

## HUBUNGAN KECANDUAN BERMAIN GAME ONLINE DENGAN INSOMNIA PADA REMAJA

Abdul Syafei<sup>1</sup>, Rahmalia Afriyani<sup>2\*</sup>, Dedi Pahrul<sup>3</sup>, M. Ramadhani Firmansyah<sup>4</sup>

<sup>1,2\*,3,4</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan STIK Siti Khadijah

<sup>2\*</sup>Corresponding author email : rahmaliaapriyani@gmail.com

### ABSTRAK

*Game online* saat ini sangat diminati dan sudah sangat meluas pada semua kategori usia khususnya remaja. Maraknya penggunaan gadget memudahkan remaja untuk mengakses *game online* yang tanpa disadari dampaknya menyebabkan kecanduan. kecanduan pada *game online* dapat dikategorikan sebagai golongan penyakit mental yang disebut *gaming disorder*. Menurut Survei yang dilakukan oleh APJII (Asosiasi Penyedia Jasa Internet Indonesia) tentang jumlah pemakai internet, dan hasil survey menunjukkan bahwa pemakai internet di Indonesia terdapat 63 juta orang. Tujuan dari penelitian ini diketahuinya hubungan kecanduan bermain game online dengan insomnia pada remaja di SMA Adabiyah Palembang. Metode Penelitian ini menggunakan metode survey analitik dengan pendekatan cross sectional. Penelitian ini telah dilaksanakan pada tanggal 5-26 September 2022 di SMA Adabiyah Palembang. Sampel pada penelitian ini adalah siswa dan siswi di SMA Adabiyah Palembang berjumlah 54 siswa sebagai responden. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari total 20 orang responden yang memiliki kecanduan *game online* dalam kategori tinggi, sebagian besar mengalami insomnia yaitu 14(70%). Sedangkan dari total 34 orang responden yang memiliki kecanduan *game online* dalam aktegori rendah sebagian besar tidak mengalami insomnia yaitu 23(67.6%). Hasil uji *chi square* didapat nilai *p value* = 0.017 yang berarti bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan bermain *game online* dan kejadian insomnia. Semakin tinggi tingkat kecanduan bermain game online semakin besar pula kecenderungan untuk terjadinya insomnia.

**Kata Kunci : Balita, Pendidikan kesehatan, Pencegahan Pneumonia, Perilaku**

### ABSTRACK

*Online games are currently very popular and are very widespread in all age categories, especially teenagers. The widespread use of gadgets makes it easier for teenagers to access online games, which without realizing the impact can cause addiction. Addiction to online games can be categorized as a mental illness called gaming disorder. According to a survey conducted by APJII (Association of Indonesian Internet Service Providers) regarding the number of internet users, the survey results show that there are 63 million internet users in Indonesia. Objective: To find out the relationship between addiction to playing online games and insomnia in teenagers at Adabiyah High School in Palembang. Method this research uses an analytical survey method with a cross sectional approach. This research was carried out on 5-26 September 2022 at SMA Adabiyah Palembang. The sample in this study was students at Adabiyah High School in Palembang, totaling 54 students as respondents. Results this reseach shows that of the total of 20 respondents who have online game addiction in the high category, the majority experience insomnia, namely 14 (70%). Meanwhile, of the total of 34 respondents who were addicted to online games in the low category, most of them did not experience insomnia, namely 23 (67.6%). The results of the chi square test obtained a *p value* = 0.017, which means that there is a significant relationship between addiction to playing online games and the incidence of insomnia. The higher the level of addiction to playing online games, the greater the tendency for insomnia.*

**Keywords: Game Online, Insomnia, Teenager**

## PENDAHULUAN

Internet telah menjadi salah satu sarana utama dalam pemenuhan kebutuhan hidup manusia. Hingga saat ini internet telah menghasilkan multi manfaat bagi manusia (dari anak-anak sampai orang dewasa). Salah satu manfaat internet yang cukup besar berhubungan dengan hiburan. Hal ini dialami oleh semua kalangan istimewa anak-anak dan remaja. Hiburan internet yang cukup banyak dinikmati adalah *game online*. *Game online* sering diidentikan dengan permainan video game dengan menggunakan jaringan internet (Matur, 2021).<sup>1</sup>

*Game online* saat ini sangat diminati dan sudah sangat meluas pada semua kategori usia khususnya remaja. Maraknya penggunaan gadget memudahkan remaja untuk mengakses *game online* yang tanpa disadari dampaknya menyebabkan kecanduan. Fenomena ini sesuai dengan pernyataan yang dikemukakan oleh *World Health Organization* (WHO, 2018) bahwa kecanduan pada *game online* dapat dikategorikan sebagai golongan penyakit mental yang disebut *gaming disorder* dan sudah tercatat dalam daftar draft beta 11<sup>th</sup> pada *International Classification of Diseases* (ICD) (Erik, 2020).

