

## ABSTRAK

Hubungan Kecanduan *Game Online* dengan Kejadian Insomnia pada Remaja di SMPN 3 Kesesi Kabupaten Pekalongan

Belliana Febbyanti<sup>1</sup>, Neti Mustikawati<sup>2</sup>

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

[bellianafebb@gmail.com](mailto:bellianafebb@gmail.com)

**Latar Belakang :** Kecanduan *game online* pada remaja menunjukkan bahwa semakin tinggi kecanduan *game online* maka semakin parah tingkat kejadian insomnia. Remaja dianggap lebih sering dan rentan kecanduan bermain *game online* daripada orang yang sudah dewasa, dikarenakan remaja lebih suka mencoba hal-hal baru yang belum pernah sebelumnya untuk mendapatkan kesenangan. Tujuannya untuk mengetahui hubungan kecanduan *game online* dengan kejadian insomnia pada remaja di SMP N 3 Kesesi Kabupaten Pekalongan

**Metode :** Desain penelitian ini yaitu kuantitatif, jenis penelitian ini menggunakan penelitian korelasi dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian ini menggunakan total sampling dengan 105 responden. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner *Game Addiction Scale (GAS)* dan kuesioner *Insomnia Severity Indexs (ISI)*. Analisa data menggunakan uji *Spearman Rank*.

**Hasil :** Hasil penelitian menunjukkan variabel kecanduan *game online* didapatkan hasil penelitian menunjukkan 30 responden (28,6%) mengalami kecanduan ringan, dan 20 responden (28,6%) mengalami insomnia ringan. Hasil uji *Spearman Rank* menunjukkan bahwa *p value* 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti ada hubungan kecanduan *game online* dengan kejadian insomnia pada remaja di SMP N 3 Kesesi Kabupaten Pekalongan.

**Kesimpulan :** Hasil penelitian menunjukkan variabel kecanduan *game online* didapatkan hasil penelitian menunjukkan 30 responden (28,6%) mengalami kecanduan ringan, dan 20 responden (28,6%) mengalami insomnia ringan. Hasil uji *Spearman Rank* menunjukkan bahwa *p value* 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti ada hubungan kecanduan *game online* dengan kejadian insomnia pada remaja di SMP N 3 Kesesi Kabupaten Pekalongan.

**Kata kunci :** Kecanduan *Game Online*, Insomnia

**Daftar pustaka :** 15 jurnal , 12 buku (2009-2023)

## ABSTRACT

### The Relationship Between Online Gaming Addiction and the Incidence of Insomnia Among Adolescents at SMPN 3 Kesesi, Pekalongan Regency

**Background:** Online gaming addiction among adolescents shows a positive correlation between the level of addiction and the severity of insomnia. Adolescents are more vulnerable to online gaming addiction than adults due to their tendency to explore new experiences for pleasure. This study aims to determine the relationship between online gaming addiction and the incidence of insomnia among adolescents at SMPN 3 Kesesi, Pekalongan Regency.

**Method:** This study employed a quantitative design with a correlational approach using a cross-sectional method. The sample included all 105 respondents using total sampling. The instruments used were the Game Addiction Scale (GAS) to measure online gaming addiction and the Insomnia Severity Index (ISI) to assess the level of insomnia. Data analysis was conducted using the Spearman Rank test.

**Result:** The results showed that out of 105 respondents, 30 (28.6%) had mild online gaming addiction, and 20 (28.6%) experienced mild insomnia. The Spearman Rank test indicated a *p-value* of 0.000 ( $p < 0.05$ ), suggesting that the null hypothesis ( $H_0$ ) was rejected and the alternative hypothesis ( $H_a$ ) was accepted, indicating a significant relationship between online gaming addiction and the incidence of insomnia among adolescents at SMPN 3 Kesesi, Pekalongan Regency.

**Conclusion:** This study demonstrates a significant relationship between online gaming addiction and insomnia among adolescents at SMPN 3 Kesesi. The findings can serve as a reference for future researchers to conduct similar studies with different methods, such as incorporating additional variables like social media usage.

**Keywords:** online gaming addiction, insomnia

**References:** 15 journals, 12 books (2009-2023)

## PENDAHULUAN

*Game online* adalah jenis permainan digital yang dapat dimainkan oleh banyak orang secara bersama-sama melalui internet. Dengan kata lain, *game online* merupakan permainan digital yang dapat dimainkan melalui perangkat yang terkoneksi internet. Hal ini memungkinkan pemain untuk bermain dengan pemain lain dimana saja dan kapan saja tanpa harus bertemu langsung (Trisnani, P.R & Wardani, 2018 h 4 ).

Menurut data terbaru yang dirilis oleh *newzoo (Global games market report)* pada tahun 2023, menunjukkan bahwa jumlah pengguna *game online* di dunia sebanyak 3.38 miliar pengguna dan mengalami kenaikan 6.3% dari tahun 2022. Menurut *Goodstats* (2023), wilayah Asia-Pasifik memiliki 1,789 miliar pengguna atau 53% dari seluruh populasi pengguna *game online* di seluruh dunia. Selanjutnya wilayah Afrika dan Timur Tengah memiliki 574 miliar pengguna. Dengan 447 miliar pemain, Eropa menempati posisi ketiga, diikuti oleh Amerika Latin dengan 335 miliar pemain, dan Amerika Utara dengan 237 miliar pengguna. Menurut laporan *We Are Social* Indonesia adalah negara ketiga dengan jumlah pemain video *game* terbanyak di dunia. Menurut laporan tersebut, per Januari 2022, 94,5% pengguna internet berusia antara 16-64 tahun di Indonesia yang memainkan *game* (Databoks, 2022).

