



UPAYA MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR ANAK-ANAK SEKOLAH DASAR DALAM ERA GAME ONLINE

Siti Rokmanah, M.Pd¹, A. Syachruraji, M.Pd², Alya Naina Putri³

¹ Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Serang, Indonesia

² Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Serang, Indonesia

³ Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Serang, Indonesia

e-mail: 2227220063@untirta.ac.id, ahmadsyachruraji@untirta.ac.id¹, sitirokmanah@untirta.ac.id²

INFO ARTIKEL

Sejarah Artikel:

Diterima 17 November 2023

Direvisi 30 November 2023

Disetujui 05 Desember 2023

KEYWORDS

Sleep Quality

Online Games

Primary school

KATA KUNCI

Kualitas Tidur

Game Online

Sekolah Dasar

CORRESPONDING AUTHOR

Alya Naina Putri

Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

Serang

Email: 2227220063@untirta.ac.id

ABSTRACT

The popularity and technological development of online gaming has significantly affected the sleep quality of elementary school children. Many elementary school children play online games, however, they do not realize the consequences of playing online games excessively will have a negative impact, one of which is disrupted sleep quality. Parents need to play an active role in supervising and controlling their children's online gaming activities so that they get adequate and quality sleep.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

ABSTRAK

Popularitas dan perkembangan teknologi game online telah memengaruhi kualitas tidur anak-anak sekolah dasar secara signifikan. Banyak anak-anak sekolah dasar yang bermain game online namun, mereka tidak menyadari akibat dari bermain game online secara berlebihan akan menimbulkan dampak negatif yaitu salah satunya kualitas tidur menjadi terganggu. Orang tua perlu berperan aktif dalam mengawasi dan mengontrol aktivitas dalam bermain game online anak-anak supaya mereka mendapatkan tidur yang cukup dan berkualitas.

PENDAHULUAN

Ilmu dan teknologi pada zaman ini berkembang pesat secara serentak dan membawa perubahan dalam berbagai aspek kehidupan. Salah satu hasil yang sangat mencolok dari perkembangan ini adalah internet, yang telah menjadi sarana utama untuk memenuhi kebutuhan manusia. Sampai saat ini, internet telah memberikan banyak manfaat bagi berbagai kalangan, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Salah satu manfaat besar dari internet berkaitan dengan hiburan, khususnya bagi anak-anak dan remaja. Mereka sering menikmati hiburan internet dalam bentuk permainan online. Permainan online ini sering diartikan sebagai video game yang dimainkan melalui jaringan internet (Desriyanti, 2018). Mereka adalah platform permainan dunia maya yang terhubung melalui internet. Industri game online yang terus berkembang membuat fitur dan teknologinya semakin mudah diakses dan dapat dimainkan di berbagai tempat dan kapan saja (Nurdilla, 2018).

Dalam bidang pendidikan, teknologi dapat mempermudah proses pembelajaran. Anak-anak dapat mencari berbagai informasi tentang pelajaran melalui teknologi, dan anak-anak sebagai generasi muda lebih mudah dalam menguasai berbagai bidang teknologi. Namun, perkembangan teknologi dalam ruang lingkup anak harus berada dalam pengawasan orang dewasa agar teknologi tidak memberikan dampak negatif pada anak.

Game online telah menjadi bagian yang penting dari kehidupan anak-anak di era digital ini. Game online terkadang menjadikan lingkungan belajar yang interaktif, mendebarkan, dan seringkali menarik minat dan memotivasi anak-anak untuk terlibat dalam proses pembelajaran. Namun, disisi lain, kecanduan dan

penyalahgunaan game online dapat menyebabkan dampak negatif seperti terganggunya perkembangan anak-anak, termasuk mengganggu kualitas pendidikan formal yang diterima di sekolah dasar karena kualitas tidur yang tidak beraturan.

