUP SEHAT
SISWA KELAS XI DI SMAN 1 MEUREUBO ACEH BARAT**

Yeyen Satria¹

Khausar²

¹STKIP Bina Bangsa Meulaboh, Jl. Meulaboh Pante Ceureumen Kec. Meureubo Kab. Aceh Barat
Email:yeyensatria11@gmail.com

²STKIP Bina Bangsa Meulaboh, Jl. Nasional Meulaboh-Tapaktuan Peunaga Cut Ujong Kec. Meureubo
Kab. Aceh Barat, Email:saraja970@gmail.com

ABSTRAK : Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan Pengaruh *game online* terhadap motivasi hidup sehat. Siswa yang terlalu lama bermain *game online* dapat menimbulkan kebingungan antara kenyataan dan ilusi, mempengaruhi daya konsentrasi, berdampak terhadap penurunan berat badan, dan kondisi penglihatan. Dari survey awal yang peneliti lakukan di sekolah SMAN 1 Meureubo, peneliti mendapatkan bahwa sebagian anak-anak bermain game disekolah dan Tidak jarang dari mereka juga bermain handpone di sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *game online* terhadap motivasi hidup sehat siswa kelas XI di SMAN 1 Meureubo Aceh Barat. Desain penelitian ini bersifat analitik dengan desain *cross sectional*. Dengan Jumlah populasi penelitian sebanyak 30 orang dengan teknik pengambilan sampel *total sampling*. Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 23 sampai dengan 30 September 2019. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner. Teknik pengolahan data terdiri atas *editing, coding, Scoring, transferring, tabulating*. Teknik analisa data dengan menggunakan uji univariat dan uji bivariat. Keputusan statistik diambil berdasarkan *P value*, bila $P value \leq 0,05$ maka H_0 ditolak jika $P value > 0,05$ maka H_0 diterima. Hasil penelitian diperoleh *P value* untuk pengetahuan $(0,046) < 0,05$. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang bermakna antara *game online* terhadap motivasi hidup sehat siswa kelas XI SMAN 1 Meureubo Aceh Barat

Kata Kunci : Pengaruh, *Game Online* dan Motivasi Hidup Sehat

PENDAHULUAN

Teknologi dapat memperluas berbagai peluang bagi anak-anak untuk belajar tentang dunia, untuk mengembangkan kemampuan

komunikatif dan *learn to learn*. Pengalaman anak-anak dalam bermain dan belajar dengan teknologi dapat mendukung proses belajar mereka. Awalnya aplikasi game memiliki

manfaat pembelajaran untuk pengembangan diri. Oleh karena itu, aplikasi *game* akan memberikan dampak baik bagi para penggunanya. Seiring perkembangan jaman yang terus meningkat, model permainan ini menjadi kian pesat pula. Namun akhir-akhir ini *game* berdampak negatif kepada pemainnya seperti lupa waktu keasikan bermain sendiri sehingga mengabaikan keadaan sekitarnya yang berakibat luas terhadap pergaulan, pekerjaan dan prestasi, kesehatan (Setiawan, 2018: 65).

Kemunculan beragam *game online* menarik para anak sekolah/siswa sehingga berdampak terhadap aktifitas pergaulannya dan prestasi sekolah mereka. Permainan ini tidak hanya dapat mengganggu prestasi belajar dan tingkat emosi anak tetapi juga dapat mempengaruhi kesehatan anak. Hal ini karena permainan *game online* memiliki sifat adiktif atau membawa candu, akibatnya anak yang sudah mengenal *game online* akan cenderung terpengaruh baik secara langsung maupun tidak. Waktu yang seharusnya digunakan untuk beristirahat atau bermain, namun anak cenderung memanfaatkannya untuk bermain *game online*, (Heri, 2019: 11).

Di sisi lain, seperti yang telah banyak dibahas dan dijelaskan dalam berbagai studi penelitian baik di dalam maupun luar negeri, penggunaan *game online* sebenarnya juga memberikan dampak negatif dalam kehidupan. Beberapa sumber mengatakan bahwa, penggunaan *game online* terlalu lama dapat

menimbulkan kebingungan antara kenyataan dan ilusi, mempengaruhi daya konsentrasi, berdampak terhadap penurunan berat badan, dan kondisi penglihatan (Ulfa 2016: 01).