Menurut Survei yang dilakukan oleh APJII (Asosiasi Penyedia Jasa Internet Indonesia) tentang jumlah pemakai internet, dan hasil survey menunjukkan bahwa pemakai internet di Indonesia terdapat 63 juta orang. Jumlah pemakai internet enam jutaan dari mereka adalah pemain *game online* aktif. Pemain *game online* aktif yaitu sebutan untuk mereka yang hampir setiap hari bermain *game online* (Prasetyo, 2021).

Di Indonesia terdapat 54,1% Remaja usia 15-18 tahun yang mengalami kecanduan *game online* yaitu 77,5% remaja putra dan 22,5% remaja putri yang menggunakan waktu untuk bermain *game online* 2-10 jam per minggu. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Yee, ditemukan bahwa pada usia 12-22 tahun sebanyak 64,45% remaja laki-laki dan 47,85% remaja perempuan yang bermain *game online*,

menyatakan bahwa mereka kecanduan terhadap *game online* (Matur, 2021). (Mais et al., 2020)

Menurut data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) (2018) pengguna internet terbanyak berada di pulau Jawa sebesar 55,2% kemudian pengguna internet terbesar berikutnya yaitu di pulau Sumatera sebesar 21,6%. Pengguna Internet tertinggi di pulau Sumatera berada di provinsi Sumatera Utara sebesar 6,3% kemudian diikuti dengan provinsi Sumatera Selatan sebesar 3% yang merupakan peringkat ke 2 (dua) dengan pengguna jaringan internet tertinggi di pulau Sumatera.

Usia 13-19 tahun merupakan tahap remaja pertengahan menuju masa remaja akhir dimana pada masa ini remaja cenderung berada dalam kebingungan, sedang mencari jati diri, dan mudah terpengaruh terhadap lingkungan pertemanan dan perkembangan zaman (Lestari, 2020). Kecanduan *game online* merupakan suatu kesenangan dalam bermain karena dapat memberi rasa kepuasan tersendiri, sehingga ada perasaan untuk mengulangi lagi kegiatan yang menyenangkan ketika bermain *game online* (Nurdilla, 2018).

Bermain *game online* berlebihan memiliki efek negatif yang lebih banyak seperti: terganggunya aktivitas tidur pemainnya, terganggunya kesehatan, timbulnya rasa kecanduan bermain. (Ridoi, 2018). Orang yang mengalami kecanduan dan sering begadang, sebesar 52% mengalami sakit kepala dan gangguan tidur (Ulfa et al., 2017)

Berdasarkan studi pendahuluan di SMA Adabiyah Palembang, diperoleh data siswa berjumlah 117 siswa, yang terdiri dari kelas 10 berjumlah 26 orang, Kelas 11 berjumlah 48 orang, sedangkan kelas 12 berjumlah 43 orang. Hasil wawancara mayoritas siswa memainkan *game online* dengan berbagai macam jenis gamenya dengan durasi bermain 10 menit hingga maksimal 6 jam setiap hari. Kecanduan bermain *game* ini akan berdampak pada

masalah pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur yang berdampak pada keterlambatan datang ke sekolah.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk meneliti “Hubungan Kecanduan Bermain *Game Online* dengan Insomnia Pada Remaja Di SMA Adabiyah Palembang”.