Setiap individu membutuhkan istirahat dan tidur untuk menjaga kesehatannya pada tingkat yang optimal. Selain itu, tidur merupakan proses penting yang membantu memperbaiki sel-sel dalam tubuh. Menurut Bruni et al. (2008), tidur adalah proses fisiologis yang berjalan dalam siklus bergantian dengan periode tidur yang lebih panjang dibandingkan dengan periode terjaga. Selama tidur, kesadaran individu mengalami perubahan status, yang menyebabkan penurunan dalam persepsi dan reaksi terhadap lingkungan sekitarnya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi dan menganalisis upaya-upaya yang efektif dalam meningkatkan kualitas tidur anak-anak sekolah dasar dalam era game online. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif yang mendalam dan komprehensif, yang memunculkan minat peneliti untuk menggunakan metode ini. Sumber-sumber referensi yang digunakan dalam penelitian ini terutama berfokus pada jurnal-jurnal sebagai sumber rujukan utama, dengan dukungan dari buku dan dokumen resmi negara untuk meminimalkan kesalahan dalam aspek prosedural dan konseptual. Proses analisis data dalam penelitian tentang upaya yang efektif dalam meningkatkan kualitas tidur anak-anak sekolah dasar dalam era game online mengikuti teknik analisis yang dikemukakan oleh Miles dan Huberman (Miles&Huberman, 1992). Proses analisis kualitatif dilakukan dengan beberapa tahap seperti reduksi data, display data, verifikasi, dan penarikan kesimpulan.

DISKUSI DAN PEMBAHASAN

Perkembangan Game Online

Perkembangan game online berkembang dari teknologi komputer dan jaringan komputer itu sendiri. Membesarnya popularitas game online merupakan hasil dari pesatnya jaringan komputer yang pada zaman dahulu hanya berskala kecil sampai menjadi internet dan terus berkembang sampai sekarang. Perkembangan game online menyesuaikan pada evolusi industri permainan video yang memungkinkan pemain untuk berinteraksi dan bermain melalui jaringan internet. Ini meliputi berbagai jenis permainan, seperti permainan seluler, *PC*, konsol, dan permainan sosial.

Awalnya, game online hanya berfokus pada akses multiplayer melalui jaringan internet lokal. Namun, seiring dengan kemajuan teknologi internet, game online menjadi lebih kompleks dan mendukung ribuan pemain yang terhubung dari seluruh dunia. Selain itu, model bisnis juga telah berkembang, termasuk pembelian dalam aplikasi, berlangganan, dan model *free to play* yang mengandalkan mikrotransaksi. Sosial media juga mempunyai peran yang sangat besar dalam mendukung interaksi antar pemain. Selain aspek teknis dan bisnis, perkembangan game online juga mencakup inovasi dalam desain permainan, grafis, dan mekanika gameplay, menciptakan pengalaman bermain yang semakin mendalam dan menarik.

Banyak orang yang bermain game online karena memiliki mekanisme permainan yang sangat kuat. Game online banyak dimainkan untuk mengisi waktu luang dan untuk menghilangkan stress. Sebuah game online dapat dimainkan untuk berbagai kalangan dari anak-anak hingga orang dewasa. Game online sebelumnya hanya bias dimainkan dengan perangkat komputer. Namun saat ini, game online sudah bias dimainkan di smartphone yang sebelumnya sudah terkoneksi dengan internet yang cepat. Saat ini game online yang paling populer di kalangan anak-anak sekolah dasar adalah *MLBB (Mobile Legend Bang-Bang)* dan *PUBG (Player Unknown's Battle Ground)* yang merupakan game aksi yang sangat kompetitif.