Kecanduan *game* di artikan sebagai pola perilaku bermain, baik permainan online maupun offline baik itu *game* digital atau video *game* dengan beberapa tanda gejala diantaranya ketidakmampuan mengendalikan keinginan untuk bermain, lebih memprioritaskan bermain *game* dibandingkan hal atau aktivitas lain yang bermanfaat, intensitas bermain *game* yang semakin lama menyebabkan masalah atau gangguan pada diri sendiri, seperti memburuknya hubungan dengan keluarga, lingkungan sosial serta pendidikan dan terlihat jelas selama setidaknya 12 bulan (Widyawati, 2018). *World Health Organisation* (WHO) dalam Revisi Kesebelas Internasional Klasifikasi Penyakit (ICD-11), kecanduan *game online* untuk pertama kalinya diklasifikasikan sebagai gangguan mental dengan kode 6C51 kategori *gaming disorder*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mais, Rompas, dan Gannika (2020), Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kecanduan *game online* tidak terkontrol sebanyak 49 (72,1%) sedangkan yang lain mengalami kecanduan *game online* terkontrol sebanyak 19 (27,9%). Selain itu

ditemukan data dari 68 responden yang mengalami insomnia ringan sebanyak 51 (75%) dan yang mengalami insomnia berat sebanyak 17 (25%) jadi terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan *game online* dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA N 1 Tondano.

Remaja dianggap lebih sering dan rentan kecanduan bermain *game online* daripada orang yang sudah dewasa, dikarenakan remaja lebih suka mencoba hal-hal baru yang belum pernah sebelumnya untuk mendapatkan kesenangan. Di antara efek kecanduan *game online* adalah dapat menyebabkan keluhan fisik, terjadi perubahan dalam struktur dan fungsi otak, dan tidak dapat fokus dalam mengerjakan sesuatu dan berdampak pada produktivitas dan kinerja. Dalam hal kesehatan, kecanduan *game online* juga dapat menyebabkan gangguan dalam tidur individu, diantaranya penyakit insomnia (Widyawati, 2018).

Insomnia adalah keadaan ketika individu mengalami kesulitan untuk dapat tertidur, kesulitan untuk tetap tidur, atau masalah tidur yang menyebabkan mereka merasa belum tidur cukup saat mereka terbangun. Gejalanya termasuk muka tampak pucat, mata sembab, badan lemas dan tidak bersemangat, penurunan daya tahan tubuh dan yang membuatnya mudah terserang penyakit. Selain itu meeker juga sering lesu, lambat menanggapi rangsangan, dan sulit berkonsentrasi (Promkes RSST, 2022). Menurut *National Sleep Foundation* (2018), 67% dari jumlah 1.508 orang di Asia Tenggara mengalami insomnia dengan 7,3% diantaranya adalah mahasiswa. Sekitar 67% orang Indonesia mengalami insomnia, berkisar 55,8% mengalami tingkat insomnia ringan, 23,3% mengalami insomnia tingkat sedang. Dalam *US Census Bureau, International Data Base* tahun 2004, sekitar 28,053 juta orang di Indonesia, atau 11,7% dari 238,452 juta penduduk, menderita insomnia (NS Development, 2022).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Pekalongan tahun 2022 terdapat 51 orang yang mengalami Gangguan tidur non-organik atau Insomnia. Jumlah kasus yang mengalami kejadian Insomnia paling banyak berada di rentang umur antara 45-59 tahun. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nourmayansa Vidya Anggraini & Diah Ratnawati (2022), hasil penelitian menunjukan bahwa dari 170 responden yang bermain *game online* dengan intens, sebanyak 27 responden (28.1 %) menunjukan insomnia ringan, 42 responden (43.8%) dengan insomnia sedang dan 27 (28.1%) mengalami

insomnia berat, dan pada penelitian bermain *game online* tidak intens terdapat 34 responden (45,9 %) menunjukkan insomnia ringan, pada bermain *game online* yang tidak intens 21 responden (28,4%) mengalami insomnia sedang, dan pada 19 responden (25,7%) mengalami insomnia berat. jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku bermain *game online* dengan insomnia pada remaja. Hasil penelitian juga didapatkan data sebanyak 63% remaja di SMA Negeri X, Bogor memiliki kebiasaan bermain *game online* dengan skala insomnia sedang, dan beberapa remaja menunjukkan 96 % responden bermain *game online* yang intens.

Berdasarkan data dari Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Pekalongan pada tahun 2023/2024 jumlah SMP di Kabupaten Pekalongan sebanyak 88 SMP, dengan rincian sekolah negeri 46 dan sekolah swasta 42. SMP N 1 Kajen menduduki peringkat teratas dengan jumlah siswa terbanyak dengan 927 sedangkan SMP N 2 Talun menduduki peringkat terakhir dengan jumlah siswa sebanyak 107. Dan SMP N 3 Kesesi Kabupaten Pekalongan masuk kedalam urutan terbawah yaitu 45 dengan jumlah siswa keseluruhan 118 pada tahun 2023/2024, dengan segala pertimbangan peneliti memilih lokasi penelitian di SMP N 3 Kesesi dikarenakan terdapat fenomena yang mendasari seperti telah di adakan turnamen *e-sport* tingkat SD-SMP di SMP N 3 Kesesi Kabupaten Pekalongan.

Studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 27 Mei 2024 di SMP N 3 Kesesi Kabupaten Pekalongan, melalui wawancara dengan pihak sekolah dan siswa. Berdasarkan informasi yang diperoleh peneliti di SMP N 3 Kesesi siswa tidak diperbolehkan membawa *smartphone* (HP). Guru kurikulum SMP N 3 Kesesi mengatakan, bahwa di SMP N 3 Kesesi sebelumnya belum pernah dilakukan penelitian tentang kecanduan *game online* dengan kejadian insomnia pada remaja. Beliau mengatakan di SMP N 3 Kesesi sebelumnya pernah diadakan turnamen *game online/e-sport* untuk pelajar SD dan SMP yang diadakan secara resmi dari pihak sekolah dan dibantu dengan Mahasiswa dari Kampus Merdeka Unnes dan Unikal, beliau juga mengatakan rata-rata siswa yang datang terlambat sekolah bertambah setiap harinya, dimana alasan keterlambatan siswa tersebut sebagian besar karena tidur larut malam, begadang sambil bermain *game*

*online* dan sisanya terlambat dengan alasan tempat tinggal jauh.

Hasil wawancara peneliti terhadap 30 pelajar kelas IX dengan cara memasuki kelas IX setelah ujian selesai dan 3 pelajar kelas VIII pada saat jam istirahat dengan cara mendatangi tempat-tempat yang ramai seperti kantin, depan kelas dan lapangan dengan mengajukan beberapa pertanyaan terkait *game online* dan gangguan tidur insomnia di SMP N 3 Kesesi, ditemukan bahwa rata-rata mereka sering tidur larut malam karena susah tidur bahkan tidak dapat tidur akibat bermain *game online*, *game* yang biasa mereka mainkan yaitu *mobile legends* dan *free fire*, mereka mengatakan bahwa ketika sedang bermain *game online* mereka akan terus-menerus memainkan *game online* tersebut sampai permainan itu selesai apalagi saat bermain bersama teman-temannya, tanpa disadari mereka sudah ketagihan untuk terus memainkan *game online*, sehingga menyebabkan kecanduan dalam bermain, akibat dari *game online* itulah yang menyebabkan mereka mengalami gangguan tidur.

Dengan mempertimbangkan fenomena tersebut, peneliti dapat merumuskan masalah dengan judul “hubungan kecanduan *game online* dengan kejadian insomnia pada remaja di SMP N 3 kesesi kabupaten pekalongan”.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain korelasi dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa remaja di SMPN 3 Kesesi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* dengan pengambilan data dilakukan dengan cara pengambilan kuesioner *Game adiction scale* (GAS) dan *Insomnia Severity Indexs* (ISI). Sampel penelitian ini adalah seluruh siswa remaja di SMPN 3 Kesesi.

Untuk mempermudah dan mencapai tujuan penelitian, maka peneliti menentukan kriteria inklusi dan eksklusi.

### a. Inklusi

1. Siswa SMP Negeri 3 Kesesi Kelas VII, VIII & IX yang bersedia menjadi responden
2. Siswa kelas VII, VIII & IX SMP Negeri 3 Kesesi yang mempunyai *smartphone*

3. Siswa kelas VII, VIII & XI SMP Negeri 3 Kesesi yang memenuhi kriteria kecanduan *game online* dan tidak kecanduan *game online*
4. Siswa kelas VII, VIII & IX SMP Negeri 3 Kesesi yang hadir saat penelitian

b. Eksklusi

1. Siswa SMP Negeri 3 Kesesi yang tidak masuk sekolah dikarenakan sakit, ijin dan tanpa keterangan atau alpha saat dilakukan pengambilan dan pengumpulan data berlangsung.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

1. Gambaran Karakteristik Usia, Jam tidur dan Lama tidur responden

Pada penelitian ini hasil studi didapatkan pada tabel 5.1 menunjukkan karakteristik usia responden di SMPN 3 Kesesi hasil rata-rata usia remaja berada pada usia 14 tahun dengan *standar devisiasi* 0,972 dengan usia paling rendah 12 tahun dan usia paling tinggi 17 tahun. Sedangkan pada jam tidur remaja di SMPN 3 Kesesi di dapatkan hasil rata-rata remaja tidur pada jam 11 malam dengan standar devisiasi 1,264 dan minimal tidur paling awal pada jam 9 malam dan maksimal tidur pada jam 12 malam. Kemudian pada lama tidur remaja di SMPN 3 Kesesi di dapatkan rata-rata lama tidur remaja berada pada durasi 5 jam dengan standar devisiasi 0,753 dan durasi tidur paling kurang adalah 5 jam dan durasi tidur paling lama adalah 7 jam.

**Tabel 5.1**  
**Distribusi Responden pada Remaja di SMPN 3 Kesesi Kabupaten Pekalongan Bulan Juni tahun 2024**

Karakteristik responden	Min	Max	Mean	Median
Usia	12	17	13,91	,972
Jam tidur	9	12	10,87	1,264
Lama tidur	5	7	5,83	,753
Total				105

2. Gambaran karakteristik Jenis kelamin, Kelas, Jenis *game*, Waktu bermain *game*, Bermain *game* atau tidak

**Tabel 5.2**  
**Distribusi Responden pada Remaja di SMPN 3 Kesesi Kabupaten Pekalongan Bulan Juni tahun 2024**

Karakteristik Responden	Frekuensi (F)	Presentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	57	54,3
Perempuan	48	45,7
<b>Kelas</b>		
7	39	37,1
8	42	40,0
9	24	22,9
<b>Jenis Game</b>		
Mobile legends	46	43,8
Free Fire	29	27,6
Subwaysurf	1	1,0
PUBG	6	5,7
Dominoslot	1	1,0
Modern warship	1	1,0
Moba	1	1,0
Bubbu	1	1,0
Granny	1	1,0
>1 <i>game</i>	18	17,1
<b>Waktu bermain game</b>		
Siang	21	20,0
Sore	43	41,0
Malam	28	26,7
Random	13	12,4
<b>Bermain game atau tidak</b>		
Ya	105	100
Tidak	0	0

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh karakteristik jenis kelamin di SMPN 3 Kesesi Kabupaten Pekalongan sebagian besar 57 responden (54,3%) berjenis kelamin laki-laki dan 48 responden (45,7%) berjenis kelamin perempuan. Dari hasil penelitian laki-laki lebih banyak menjadi responden dibandingkan dengan perempuan. Karakteristik kelas di SMP N 3 Kesesi dibagi menjadi 5 kelas dengan masing-masing kelas 7 dengan jumlah responden 39 (37,1%) dibagi menjadi 2 kelas a dan b, kelas 8 dengan responden 40 (42%) dibagi menjadi 2 kelas a dan b dan kelas 9 dengan responden 24 (22,9%) hanya 1 kelas.

