

RESEARCH ARTICLE

KECANDUAN GAME ONLINE : FAKTOR RISIKO INSOMNIA DI USIA REMAJA

1. Nuris Kushayati, Program Studi Keperawatan, Akademi Keperawatan Dian Husada Mojokerto, Email : fa.fun11@yahoo.co.id
Korespondensi : fa.fun11@yahoo.co.id

ABSTRAK

Masa remaja adalah masa transisi yang melibatkan perubahan fisik, mental, emosional, dan sosial. Ketidakmampuan remaja menyesuaikan diri dengan perubahan ini sering memicu perilaku buruk. Salah satu faktor adalah penggunaan game online, yang dapat memberikan hiburan tetapi juga tantangan menarik. Penggunaan game online secara berlebihan, seperti role-playing games atau permainan interaktif, dapat menyebabkan kecanduan dan berdampak pada insomnia. Penelitian ini bertujuan mengkaji hubungan antara kecanduan game online dengan insomnia pada 36 remaja di Kota Mojokerto dari total populasi 40 orang. Pengumpulan data menggunakan kuesioner Young's Internet Addiction Test (IAT) untuk kecanduan game online dan KSPBJ-IRS untuk insomnia. Analisis data menggunakan uji Rank Spearman dengan tingkat kepercayaan 95%. Hasil menunjukkan 80,6% remaja mengalami kecanduan game online tidak terkontrol, dan 63,9% mengalami insomnia berat. Analisis statistik menunjukkan hubungan signifikan antara kecanduan game online dan insomnia ($r = 0,002 < \alpha = 0,05$). Semakin tidak terkontrol kecanduan game online, semakin tinggi tingkat insomnia, dan sebaliknya. Studi ini menegaskan pentingnya pengendalian perilaku bermain game online untuk mengurangi risiko insomnia pada remaja. Orang tua diharapkan lebih bijak dalam memantau penggunaan teknologi terkait game online.

Kata Kunci : Kecanduan, Game Online, Insomnia, Remaja

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi yang berada pada umur 12-16 tahun masa tersebut individu banyak mengalami perubahan, meliputi perubahan pada fisik, mental, emosional, serta sosial. Perubahan-perubahan itu cenderung membuat remaja mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri. Remaja seringkali menampilkan perilaku-perilaku yang buruk salah satunya adalah dampak dari kecanduan bermain game online atau bahkan menyimpang dari norma. Saat ini teknologi dan ilmu pengetahuan semakin berkembang pesat menghasilkan produk-produk teknologi yang dapat memberikan manfaat dan kemudahan bagi manusia dimulai dari manfaat ilmu pengetahuan, pendidikan hingga hiburan. Salah satu produk teknologi jaman sekarang yang memberikan manfaat maupun hiburan yaitu game online (Birri et al., 2022). Game online juga memberikan hiburan tetapi juga dapat memberikan tantangan yang juga menarik untuk dapat diselesaikan sehingga seseorang yang bermain game online tanpa harus memperhitungkan waktu untuk mencapai kepuasan. Hal ini menjadikan seorang "Gamer" tidak hanya menjadi penikmat tetapi menjadi seorang pecandu Game online (Pratiwi, 2012).

Penggunaan yang berlebihan terhadap video game online, role playing games, atau permainan interaktif melalui internet mempunyai dampak kecanduan remaja. Kecanduan game online (online-gaming addiction) ditunjukkan dengan bermain hampir setiap hari dan dalam waktu yang lama (lebih dari 4 jam), merasa gelisah atau pemarah jika tidak dapat bermain, dan mengorbankan kegiatan sosial (Young, 2009). Menurut pendapat Waluyo (2004) dalam Pande & Marheni (2015) yang menyatakan bahwa seseorang yang suka bermain game online dikategorikan kecanduan bila bermain game lebih dari 2 jam dalam sehari. Berbeda dengan Asri et al., (2022) yang menyatakan Kecanduan game online merupakan bermain game online secara terus-menerus dengan durasi waktu yang cukup lama seperti 5-9 jam sehari dengan menggunakan jaringan internet. Hal ini dapat membuat berlanjutnya suatu perilaku yang berulang-ulang dan menimbulkan dampak negatif yang akan mempengaruhi gaya hidup serta insomnia (Young, 2009). Aminuddin (2020) memberikan sebuah pernyataan bahwa kualitas tidur yang buruk dan kurang tidur banyak terjadi pada remaja.