Sekolah Dasar Dalam Era Game Online

Sekolah Dasar merupakan Lembaga pendidikan formal pertama dalam sistem Pendidikan di banyak negara. Fungsi utamanya adalah memberikan Pendidikan dasar kepada anak-anak usia 6 hingga 12 tahun. Pada jenjang sekolah dasar peserta didik belajar berbagai mata pelajaran seperti matematika, bahasa, ilmu pengetahuan alam, dan ilmu pengetahuan sosial. Pembelajaran diarahkan untuk mengembangkan berbagai aspek kecerdasan, termasuk kecerdasan kognitif, emosional, dan sosial. Setiap mata pelajaran disusun dengan metode pembelajaran yang sesuai dengan tingkat perkembangan peserta didik. Penting untuk dicatat bahwa sekolah dasar bukan hanya tempat peserta didik belajar membaca, menulis, dan berhitung. Lebih dari itu, sekolah dasar juga bertujuan untuk membentuk karakter, mengembangkan kemampuan sosial, dan menumbuhkan semangat kebangsaan. Di samping pendidikan akademik, sekolah dasar juga memperhatikan aspek pengembangan karakter, etika, moral, dan nilai-nilai sosial diajarkan melalui berbagai program pendidikan karakter. Peserta didik diajak untuk memahami pentingnya integritas, disiplin, dan kerjasama dalam kehidupan sehari-hari. Pendidik di sekolah dasar memiliki tanggung jawab besar dalam membimbing peserta didik untuk menjadi individu yang cerdas, bertanggung jawab, dan berdaya saing. Seiring dengan perkembangan zaman, sekolah dasar juga mulai mengintegrasikan teknologi dalam proses pembelajaran. Penggunaan komputer dan akses ke internet telah menjadi bagian penting dalam memberikan akses terhadap informasi dan mengembangkan keterampilan digital bagi siswa sekolah dasar.

Hubungannya dengan game online terletak pada dampaknya terhadap kualitas tidur anak-anak. Game online dapat memengaruhi kualitas tidur anak-anak sekolah dasar karena mereka seringkali tergoda untuk bermain hingga larut malam, sehingga mengakibatkan kurangnya waktu istirahat yang memadai. Faktor-faktor seperti cahaya biru dari layar, stimulasi mental, dan keterlibatan emosional dalam permainan juga dapat mengganggu kemampuan anak-anak untuk tidur dengan baik.

Oleh karena itu, penting untuk memantau dan mengatur waktu bermain game online anak-anak sehingga tidak mengganggu jadwal tidur yang sehat. Orang tua dan pendidik dapat berperan penting dalam membimbing anak-anak tentang penggunaan yang tepat dan sehat dari teknologi, termasuk game online. Seiring dengan pengawasan, mendidik anak-anak tentang pentingnya tidur yang cukup dan membangun rutinitas tidur yang konsisten dapat membantu meminimalkan dampak negatif dari game online terhadap kualitas tidur mereka. Pendidik juga dapat berperan dalam menyediakan informasi dan saran kepada orang tua tentang praktik terbaik untuk memastikan anak-anak mendapatkan istirahat yang memadai.

Terlepas dari pengaruh game online, pendidikan yang diterima di sekolah dasar memegang peranan kunci dalam membentuk fondasi pendidikan anak-anak. Oleh karena itu, penting untuk mencari keseimbangan antara aktivitas online dan pendidikan formal di sekolah dasar untuk memastikan pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang bagi anak-anak.

Upaya Meningkatkan Kualitas Tidur Anak-anak Sekolah Dasar

kualitas tidur merujuk pada sejauh mana seseorang dapat mencapai dan mempertahankan tidur yang memadai dan memulihkan diri, meskipun terlibat dalam aktivitas game online. Tidur yang berkualitas memainkan peran penting dalam memastikan kinerja kognitif yang optimal, kestabilan emosional, dan kesehatan fisik yang baik. Seiring berkembangnya teknologi dan popularitas game online, banyak orang mengalami tantangan dalam mempertahankan pola tidur yang sehat. Ada berbagai cara yang dapat mempengaruhi kualitas tidur dalam era game online, yaitu:

1. Atur Waktu Tidur yang Teratur:

Menjaga jadwal tidur yang konsisten membantu mengatur ritme sirkadian dan memastikan anak mendapatkan jumlah tidur yang mencukupi.