Sedangkan karakteristik jenis *game* menunjukkan jenis *game* yang dimainkan

responden sebagian besar 46 responden bermain *game mobile legends* (43,8%), kedua dengan 29 responden bermain *free fire* (27,9%), ketiga dengan 18 responden memainkan lebih dari 1 *game* (17,1%), keempat dengan 6 responden bermain *PUBG* (5,7%) dan yang lainnya bermain *subwaysurf*, *dominoslot*, *modern warship*, *moba*, *bubbu*, dan *granny*. Untuk waktu bermain *game* sendiri waktu terbanyak berada pada sore hari setelah pulang sekolah dengan responden sebanyak 43 dan presentase (41%), kemudian malam hari dengan 28 responden presentase (28%) dan siang hari 21 responden dengan presentase (20%) terakhir waktu random bisa bermain pagi, siang, sore, dan malam hari dengan 13 responden. Selain itu semua responden bermain *game online* dengan total 100%.

- Gambaran Kecanduan Game online pada remaja di SMPN 3 Kesesi Kabupaten Pekalongan

**Tabel 5.3**

**Distribusi Responden Kecanduan dan tidak kecanduan *game online* pada remaja di SMPN 3 Kesesi Kabupaten Pekalongan Tahun 2024**

No	Kecanduan <i>game online</i>	F	%
1.	Kecanduan ringan	63	60%
2.	Kecanduan sedang	31	29,5
3.	Kecanduan tinggi	10	9,5
4.	Tidak kecanduan <i>game</i>	1	1
<b>Total</b>		<b>105</b>	<b>100</b>

Tabel 5.3 menunjukkan bahwa responden terbanyak pada kategori tingkat kecanduan ringan sebesar 63 responden dengan presentase (60%), kemudian 31 responden dengan presentase (29,5%) memiliki tingkat kecanduan sedang, 10 responden dengan presentase (9,5%) memiliki tingkat kecanduan tinggi, dan paling sedikit 1 responden tidak kecanduan *game* dengan presentase (1%).

- Gambaran Kejadian Insomnia pada Remaja di SMPN 3 Kesesi

**Tabel 5.4**

**Distribusi responden kejadian insomnia pada remaja di SMP N 3 Kesesi Kabupaten Pekalongan Tahun 2024**

No	Insomnia	F
1.	Tidak insomnia	24
2.	Insomnia ringan	46
3.	Insomnia sedang	34
4.	Insomnia parah	1
<b>Total</b>		<b>105</b>

Tabel 5.4 menunjukkan bahwa kejadian insomnia pada remaja di SMP N 3 Kesesi terbanyak pada kategori insomnia ringan sebanyak 46 responden dengan presentase sebesar (43,8%), kemudian tingkat insomnia sedang dengan 34 responden presentase sebesar (32,4%), tingkat tidak insomnia dengan 24 responden presentase sebesar (22,9), dan paling sedikit pada kategori insomnia berat/parah dengan 1 responden (1%).

- Hubungan Kecanduan game online dengan kejadian insomnia pada remaja di SMPN 3 Kesesi Kabupaten Pekalongan

**Tabel 5.5**

**Tabulasi silang Hubungan kecanduan *game online* dengan kejadian insomnia pada remaja di SMP N 3 Kesesi Kabupaten Pekalongan**

Kecanduan <i>Game Online</i>	Insomnia									
	Tidak		Ringan		Sedang		Parah		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Tidak kecanduan	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1
Kecanduan ringan	20	19	30	28,6	12	11,4	1	1%	63	60
Kecanduan sedang	3	2,9	13	12,4	15	14,3	0	0	31	29,5
Kecanduan tinggi	0	0	3	2,9	7	6,7	0	0	10	9,5
<b>Total</b>	<b>24</b>	<b>22,9</b>	<b>46</b>	<b>43,8</b>	<b>34</b>	<b>32,4</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>105</b>	<b>100</b>

Berdasarkan hasil dari tabel 5.5 responden terbanyak berada dalam kategori kecanduan *game online* ringan dan tingkat insomnia ringan sebanyak 30 responden dengan presentase 28,6%. Kemudian responden dengan kecanduan *game online* sedang dan insomnia sedang sebanyak 15 responden dengan presentase 14,3%, sedangkan responden terendah berada dalam kategori tidak kecanduan *game online* dan tidak insomnia sebanyak 1% dengan presentase 1%.



Berdasarkan hasil uji statistik dengan *Spearman rank* menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi sebesar 0,499. Dari hasil perhitungan diperoleh nilai signifikan sebesar  $0,000 < \alpha (0,05)$  maka  $H_0$  diterima. Artinya ada hubungan kecanduan *game online* dengan kejadian insomnia pada remaja di SMP N 3 Kesesi Kabupaten Pekalongan. Keterkaitan ini ditunjukkan dengan nilai korelasi sebesar 0,499 yang termasuk dalam kategori sedang (0,40-0,599), dengan arah korelasi positif (+) yang berarti semakin kecanduan *game online* semakin parah kejadian insomnia.