Adanya peningkatan jumlah remaja yang mengalami kecanduan game online, di karenakan pada zaman sekarang sudah memasuki masa globalisasi terkait media sosial. Dari masa tersebut banyak bermuculan aplikasi-aplikasi terbaru yang membuat remaja menjadi tergiur dalam mencobanya. Setelah mengetahui bahwanya game online itu asik dalam pemain akhirnya remaja disana ketergantungan. Namun kondisi insomnia pada remaja dimungkinkan bukan satu-satunya sebagai dampak dari kecanduan insomnia itu sendiri. Banyaknya fasilitas yang dipenuhi terkait penggunaan teknologi mendorong remaja banyak mengeksplorasi dirinya terhadap teknologi tersebut.

Remaja yang mampu menyeimbangkan atau membagi waktu antara belajar, bermain dan bersosialisasi mempunyai waktu tidur yang cukup sehingga waktu tidur mereka berkualitas. Namun Pribadi (2022) menyatakan bahwa tidak semua remaja mempunyai koping untuk mengatur waktu belajar dan bersosialisasi sehingga lama dan waktu tidur menjadi berkurang dan timbulah insomnia. Kebiasaan kecanduan game online tersebut sulit untuk menghilangkan karena sudah melekat pada diri remaja. Dari kecanduan game online tersebut sampai mengakibatkan remaja untuk tidak tidur (insomnia).

TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kecanduan game online dengan insomnia pada remaja di Mojokerto

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian analitik korelasi dengan pendekatan cross sectional.

Jumlah remaja pada populasi penelitian ini berjumlah 40 orang di Kota Mojokerto dan yang dijadikan sebagai sampel sebanyak 36 remaja yang ditentukan jumlahnya dengan rumus slovin. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling dengan kriteria inklusi remaja yang tinggal dengan orang tua, dan mempunyai gadget sendiri, kooperatif dan menyetujui informed consent. Variabel independent pada penelitian ini adalah kebiasaan kecanduan game online dan variabel dependentnya adalah insomnia pada remaja. Untuk mengukur variabel kecanduan game online menggunakan kuesioner Young's Internet Addiction Test (IAT) dan variabel kejadian insomnia Peneliti menggunakan kuesioner Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta – Insomnia Rating Scale (KSPBJ-IRS). Sebelum menguji dua variabel, data penelitian dilakukan uji univariate untuk mengetahui karakteristik remaja. Untuk mengetahui hubungan antara kecanduan game online dengan insomnia pada remaja di Mojokerto data dianalisis menggunakan uji statistic Rank Spearman.

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik remaja

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik remaja

No	Variabel	Jumlah	Prosentase (%)
Usia			
1	12-15 tahun	14	38,9
2	16-18 tahun	12	33,3
3	18-19 tahun	10	27,8
Jenis Kelamin			
1	Laki-laki	29	80,6
2	Perempuan	7	19,4
Pendidikan			
1	SD	13	36,1
2	SMP	16	44,4
3	SMA	7	19,4

Sumber : Data primer penelitian

Pada penelitian ini ada 36 remaja remaja yang berpartisipasi mengisi kuesioner, meliputi pada rentang usia 12 – 19 tahun, paling banyak pada usia 12 – 15 tahun yaitu 14 remaja (38,9%), dan paling sedikit pada usia 18 – 19 tahun yaitu ada 10 remaja atau 27,8 %. Berdasarkan jenis kelamin remaja, remaja laki - laki sebanyak 29 remaja (80,6%) dan perempuan sebanyak 7 remaja (19,4%). Ditinjau dari karakteristik pendidikan remaja, terdapat beberapa tingkatan mulai tingkat pendidikan SD, SMP, SMA terdiri dari masing-masing adalah 13 remaja (36,1%) dengan pendidikan SD, 16 remaja (44,4%) pendidikan SMP dan 7 remaja (19,4%) pendidikan SMA.

2. Kecanduan game online pada remaja

Tabel 2. Distribusi frekuensi karakteristik remaja yang kecanduan game online

No	Variabel	Frekuensi	Prosentase (%)
1.	Terkontrol	7	19,4
2.	Tidak Terkontrol	29	80,6
Jumlah		36	100

Sumber : Data primer penelitian

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar remaja mengalami kecanduan game online tidak terkontrol yaitu sebanyak 29 (80,6%) dan lainnya mengalami kecanduan game online terkontrol yaitu sebanyak 7 (19,4%).