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan metode survey analitik dengan pendekatan *crosssectional design*. Populasi pada penelitian ini adalah siswa SMA Adabiyah Palembang tahun 2022 berjumlah 117 orang siswa. Besaran sampel pada penelitian ini dihitung menggunakan rumus slovin yang berjumlah 54 orang responden. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Adabiyah pada bulan September tahun 2022

## HASIL PENELITIAN

### 1. Analisa Univariat

Analisa univariat pada penelitian ini meliputi distribusi frekuensi kecanduan *game online* dan insomnia pada total 54 orang responden didapat data pada tabel 1.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kecanduan *Game Online* dan Kejadian Insomnia (n: 54)**

Variabel penelitian	n	%
<b>Kecanduan Game online</b>		
Tinggi	20	37
Rendah	34	63
<b>Kejadian Insomnia</b>		
Ya	25	46,3
Tidak	29	53,7

Tabel 1. Menunjukkan bahwa dari total 54 orang responden didapatkan data bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kecanduan game dalam kategori rendah

yaitu 34 (63%), dan lebih banyak responden yang tidak mengalami insomnia yaitu 29(53.7).

### 2. Analisa Bivariat

Analisa bivariat hubungan kecanduan *game online* dengan kejadian insomnia diperoleh melalui uji *Chi square* dengan kemakanaan 5% atau  $\alpha \leq 0.05$  untuk lebih jelas terdapat pada tabel 2.

**Tabel 2. Hubungan Kecanduan *Game Online* dengan Kejadian Insomnia**

Kecanduan <i>Game Online</i>	Kejadian Insomnia				Total	P value	OR
	Ya		Tidak				
	n	%	N	%	n	%	
Tinggi	1 4	70	6 30	2 0	100	0.017	4,8 79
Rendah	1 2	.4 46	3 2	.6 53	4 5		
<b>Total</b>	5	.3	9	.7	4	100	

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari total 20 orang responden yang memiliki kecanduan *game online* dalam kategori tinggi, sebagian besar mengalami insomnia yaitu 14(70%). Sedangkan dari total 34 orang responden yang memiliki kecanduan *game online* dalam kategori rendah sebagian besar tidak mengalami insomnia yaitu 23(67.6%). Hasil uji *chi square* didapat nilai  $p= 0.017$  yang berarti bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan *game online* dan kejadian insomnia. Lebih lanjut nilai OR: 4.879 menjelaskan bahwa responden yang memiliki kecanduan *game online* dalam kategori tinggi berpeluang 4.879 kali lebih besar untuk menderita insomnia dibandingkan dengan responden yang memiliki kecanduan *game online* dalam kategori rendah.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ananda, (2018) yaitu dari total 38 orang responden sebagian besar (71,1%) mengalami kecanduan *Game online* sedang dan lebih dari separuh (65,8%) responden mengalami gangguan pola tidur buruk. Lebih lanjut dari

hasil penelitian Mais, Rompas and Gannika, (2020) yang menjelaskan bahwa dari total 68 orang responden sebagian besar memiliki kecanduan *game online* yang tidak terkontrol yaitu 72.1 %.

Menurut Nursyifa, Widiyanti and Herliani, (2020) seseorang yang menderita kecanduan *game online* dapat merasakan euforia atau perasaan senang dan bahagia sebagai dampak terjadinya peningkatan zat dopamin didalam tubuhnya. Ketika seorang *gamers* berhenti bermain *game online* menyebabkan timbulnya rasa ketidaknyamanan atau bahkan mengalami depresi karena dopamin yang di produksi dalam tubuhnya telah berkurang. Hal itulah yang menyebabkan para *gamers* terus menerus mencari cara untuk memuaskan dirinya dan untuk memperoleh rasa nyamannya kembali yaitu dengan bermain *game online*.

Kecanduan game online berdampak bahkan membuat seseorang abai terhadap kegiatan kesehariannya seperti terlambat makan, kurang waktu tidur, dan kurang aktivitas fisik lainnya sehingga berujung pada lemahnya daya tahan tubuh yang mengakibatkan rentannya orang tersebut untuk terkena penyakit infeksi dan penyakit lainnya (Männikkö et al., 2015).