### Pembahasan

1. Gambaran Karakteristik usia, jam tidur dan lama tidur responden

Usia remaja adalah usia dimana ketika seseorang sangat senang untuk mencoba hal-hal baru. Pada masa sekarang banyak hal-hal baru yang bisa dilakukan oleh remaja selain bisa berkumpul dan bermain secara virtual, contohnya dalam bermain *game online* dapat bermain dan berkumpul bersama teman-temannya dengan mudah dan cepat (Akbar, 2020). karakteristik usia responden di SMPN 3 Kesesi menunjukkan rata-rata usia responden adalah 14 tahun dengan usia paling rendah 12 tahun dan usia paling tinggi 17 tahun. Sedangkan pada jam tidur remaja di SMPN 3 Kesesi di dapatkan rata-rata remaja tidur pada jam 11 malam dengan minimal tidur paling awal pada jam 9 malam dan dan maksimal tidur pada jam 12 malam. Menurut peneliti jenis kelamin laki-laki lebih suka bermain *game online*, karena remaja laki-laki lebih suka menghabiskan waktunya untuk bermain *game online* yang cukup lama dalam wawancara studi pendahuluan laki-laki menghabiskan 3-5 jam bermain *game*. Remaja laki-laki lebih memilih menyukai bermain *game online* karena *game online* tersebut memiliki banyak variasi bermain dan tingkat kesulitan serta memiliki jaringan yang dapat dimainkan secara bersama-sama walaupun ditempat yang berbeda asal saling mengikuti username ide satu sama lain.

Kemudian pada lama tidur remaja di SMPN 3 Kesesi di dapatkan rata-rata lama tidur remaja berada pada durasi 5 jam dengan standar tidur minimal 5 jam dan durasi tidur paling lama adalah 7 jam. Tidur adalah suatu keadaan yang berulang-ulang, perubahan status kesadaran yang terjadi selama periode tertentu. Tidur adalah status perubahan kesadaran ketika persepsi dan reaksi

individu terhadap lingkungan menurun. Hampir sepertiga dari waktu kita gunakan untuk tidur.

2. Gambaran karakteristik jenis kelamin, kelas, jenis *game*, waktu bermain *game*, bermain *game* atau tidak

Dalam penelitian ini diperoleh karakteristik jenis kelamin di SMP N 3 Kesesi Kabupaten Pekalongan sebagian besar 57 responden (54,3%) berjenis kelamin laki-laki dan 48 responden (45,7%) berjenis kelamin perempuan. Hasil penelitian menunjukkan waktu paling sering digunakan untuk bermain *game online* pada saat sore hari dengan presentase 41% sebanyak 43 responden, kemudian malam hari dengan presentase 26,7% sebanyak 28 responden, siang hari setelah pulang sekolah dengan presentase 19% sebanyak 20 responden dan sisanya bermain saat ada waktu luang baik pagi, siang, sore dan malam dengan presentase 12,4% sebanyak 13 responden. Hasil gambaran karakteristik kelas didapatkan responden terbanyak yaitu kelas VIII dengan jumlah 42 (40,0%) dan disusul kelas VII dengan jumlah 39 (37,1%) dan kelas IX dengan jumlah 24 (22,9%). Berdasarkan hasil distribusi frekuensi kecanduan *game online* menurut kelas responden yaitu kelas VII paling banyak dengan jumlah 23 responden (59,0%) yang memiliki kecanduan ringan.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa dari total responden yaitu 105, remaja di SMP N 3 Kesesi semuanya bermain *game online* dengan persentase 100%. Data tersebut dapat disimpulkan bahwa pada era sekarang *game online* sangat diminati dari berbagai kalangan. Menurut *Website Healthy Lifestyle* tahun 2022 bahwa pada saat pandemi yang mengharuskan sekolah belajar melalui daring anak-anak diwajibkan menggunakan *smartphone*, tablet atau laptop untuk mengikuti pelajaran. Hal tersebut mengakibatkan penggunaan *gadget* naik cukup signifikan selama pandemi. Bukan hanya pengguna *gadget* yang naik namun pengguna *game online* juga naik pesat pada 2020 sampai 2021, dan sekarang pemain *game online* di Indonesia menduduki posisi ke tiga tertinggi di dunia.

Dalam penelitian ini didapatkan mayoritas siswa di SMP N 3 Kesesi bermain jenis *game online* mobile legends (43,8%) sebanyak 46 responden, urutan kedua free fire (27,6%) sebanyak

29 responden, ketiga PUBG (5,7%) sebanyak 6 responden, sisanya dengan masing-masing 1% bermain jenis *game online* *subwaysurft*, *dominoslot*, *modern warship*, *moba*, *bubbu* dan *granny*, dan sebanyak 18 responden (17,1%) bermain lebih dari 1 jenis *game online*.

3. Gambaran Kecanduan *game online* pada remaja di SMP N 3 Kesesi kabupaten pekalongan

Pada masa sekarang banyak hal-hal baru yang bisa dilakukan oleh remaja selain bisa berkumpul dan bermain secara virtual, contohnya dalam bermain *game online* dapat bermain dan berkumpul bersama teman-temannya dengan mudah dan cepat (Akbar, 2020). Dalam penelitian ini diperoleh karakteristik jenis kelamin di SMP N 3 Kesesi Kabupaten Pekalongan sebagai berikut 57 responden (54,3%) berjenis kelamin laki-laki dan 48 responden (45,7%) berjenis kelamin perempuan. Dalam hasil penelitian remaja di SMA N 1 Tondano yang bermain *game online* dikatakan kecanduan bermain dalam kategori sangat tinggi dan berhubungan dengan kejadian insomnia.

Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan bahwa dari 105 responden semuanya bermain *game online* dengan presentasi sebanyak 100%. responden bermain *game online* baik *game* yang langsung terhubung dengan *internet* ataupun offline. Sedangkan 1 dari 105 responden yang bermain *game online* tetapi tidak kecanduan *game online*. Sebanyak 63 responden dengan presentase (60%) mengalami kecanduan ringan, hal ini terjadi karena responden yang berada di SMP N 3 Kesesi bermain *game online* sebagai hiburan. Hal tersebut sejalan dengan pendapat dari (Baidawi, 2019), *Game* bertujuan untuk bersenang-senang menghilangkan kejenuhan dari padatnya jadwal sekolah dan juga sebagai hiburan disaat banyaknya tugas sekolah yang dapat menghilangkan stress. Selain itu hasil penelitian di SMP N 3 Kesesi menunjukkan mayoritas siswa lama bermain *game online* kurang 3 jam sehari dengan presentase 63,8% sebanyak 67 responden.

Dalam penelitian ini di dapatkan hasil penelitian presentase responden yang kecanduan *game online* sedang adalah 29,5% sebanyak 31 siswa, dengan lama bermain *game* antara 4-6 jam hal ini berindikasi bahwa remaja di SMP N 3 kesesi

cukup mampu menarik diri dari dunia *game* dan mereka cukup mampu mengatur pemakaian waktu bermain *game online*, remaja yang cukup mampu melakukan dan menyelesaikan tugas diluar rumah, adanya interaksi dengan kelompok dapat menunjukkan sikap yang menyenangkan terhadap oranglain, mampu memanfaatkan waktu luang untuk hal-hal yang positif. Dan presentase responden yang kecanduan *game online* tinggi adalah 9,5 % sebanyak 10 responden dilihat dari hasil kuesioner bahwa siswa yang bermain *game online* lebih dari 6 jam sehari dan tidak bisa mengontrol waktunya dengan baik. Hasil penelitian menunjukkan waktu paling sering digunakan untuk bermain *game online* pada saat sore hari dengan presentase 41% sebanyak 43 responden, kemudian malam hari dengan presentase 26,7% sebanyak 28 responden, siang hari setelah pulang sekolah dengan presentase 19% sebanyak 20 responden dan sisanya bermain saat ada waktu luang baik pagi, siang, sore dan malam dengan presentase 12,4% sebanyak 13 responden.

Dalam penelitian ini didapatkan mayoritas siswa di SMP N 3 Kesesi bermain jenis *game online* *mobile legends* (43,8%) sebanyak 46 responden, urutan kedua *free fire* (27,6%) sebanyak 29 responden, ketiga PUBG (5,7%) sebanyak 6 responden, sisanya dengan masing-masing 1% bermain jenis *game online* *subwaysurft*, *dominoslot*, *modern warship*, *moba*, *bubbu* dan *granny*, dan sebanyak 18 responden (17,1%) bermain lebih dari 1 jenis *game online*.

4. Gambaran Kejadian insomnia pada remaja di SMP N 3 Kesesi

Insomnia pada penelitian ini dibagi menjadi empat tingkatan yaitu tidak insomnia/signifikan, insomnia ringan, insomnia sedang dan insomnia parah/berat. Pengelompokkan ini dilakukan berdasarkan skor yang di dapat setelah mengisi kuesioner. Hasil analisis keseluruhan menunjukkan responden yang masuk dalam kategori tidak insomnia secara klinis sebesar 24 siswa (22,9%), insomnia ringan sebesar 46 siswa (43,8%), insomnia sedang sebesar 34 siswa (32,4%), insomnia parah sebesar 1 siswa (1%). Tingkat insomnia kelas 7 termasuk kategori tidak insomnia secara klinis adalah 9 responden (8,6%), 17 responden insomnia ringan (16,1%), 12 responden insomnia sedang (11,4%), dan hanya 1 responden

yang masuk ke dalam insomnia parah (1%). Tingkat insomnia untuk kelas 8 termasuk ke dalam kategori tidak insomnia secara klinis adalah 9 responden (8,5%), 19 responden insomnia ringan (18,1%), 14 responden insomnia sedang (13,4%) dan tidak ada yang termasuk ke dalam kategori parah. Tingkat insomnia kelas 9 termasuk kategori tidak insomnia secara klinis adalah 6 responden (5,7%), 10 responden insomnia ringan (9,6%) dan 8 responden insomnia sedang (7,6%).

Hasil penelitian diperoleh data mayoritas jam tidur remaja di SMP N 3 Kesesi dalam sehari adalah begadang dengan tidur lebih dari jam 23:30 sebanyak 54 siswa (51,4%) sedangkan responden dengan jam tidur normal sebanyak 51 responden dengan presentase 48,6%. Dan untuk durasi jam tidur didapatkan data bahwa rata-rata durasi tidur dalam sehari siswa di SMP N 3 kesesi yaitu 6 jam/hari sebanyak 44 siswa (41,9%).

Tidur adalah suatu keadaan yang berulang-ulang, perubahan status kesadaran yang terjadi selama periode tertentu. Tidur adalah status perubahan kesadaran ketika persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun. Hampir sepertiga dari waktu kita gunakan untuk tidur. Berdasarkan hasil tersebut insomnia yang dialami oleh Siswa dan Siswi di SMP N 3 Kesesi berada pada tingkat insomnia ringan dan sedang sebanyak 80 responden dengan presentase 76,2%, walaupun ada 1% mengalami insomnia parah. Berdasarkan analisa kuesioner yang dilakukan oleh peneliti, remaja yang mengalami insomnia ringan memiliki tanda dan gejala insomnia yang hanya berlangsung singkat, hal tersebut dilihat dari pemilihan jawaban responden dalam kuesioner dimana responden kadang mengalami kesulitan untuk memulai tidur, tiba-tiba terbangun pada malam hari, sakit kepala disiang hari, dan kurang nyaman/gelisah saat tidur. Sedangkan responden yang mengalami insomnia sedang selalu memilih jawaban dalam kuesioner dimana responden selalu mengalami kesulitan untuk memulai tidur, kurang puas dalam tidurnya, dan mengganggu aktifitas sehari-hari seperti lemas dan tidak bertenaga. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Luas, Maramis (2019) di SMA Advent, dimana dari 136 remaja terdapat 107 (78%) remaja mengalami insomnia dan 29 (21,3%) tidak mengalami insomnia, artinya remaja merupakan salah satu populasi yang sering mengalami insomnia selain orang dewasa.