Motivasi hidup sehat merupakan suatu keinginan seseorang untuk bisa hidup sehat, hal tersebut akan tercermin pada tipe kepribadian seseorang. Peran serta lingkungan dan manusia sangat erat karna setiap manusia memiliki sifat yang berbeda yang dikenal dengan kepribadian. (Khausar, K., Putrawan, I. M., & Neolaka, A, 2019: 473)

Motivasi dapat diartikan sebagai suatu tujuan atau dorongan, adapun istilah dalam pengertian motivasi yang berasal dari perkataan bahasa inggris yakni *motivation*. Namun perkataan asalnya adalah *motive* yang juga telah digunakan dalam melakukan sesuatu. Secara ringkas pengertian motivasi adalah suatu perubahan yang terjadi pada diri seseorang yang muncul adanya gejala perasaan, kejiwaan dan emosi sehingga mendorong individu untuk melakukan atau bertindak sesuatu yang disebabkan karena kebutuhan, keinginan dan tujuan, (Dayana dan Marbun, 2018: 09).

Hidup sehat merupakan dambaan setiap manusia. Dalam menjalani kehidupan sehari-hari kita sebaiknya selalu mengedepankan pola hidup sehat karena sehat itu nikmat. Banyak masyarakat yang belum paham mengenai pengertian pola hidup sehat. Untuk mencapai hidup sehat diperlukan pola hidup sehat. Yakni dengan cara hidup yang mengatur keseimbangan

antara jasmani dan rohani. Ada banyak upaya yang dapat dilakukan sebagai wujud menjalani pola hidup sehat diantaranya adalah memerhatikan pola makan yang baik, olahraga teratur, mengonsumsi makanan bergizi, minum 8 gelas air perhari, istirahat yang cukup dan istirahat yang cukup setiap harinya, (Erma 2011:01).

Dari survey awal yang peneliti lakukan di sekolah SMAN 1 Meureubo, peneliti mendapatkan bahwa sebagian anak-anak bermain *game online* disekolah dan Tidak jarang dari mereka juga bermain handpone di sekolah, Tidak dapat dipungkiri saat ini siswa tidak bisa membagi waktu mereka dengan baik. Semakin menarik suatu permainan maka semakin banyak orang yang memainkan *game online* tersebut.

Berdasarkan uraian diatas maka penelitian berinisiatif untuk mengambil judul penelitian yaitu “Pengaruh Game Online Terhadap Motivasi Hidup Sehat Siswa Kelas XI di SMAN 1 Meureubo Tahun Ajaran 2019/2020”.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Game Online Terhadap Motivasi Hidup Sehat Siswa Kelas XI di SMAN 1 Meureubo Tahun Ajaran 2019/2020”.

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam pendekatan ini adalah pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif adalah penelitian yang

analisis datanya lebih focus ke numerical (angka) yang diolah dengan menggunakan metode pendekatan yang paling utama, sedangkan data kuantitatif sebagai data penunjang untuk mendukung jenis pendekatan kuantitatif. (Arikunto, 2013: 45). Menurut muliawan (2014: 12) metode kuantitatif adalah salah satu pembuktian yang menggunakan pembedaan pembuktian teori dalam bentuk fakta empiris. Metode kuantitatif banyak melibatkan unsur-unsur statistic dari pada hubungan sebab akibat dan aksi-reaksi, oleh karena itu penelitian yang menggunakan metode pendekatan kuantitatif bersifat pasti.

Jenis penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian deskriptif, “penelitian deskriptif tidak dimaksud untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang suatu variabel, gejala atau keadaan”. Metode ini dipergunakan untuk meneliti masalah-masalah yang sedang berlangsung pada masa sekarang dengan menjelaskan dan memahami apa yang ada, pendapat yang berkembang, proses berlangsung dan akibat atau efek yang tengah terjadi/kecenderungan yang tengah berkembang. Arikunto 2009, (dalam Cahyawening, 2013: 01).

Hal ini senada dengan Arikunto 2009, (dalam Cahyawening, 2013: 02) menjelaskan “penelitian kolerasi bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan dan apabila ada, berapa eratnya hubungan serta berarti atau tidak hubungan itu” Pemilihan

metode deskriptif korelasional dalam dalam penelitian ini didasarkan dari penelitian yang ingin mengkaji dan melihat derajat “ pengaruh

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mulai tanggal 23 sampai 30 September 2019 pada siswa/i kelas XI SMA Negeri 1 Meureubo tahun 2019. Penelitian ini dilakukan terhadap 30

game online terhadap motivasi hidup sehat siswa kelas XI di SMAN 1 Meureubo”.

orang responden dan hasil penelitian ini disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi sebagai berikut

Tabel 1. Distribusi frekuensi jenis kelamin

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
1	Laki-Laki	22	73,3
2	Perempuan	8	26,7
	Jumlah	30	100,0