Berdasarkan hasil penelitian, penelitian terkait dan teori penunjang maka peneliti berasumsi bahwa adanya kecanduan *game online* yang dialami responden dapat disebabkan oleh buruknya manajemen waktu untuk beristirahat tidur sehingga rentan mengalami gangguan tidur atau insomnia yang dapat berdampak buruk terhadap kesehatan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Mais et al., 2020) terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan game online dengan insomnia pada remaja (P-value:0.003). Kecanduan game online sangat berhubungan erat dengan masalah terjadinya insomnia semakin tidak terkontrol kecanduan game online yang dialami maka semakin tinggi tingkat insomnia yang dialami oleh remaja. Kebiasaan bermain *game online* yang

secara berlebihan menyebabkan seseorang mengalami insomnia khususnya remaja. Lebih lanjut menurut (Putra et al., 2020) ada hubungan kecanduan *game online* dengan kualitas tidur, semakin tinggi bermain *Game online* maka semakin rendah kualitas tidur.

Menurut Gandaputra et al., (2021) Bermain *game online* sebelum tidur merupakan faktor risiko insomnia. Namun, sejauh mana asosiasi antara insomnia dan perilaku bermain game sebelum tidur siswa laki-laki hanya sebanding atau sedikit lebih kecil dari siswa perempuan. Penyebab terjadinya insomnia salah satunya yaitu gaya hidup yang buruk. Salah satu bentuk gaya hidup yang buruk adalah adiksi terhadap game online yang berdampak pada kualitas dan kuantitas tidur seseorang. Orang yang terobsesi bermain game online memiliki durasi tidur yang pendek ditambah dengan kualitas tidur yang buruk sehingga berakhir pada insomnia (Mais et al., 2020).

Berdasarkan hasil penelitian, penelitian terkait dan teori penunjang maka peneliti berasumsi bahwa adanya hubungan antara kecanduan game online dan kejadian insomnia, semakin tinggi tingkat kecanduan game online semakin besar kecenderungan untuk terjadinya insomnia. Saat sudah mengalami kecanduan game online orang akan lebih memfokuskan waktu yang dimilikinya untuk bermain game online tanpa memikirkan kembali waktu tidur yang dapat berdampak pada timbulnya gangguan tidur seperti insomnia.

## KESIMPULAN

Dari 54 orang responden dapat ditarik kesimpulan bahwa hubungan antara kecanduan game online dengan kejadian insomnia pada remaja (p-value: 0.017)

## SARAN

Disarankan pada pihak sekolah untuk dapat membuat kebijakan terkait dilarang membawa *handphone* saat berada dilingkungan sekolah guna mengurangi intensitas bermain game online dan berkerja

sama dengan pihak keluarga dalam pengawasan manajemen waktu dalam bermain game online secara berlebihan dan penatalaksanaan kejadian insomnia.

#### DAFTAR PUSTAKA

Ananda, w. (2018). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu keperawatan Angkatan 2012 di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. *Jurnal Ilmiah*, 3(2).

Gandaputra, S. A., Waluyo, I., Efendi, F., & Wang, J. Y. (2021). Insomnia status of middle school students in indonesia and its association with playing games before sleep: Gender difference. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2). <https://doi.org/10.3390/ijerph18020691>

Mais, F. R., Rompas, S. S. J., & Gannika, L. (2020). KECANDUAN GAME ONLINE DENGAN INSOMNIA PADA REMAJA. *JURNAL KEPERAWATAN*, 8(2). <https://doi.org/10.35790/jkp.v8i2.32318>

Männikkö, N., Billieux, J., & Kääriäinen, M. (2015). Problematic digital gaming behavior and its relation to the psychological, social and physical health of Finnish adolescents and young adults. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(4). <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.040>

Nursyifa, F. I., Widiyanti, E., & Herliani, Y. K. (2020). Gangguan Tidur Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjajaran Yang Mengalami Kecanduan Game Online. *Jurnal*

*Keperawatan*, VIII(1).

Putra, K. N. I., Sari, F. S., & Nurlaily, A. P. (2020). Hubungan Kecanduan Game Online dengan Kualitas Tidur Siswa SMAN 1 Sragen. In *Doctoral dissertation, Universitas Kusuma Husada*.

Ridoi, M. (2018). Cara mudah membuat game edukasi dengan Construct 2: tutorial sederhana Construct 2.

Ulfa, M., Risdayani, D., & Si, M. (2017). Pengaruh Kecanduan Game Online Terhadap Perilaku Remaja Di Mabes Game Center Jalan Hr.subrantas Kecamatan Tampan Pekanbaru. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Riau*, 4(1), 1–13. <https://www.neliti.com/publications/119938/>