##### 5. Hubungan kecanduan *game online* dengan kejadian insomnia pada remaja di SMP N 3 Kesesi kabupaten pekalongan

Berdasarkan hasil analisis tabel 5.5 dengan tabulasi silang di dapatkan hasil dimana rata-rata responden terbanyak pada kategori dengan kecanduan *game online* ringan dan insomnia ringan sebanyak 30 responden sebesar (28,6%), disusul dengan responden dengan kecanduan *game online* ringan dan tidak insomnia sebanyak 20 responden sebesar (19%), yang tidak kecanduan *game online* dan tidak insomnia sebanyak 1 responden sebesar (1%), kemudian responden tidak kecanduan *game online* dengan kategori insomnia ringan, sedang dan berat tidak ada (0%), Responden dengan kecanduan *game online* ringan dengan insomnia sedang sebanyak 12 responden dengan presentase (12%), responden dengan kecanduan *game online* ringan dengan insomnia parah hanya 1 responden dengan presentase (1%), responden dengan kecanduan *game online* sedang dan tidak insomnia sebanyak 3 responden dengan presentase (2,9%), responden dengan kecanduan *game online* sedang dengan insomnia ringan sebanyak 13 responden dengan presentase (12,4%), responden dengan kecanduan *game online* sedang dengan insomnia sedang sebanyak 15 responden dengan presentase (14,3%), responden dengan kecanduan *game online* sedang dengan insomnia parah tidak ada, responden dengan kecanduan *game online* tinggi dan tidak insomnia tidak ada, responden dengan kecanduan *game online* tinggi dan insomnia ringan sebanyak 3 responden dengan presentase (2,9%), responden dengan kecanduan *game online* tinggi dan insomnia sedang sebanyak 7 responden dengan presentase (6,7%). Hasil uji bivariat menunjukkan hubungan kecanduan *game online* dengan kejadian insomnia pada remaja di SMP N 3 Kesesi dengan hasil *p* value 0,000 yang artinya kurang dari 0,05. sehingga terdapat hubungan kecanduan *game online* dengan kejadian insomnia pada remaja di SMP N 3 Kesesi Kabupaten Pekalongan. Dengan 105 responden menyatakan 100% bermain *game online*. Selain itu didapatkan data bahwa mayoritas yang bermain *game online* dan yang mengalami kecanduan *game online* adalah siswa laki-laki.

Hal ini dapat dijelaskan bahwa seseorang yang mengalami kecanduan *game online* akan terus mengulang-ulang untuk bermain *game* dalam



jangka waktu lebih 3 jam sehari akibat dari kecanduan *game* yang terjadi adalah seseorang mengalami jam tidur yang berantakan dan salah satunya menyebabkan gangguan tidur insomnia. Remaja yang mengalami kecanduan *game online* tidak luput dari penggunaan gadget khususnya untuk hiburan. Didukung penelitian yang dilakukan oleh Astuti dan Burhanto (2018) dimana semakin tinggi kecanduan seseorang dalam bermain *game online* maka semakin buruk kualitas tidur yang dialami oleh pemain *game online*. Penelitian tersebut memiliki persamaan dengan penelitian ini yaitu sama-sama meneliti tentang kecanduan *game online* yang berhubungan dengan istirahat dan tidur.