Berdasarkan Tabel 5.1 karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin mayoritas adalah laki-laki sebanyak 22 responden (73,3%),

sedangkan responden perempuan sebanyak 8 responden (26,7%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Umur

No	Umur	Frekuensi	Persentase (%)
1	15 Tahun	7	23,3
2	16 Tahun	14	46,7
3	17 Tahun	8	26,7
4	18 Tahun	1	3,3
	Jumlah	30	100,0

Berdasarkan Tabel 5.2 karakteristik responden berdasarkan umur mayoritas adalah 16 Tahun sebanyak 14 responden (46,7).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Siswa Yang Bermain *Game Online*

No	<i>Game Online</i>	Frekuensi	Persentase (%)
1	Sering	15	50,0
2	Jarang	15	50,0

	Jumlah	30	100,0
--	---------------	----	-------

Berdasarkan Tabel 5.3 karakteristik responden yang sering bermain *game online* sebanyak 15 responden (50,0%), dan yang jarang bermain *game* sebanyak 15 responden (50,0%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Siswa/i Yang Menjalani Hidup Sehat

No	Hidup Sehat	Frekuensi	Persentase (%)
1	Sehat	9	30,0
2	Tidak Sehat	21	70,0
	Jumlah	30	100,0

Berdasarkan Tabel 5.5 menunjukkan bahwa mayoritas siswa/i dalam kategori tidak sehat sebanyak 21 responden (70,0%).

1. Analisa Bivariat

Tabel 5. Pengaruh *game online* terhadap motivasi hidup sehat siswa kelas XI Di SMAN 1 Meureubo Tahun Ajaran 2019/2020.

<i>Game Online</i>	Hidup Sehat				Total		P Value
	Sehat		Tidak Sehat		F	%	
	f	%	f	%			
Sering	2	6,7	13	43,3	15	50,0	0,046
Jarang	7	23,3	8	26,7	15	50,0	
Jumlah	9	30,0	21	70,0	30	100	

Hasil analisa dari pengaruh *game online* terhadap hidup sehat adalah anak yang sering bermain *game online* serta memiliki motivasi hidup sehat sebanyak 2 orang dengan persentase 6,7% sedangkan anak yang sering bermain *game online* dan tidak memiliki motivasi hidup sehat sebanyak 13 orang dengan persentase 43,3%.

Sedangkan anak yang jarang bermain *game online* serta memiliki motivasi hidup sehat sebanyak 7 orang dengan persentase 23,3% dan anak yang jarang bermain *game online* dan tidak memiliki motivasi hidup sehat sebanyak 8 orang dengan persentase 26,7%. Dari keseluruhan yang bermain *game online* mayoritas tidak

memiliki motivasi hidup sehat yaitu sebanyak 21 orang dengan persentase 70,0%.

Berdasarkan hasil uji korelasi *Chi Square* diperoleh nilai *p value* 0,046 maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang

PEMBAHASAN

1. Berdasarkan hasil analisa statistik diperoleh nilai signifikan *p value* 0,046. Nilai ini lebih kecil dari nilai signifikan $\alpha = 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesa diterima artinya ada pengaruh yang bermakna antara *game online* terhadap motivasi hidup sehat siswa kelas XI SMAN 1 Meureubo Tahun 2019.
2. Hal tersebut didukung oleh penelitian Dworak et al (2007) dalam Dewi (2015) dengan penelitian yang berjudul *Impact of Singular Excessive Computer Game and Television Exposure on Sleep Patterns and Memory Performance of School-aged Children* menunjukkan permainan game online berpengaruh terhadap pengurangan jumlah SWS (*Slow Wave Sleep*) atau biasa juga disebut dengan tidur Non REM dan memperpanjang SOL (*Sleep Onset Latency*). *Sleep onset latency* adalah periode antara waktu subjek naik tempat tidur untuk tidur tanpa melakukan aktivitas lain dengan waktu subjek mulai tidur sebenarnya yang dinilai oleh actiware software. Peningkatan *sleep*

bermakna antara *game online* terhadap motivasi hidup sehat siswa kelas XI SMAN 1 Meureubo Tahun 2019.