2. Batas Waktu Penggunaan Gadget:

Menetapkan batas waktu dan penggunaan layar adalah langkah penting untuk mencegah terlalu banyak waktu yang dihabiskan di depan layar, terutama sebelum tidur.

3. Aktivitas Fisik dan Olahraga:

Aktivitas fisik yang teratur membantu anak-anak melepaskan energi, sehingga mereka lebih cenderung untuk tidur nyenyak.

4. Hindari Makan dan Minum Terlalu Dekat dengan Waktu Tidur:

Anak seharusnya tidak makan makanan berat atau minum minuman berkafein terlalu dekat dengan waktu tidur.

5. Ciptakan Lingkungan Tidur yang Nyaman:

Kasur yang nyaman, pencahayaan yang tepat, dan suhu ruangan yang sesuai sangat penting untuk menciptakan lingkungan tidur yang nyaman.

6. Praktikkan Rutinitas Tidur yang Tenang:

Rutinitas seperti membaca buku atau mendengarkan musik yang menenangkan dapat membantu anak rileks sebelum tidur.

7. Hindari Game Online Sebelum Tidur:

Memastikan bahwa anak tidak bermain game online sebelum tidur sangat penting karena ini dapat memicu tingkat stimulasi yang tinggi.

8. Diskusikan Dampak Negatif Game Online:

Bicarakan dengan anak tentang dampak negatif dari bermain game online terlalu banyak, terutama pada kualitas tidur dan kesehatan secara keseluruhan.

9. Peran Orang Tua dalam Pengawasan:

Orang tua harus aktif dalam memantau dan mengontrol akses anak terhadap game online, termasuk memastikan bahwa waktu layar terbatas, terutama di malam hari.

10. Fasilitasi Kegiatan Alternatif:

Ajak anak untuk terlibat dalam kegiatan yang tidak terkait dengan teknologi, seperti membaca, bermain olahraga, atau bermain dengan teman-teman.

11. Ajarkan Teknik Relaksasi:

Anak dapat memanfaatkan teknik relaksasi seperti meditasi ringan atau pernapasan dalam untuk membantu mereka merasa tenang sebelum tidur.

12. Perhatikan Isi Konten Game:

Pastikan bahwa game yang dimainkan anak sesuai untuk usia mereka dan tidak memiliki elemen yang dapat memicu ketegangan atau emosi negatif.

13. Jadikan Tidur Sebagai Pengalaman Positif:

Ajak anak untuk berpartisipasi dalam memilih sprei atau bantal favorit mereka, sehingga tidur menjadi pengalaman yang menyenangkan.

14. Jangan Gunakan Tidur Sebagai Hukuman:

Hindari mengaitkan tidur dengan hukuman, karena ini dapat membangkitkan rasa negatif terhadap proses tidur.

15. Jaga Komunikasi Terbuka:

Penting untuk membiarkan anak merasa nyaman untuk berbicara tentang masalah atau kekhawatiran mereka terkait tidur dan pengaruh game online.

16. Contohkan Pola Tidur yang Sehat:

Orang tua harus memberikan contoh dengan menunjukkan bahwa mereka juga menghargai tidur yang berkualitas.

17. Konsultasikan dengan Ahli Kesehatan:

Jika anak terus mengalami masalah tidur, konsultasikan dengan dokter atau ahli kesehatan untuk saran lebih lanjut.

18. Edukasi Teknologi yang Bijak:

Ajarkan anak tentang pentingnya menggunakan teknologi dengan bijak, termasuk pengelolaan waktu layar dan memilih konten yang sesuai.

19. Beri Penghargaan untuk Kebiasaan Tidur yang Baik:

Pujilah anak ketika mereka mengikuti rutinitas tidur dengan baik dan tidur dengan nyenyak.