## KESIMPULAN

1. Karakteristik responden menunjukkan sebagian besar berjenis kelamin laki-laki dengan 57 responden (54,8%), semua responden bermain *game online* dengan presentase 100% dan *game* yang sering dimainkan oleh remaja di SMPN 3 kesesi adalah *Mobile legends* (43,8%), waktu yang paling sering dimainkan adalah sore hari setelah pulang sekolah dan rata-rata mereka bermain *game* antara 1-3 jam.
2. Kecanduan *game online* pada remaja di SMP N 3 Kesesi Kabupaten Pekalongan kategori kecanduan ringan 63 dengan presentasi 60%, kecanduan sedang sebanyak 31 dengan presentase 29,5% sedangkan kecanduan tinggi sebanyak 10 dengan presentase 9,5%. Dapat disimpulkan remaja di SMP N 3 Kesesi memiliki kecanduan *game online*. Rata-rata berada pada kecanduan ringan sebanyak 60 responden dari 105 responden.
3. Kejadian Insomnia pada remaja di SMP N 3 Kesesi Kabupaten Pekalongan dengan 105 responden dengan kategori tidak insomnia sebanyak 24 responden dengan presentase 22,9%, kategori insomnia ringan sebanyak 46 responden dengan presentase 43,8%, kategori insomnia sedang sebanyak 34 responden dengan presentase 32,4%, dan insomnia parah 1 responden dengan presentase 1%. Rata-rata responden berada pada kategori rentang insomnia ringan-sedang dengan jumlah responden sebanyak 80.
4. Pada penelitian ini hasil uji statistik *spearman rank* yang di dapat menunjukkan nilai *p* value 0,000 yang berarti  $<0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima dengan nilai korelasi sebesar 490 dengan tingkat hubungan sedang sehingga terdapat Hubungan kecanduan *game online* dengan kejadian insomnia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, V.N & Ratnawati, D (2022). *Perilaku Bermain Game Online Terhadap Insomnia Pada Remaja Di Bogor*, *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* 7 (1) 2022. Di unduh pada tanggal 26 april 2024 dari <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM>
- Astuti & Burhanto (2018). *Hubungan Kecanduan Game Online dengan Kualitas Tidur Siswa/siswi di SMP N 24 Samarinda*. Diakses pada tanggal 11 juli 2024 dari <https://dspace.umkt.ac.id/bitstream/handle/463.2017/935/SKR>
- Databoks (2022). *Jumlah Gamers Indonesia Terbanyak Ketiga di Dunia*. Diakses pada tanggal 25 januari 2024 dari <https://databoks.katadata.co.id/>
- Dinas Pendidikan dan Kebudayaan (Dindikbud). (2023). *Data Pokok Pendidikan SMP N 3 Kesesi Kabupaten Pekalongan*. Diunduh tanggal 22 Januari 2024 dari: <https://depo.kemendikbud.go.id>
- Donsu, T. D. J. (2016). *Metodelogi Penelitian Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Gofir, A., Astuti., Utami I.K.D dkk (2018). *Panduan Tatalaksana Gangguan Tidur*. Jakarta: Cv Agung Seto
- Goodstats (2023). *Perkembangan Industri Game Dunia, 48% Pemainnya Berasal dari Asia-Pasifik*. Diakses pada tanggal 21 Januari 2024 dari <https://goodstats.id/>
- Huda, Miftachul. (2020). *Mengatasi Insomnia Secara Alami*. (N.P): New Media
- Kartika, I. I. (2017). *Dasar – dasar Riset Keperawatan dan Pengolahan Data Statistik*. Jakarta: Trans Info Media
- Kompas (2018). *WHO Resmi Tetapkan Kecanduan Game Sebagai Gangguan Mental*. Diakses pada tanggal 21 Januari 2024 dari <https://sains.kompas.com/>
- Lemmens, S.J., Valkenburg, M.P & Peter, J (2009). *Development and Validation of a Game Addiction Scale for Adolescents*. *Media Psychology*, 12:77-95,2009. Routledge Taylor & Francis Group, LLC. DOI: 10.1080/15213260802669458. Diunduh pada tanggal 23 desember 2023 dari: <http://www.tandfonline.com/loi/hmep20>
- Luas, Marawis, & Wowor (2019). *Internet Gaming Addiction, Problematic Use of the Internet*,

- and Sleep Problems: A Systematic Review. Current Psychiatry Report*, 16(4). Doi:10.1007/s11920-014-0444-1.
- Mais, F. R., Rompas, S. S. J., & Gannika, L. (2020). *Kecanduan game online dengan insomnia pada remaja*. 8, 18–27. Diakses tanggal 16 desember 2023 dari <https://scholar.google.com/>
- Masriadi, H., Baharuddin, A., Samsualam. (2021). *Metodelogi Penelitian Kesehatan Kedokteran dan keperawatan*. Jakarta Timur: CV. Trans Info Media
- Newzoo (2023). *New free report: Explore the global games market in 2023*. Diakses pada tanggal 21 Januari 2024 wib dari <https://newzoo.com/>
- Ns Development (2022). *Insomnia Sebuah Gangguan Tidur Yang Perlu Dipahami*. Diakses pada tanggal 23 Januari 2024 dari <https://nsd.co.id/>
- Nurdilla, N (2018). *Hubungan kecanduan game online dengan kualitas tidur remaja*. Diakses tanggal 15 juli 2024 dari <https://jom.unri.ac.id/index.php>
- Permanasari, I., Mianna, R., & Wati, S.Y. (2021). *Remaja Bebas Anemia melalui Peran Teman Sebaya*. Sleman:Gosyen Publishing
- Pratiwi, E. Y. R., Rochmania, D. D., Asmarani, R., & Edi, M. B. (2019). *Positif Negatif Game Online Pengaruh Fenomena Game Online Terhadap Prestasi Belajar*. Jombang:Lppm Unhasy
- Rosalina, L., Oktarina, R (2023). *Buku Ajar Statistika*. CV. Muharika Rumah Ilmiah. Diakses pada tanggal 1 Agustus 2024.
- Shahid, A et.,al (2012). *Stop, That and One Hundred Other Sleep Scales. Insomnia Severity Indeks (ISI)*. Springer Science dan Business Media, LLC 2012. DOI: 10.1007/978-4419-9893-4\_43
- Syapitri, H., Amila., Aritonang, J. (2021). *Buku Ajar Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Malang: Ahlimedia Press
- Tim Promkes RSSI. (2022). *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia: Yuks Mengenal Gangguan Tidur*. Diambil kembali dari Sehat Negriku. Diakses tanggal 23 Januari 2024 dari: <https://yankes.kemkes.go.id/>
- Triastutik, W., Lumadi, A. S., Firdaus, D. A (2022). *Kualitas Tidur Berhubungan Dengan Insomnia Pada Mahasiswa Keperawatan Semester Akhir*. PROFESIONAL HEALTH JOURNAL. Volume 4, Nol, Bulan Desember Tahun 2022 (hal. 10-17) Diakses pada tanggal 22 April 2024 dari <https://www.ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/PHJ>
- Trisnani, P.R & Wardani Y.S. (2018). *Stop kecanduan game online mulai sekarang*. Madiun:Unipma Press
- Ulkhaq, M. M., Rozaq, R., Ramadhani, R., Heldianti, R., Fajri, A., & Akshinta, P.Y (2018). *Validity and Reliability Assesment of the Game Addiction Scale: An Empirical Finding from Indonesia*. *Association for Computing Machinery*, 120-123.
- Widyawati. (2018). *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia: Kecanduan Game Adalah Gangguan Perilaku*. Diambil kembali dari Sehat Negriku. Diakses tanggal 23 Januari 2024 dari: <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id>