- onset latency* (SOL) akibat bermain *game online* menyebabkan kesulitan anak dalam jatuh tidur, sering terbangun di malam hari dan penurunan kualitas itu sendiri.
3. di Kota Padang Provinsi Sumatra Barat menyebutkan bahwa perilaku mengacu kepada aktivitas remaja yang memainkan *game online*. Dalam perilaku remaja memainkan game online yang penulis temui selama melakukan penelitian, yang lebih dominan adalah mengakibatkan kecanduan dalam memainkan *game online* sehingga mengakibatkan kelelahan pada mata.
4. Seperti telah dapat diketahui bahwa pemain *game online* adalah permainan yang peminatnya sebagian besar remaja, padahal remaja adalah juga manusia yang punya kesehatan yang kerap apabila berlebih bermain game online maka dapat mengganggu kesehatan dan mentalnya. Kesehatan remaja adalah keadaan sehat baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan remaja untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomi, namun Dampak negatif tidak bisa

diabaikan. Salah satunya adalah dari kemungkinan remaja yang tanpa adanya kontrol orang tua “mengkonsumsi” game berjam-jam dan menimbulkan kesehatan kurang baik bagi pemain. Yang jelas, dampak bagi kesehatan juga kurang menguntungkan. Terkena paparan cahaya radiasi computer dapat merusak saraf mata dan otak. Kesehatan jantung menurun akibat begadang 24 jam bermain game online. Ginjal dan lambung juga terpengaruh akibat banyak duduk, kurang minum, lupa makan karena keasyikan bermain. Berat badan menurun karena lupa makan, Mudah lelah ketika melakukan aktifitas fisik, dan kesehatan tubuh menurun.

5. *game online* dapat memberikan pengaruh negatif pada perkembangan anak, pengaruh yang sangat terlihat adalah anak akan lupa waktu dan menghabiskan waktu berjam-jam untuk bermain game online, anak akan ketagihan memainkan *game online* sehingga anak akan memiliki rasa keinginan bermain terus-menerus, akibatnya anak akan mengalami gangguan penyakit seperti mata minus karena selalu melihat ke layar komputer dan gadget lainnya. Pengaruh negatif lainnya adalah *game online* dapat merusak moral dan perilaku sosial anak, karena anak akan memiliki sikap egois,

bersikap seenaknya, keras kepala, dan anak akan menutup diri dari dunia luar sehingga anak jarang berinteraksi dengan orang lain di sekitarnya. Selain itu *game online* juga membuat anak melakukan tindakan kriminalitas misalnya mencuri untuk sekedar bermain *game online* yang membutuhkan biaya untuk membayar koneksi internet.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa Berdasarkan hasil analisa statistik diperoleh nilai signifikan p value 0,046. Nilai ini lebih kecil dari nilai signifikan $\alpha = 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesa diterima artinya ada pengaruh yang bermakna antara *game online* terhadap motivasi hidup sehat siswa kelas XI SMAN 1 Meureubo Aceh Barat.

memenuhi kriteria valid dan efektif dengan masing-masing hasil penilaian sebesar (1) RPP sebesar (99,16%), materi sebesar 95.24%, media sebesar 95.83%, bahasa sebesar 87.5%, tanggapan siswa sebesar 75.43% dan tanggapan guru sebesar 100%.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka saran yang dapat diberikan yaitu:

1. bagi peneliti selanjutnya Diharapkan setelah dilakukan penelitian ini dapat

menjadi panduan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian yang lebih luas terutama tentang dampak *game online*.

2. Bagi tempat penelitian Sebagai masukan dan gambaran informasi untuk menambah wawasan dan pengetahuan tentang *game online*, dan diharapkan kepada pihak sekolah untuk mengontrol siswa siswinya ketika pulang sekolah tidak mampir ke warnet melainkan langsung pulang ke rumah

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Cahyawening, 2013. *Hubungan Penggunaan Media Film True Story Dengan Kebermaknaan Belajar Mahasiswa Pada Mata Kuliah Psikologi Umum*. Fakultas ilmu pendidikan

Erma, H. 2011. *Cara hidup sehat*. Jakarta: sarana bangun pustaka

Heri, S. 2019. *Analisis Dampak Pengaruh Game Online Terhadap Aktifitas Pergaulan Siswa*. Universitas Indraprasta PGRI.

Khausar, K., Putrawan, I. M., & Neolaka, A, (2019, January). *The effects of teacher's leadership, personality and culture toward motivation of healthy life. In international conference on islamic education (IcoIE 2018)*, Atlantis press.

Lutfiwati, S. 2018. Memahami Kecanduan Game Online Melalui Pendekatan Neurobiologi. *Journal Of Psychology*. 11

Marbun, & Dayana, I. 2018. *Motivasi Kehidupan*

Muliawan, 2014. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: Gava Media.

Setiawan, 2019. *Jangan Suka Game Online*. Magetan: CV. AE Media Grafika

Ulfa, F. 2016. *Hubungan Tingkat Kecanduan Game Online Terhadap Kejadian Astenopia Pada Pelajar Sma Di Warnet-Warnet Kota Banda Aceh*. Unsyiah fakultas kedokteran