KESIMPULAN

Dalam era game online, upaya meningkatkan kualitas tidur anak-anak sekolah dasar menjadi semakin penting. Banyak anak cenderung terpengaruh oleh aktivitas online yang dapat mengganggu pola tidur mereka. Oleh karena itu, peran orang tua dan pendidik sangat penting dalam mengajarkan kebiasaan tidur yang sehat. Kebijakan yang mengatur waktu layanan game online juga dapat membantu membatasi paparan anak terhadap stimulasi yang dapat mengganggu tidur mereka. Dengan demikian, melalui pendekatan holistik yang melibatkan orang tua, pendidik, dan regulasi yang tepat, kualitas tidur anak-anak sekolah dasar dapat ditingkatkan di era game online ini.

REFERENSI

- Nurdilla, N. (2018). *Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Kualitasn Tidur Remaja*. *Jurnal Online MahasiswaFakultas Keperawatan*.5 (2), 120-126.
- Sari, R. P., & Ramadan, F. R. (2020). *Pola Tidur pada Anak Usia 9-12 Tahun yang Bermain Game Online*. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 2(2), 97-102.
- Arianto, A., & Bahfiarti, T. (2020). *Pemahaman Dampak Game Online pada Anak-Anak Nelayan di Kota Makassar*. *Communicatus: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(2), 165-184
- Mertika, M., & Mariana, D. (2020). *Fenomena game online di kalangan anak sekolah dasar*. *Journal of Educational Review and Research*, 3(2), 99-104.
- Janttaka, N. (2020). *Analisis Dampak Game Online Mobile Legend Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di Desa Junjung Kecamatan Sumbergempol Kabupaten Tulungagung*. *Inventa: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 4(2), 132-141.
- Matur, Y. P., Simon, M. G., & Ndorang, T. A. (2021). *Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja SMA Negeri Di Kota Ruteng*. *Wawasan Kesehatan*, 6(2), 55-66.
- Nasir, S. N., Haskas, Y., & Khalid, N. (2021). *LITERERATUR REVIEW: HUBUNGAN KECANDUAN BERMAIN GAME ONLINE DENGAN KUALITAS TIDUR REMAJA*. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 1(3), 323-330.
- Pramono, D., Yunita, S., Erviana, M., Setianingsih, D., Winahyu, R. P., & Suryaningsih, M. D. (2021). *Implementasi penggunaan teknologi oleh orang tua sesuai pendidikan karakter moral untuk anak usia dini*. *Journal of Education and Technology*, 1(2), 104-112.
- Iskandar, R. (2021). *Analisis tingkat kecanduan bermain game online terhadap siswa sekolah dasar*. *Jurnal Basicedu*, 5(6), 5660-5670.
- Santi, R. J., Setiawan, D., & Pratiwi, I. A. (2021). *Perubahan Tingkah Laku Anak Sekolah Dasar Akibat Game Online*. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*, 5(3), 385-390.
- Haibanissa, S., Sulastri, T., & Ningsih, R. (2022). *Dampak Bermain Game Online terhadap Kualitas Tidur pada Remaja SMA*. *JKEP*, 7(2), 201-213.
- Ismarwati, S. K. M., ST, S., & Purwati, Y. (2022). *Hubungan kecanduan bermain game online dengan kualitas tidur pada anak usia sekolah di SDN 008 lubuk sakai kabupaten kampar* (Doctoral dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta).
- Irman, V., & Morika, H. D. (2022). *HUBUNGAN ADIKSI GAME ONLINE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMPN 1 LUBUK ALUNG*. *Jurnal Kesehatan Sainatika Meditory*, 5(2), 77-86.
- Fajar Komariah, F. (2023). *HUBUNGAN KECANDUAN GAME ONLINE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA SISWA SMP NEGERI 02 GONDANGREJO* (Doctoral dissertation, Universitas Kusuma Husada Surakarta).
- Arasy, F. A., Maulid, A. S., Muhimaturohmah, S., Akmal, M. R. N., & El Miftah, Y. (2023). *UPAYA MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA SISWA REMAJA SMA NEGERI 18 GARUT DENGAN BEROLAHRAGA*. *Jurnal Jendela Inovasi Daerah*, 6(1), 110-123.