3. Kejadian insomnia pada remaja

Tabel 3. Kejadian insomnia pada remaja

No	Keterangan	Frekuensi	Prosentase (%)
1.	Ringan	13	36,1
2.	Berat	23	63,9
	Jumlah	36	100

Sumber : Data primer penelitian

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar remaja mengalami Insomnia ringa yaitu sebanyak 13 (36,1%) dan lainnya mengalami insomnia berat yaitu sebanyak 23 (63,9%).

4. Hubungan antara kecanduan game online dengan insomnia pada remaja

Tabel 4. Hubungan antara kecanduan game online dengan insomnia pada remaja

		Correlations	
		KECANDUAN	INSOMNIA
Spearman's rho	KECANDUAN	Correlation Coefficient	1,000
		Sig. (2-tailed)	,028
		N	36
			36
	INSOMNIA	Correlation Coefficient	,028
		Sig. (2-tailed)	1,000
		N	,002
			36

Sumber : Data primer penelitian

Hasil penelitian menggunakan uji korelasi Spearman dengan tingkat kepercayaan 95% didapatkan nilai $r = 0,002 < \alpha = 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis peneliti diterima yang artinya, ada hubungan yang signifikan antara kecanduan game online dengan insomnia

PEMBAHASAN

Penelitian ini menguji apakah kecanduan game online menjadi faktor resiko terjadinya insomnia pada remaja. Didukung pada penelitian sebelumnya oleh Anggraini & Ratnawati, (2022) yang menyatakan terdapat hubungan antara game online dan insomnia pada remaja. Suriah et al., (2023) menyatakan Remaja sering dianggap lebih rentan terhadap kecanduan game online daripada orang dewasa karena kecenderungan mereka terhadap pengalaman baru dalam mengejar kesenangan pribadi. Namun, kecanduan ini dapat menyebabkan risiko kesehatan yang signifikan, terutama insomnia.

Penelitian ini mengambil remaja yang mengalami kecanduan game online. Sebanyak 36 remaja didapatkan hasil bahwa sebagian besar remaja mengalami kecanduan game online tidak terkontrol yaitu sebanyak 29 (80,6%) dan lainnya mengalami kecanduan game online terkontrol yaitu sebanyak 7 (19,4%). Remaja yang melakukan kegiatan game online cenderung melupakan waktu untuk beristirahat dan lebih banyak menambah waktu untuk bermain. Semakin tinggi kecanduan internet bermain game online maka kualitas tidur akan semakin buruk. Kecanduan game online sangat erat kaitannya dengan gangguan/masalah tidur. Salah satu faktor penyebab terjadinya insomnia adalah gaya hidup monoton, dimana seseorang akan lebih mementingkan bermain dari pada memenuhi kebutuhan istirahat dan tidurnya (Young, 2009).

Hal tersebut dilihat dari perilaku penggunaan game online yang secara berlebihan sehingga menyebabkan seseorang mengalami insomnia khususnya remaja, dimana semakin terkontrol kecanduan game online yang dialami maka semakin rendah tingkat insomnia yang dialami oleh remaja, begitu pula sebaliknya semakin tidak terkontrol kecanduan game online

yang dialami maka semakin tinggi tingkat insomnia yang dialami oleh remaja. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Budhi & Indrawati (2016), dimana semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki seorang remaja, maka semakin rendah peluang seorang remaja mengalami kecanduan game online. Frekuensi dan durasi bermain game online dapat memengaruhi kecerdasan emosional remaja. Suriah et al., (2023) menyebutkan faktor-faktor yang mendorong peningkatan level permainan membuat remaja merasa tertarik untuk terus bermain pada tahap yang lebih menantang dengan rintangan baru, yang pada akhirnya berkontribusi pada kecanduan game online. Novrialdy (2019) menyatakan istilah kecanduan berkembang seiring dengan perkembangan kehidupan masyarakat, sehingga istilah kecanduan tidak hanya melekat pada obat-obatan tetapi dapat juga melekat pada kegiatan atau suatu hal tertentu yang dapat membuat seseorang ketergantungan, baik secara fisik atau psikologis. Remaja termasuk kelompok usia terbanyak yang mengalami permasalahan terhadap penggunaan game online. Kecanduan game online pada remaja akan berdampak pada beberapa aspek kehidupan, seperti aspek kesehatan, aspek psikologis, aspek akademik, aspek sosial dan aspek keuangan.

Fakta yang didapatkan tentang kejadian insomnia dalam penelitian ini adalah remaja rata-rata mengalami kecanduan game online yang tidak terkontrol. Sebanyak 36 remaja didapatkan hasil bahwa sebagian besar remaja mengalami insomnia ringan yaitu sebanyak 13 (36,1%) dan lainnya mengalami insomnia berat yaitu sebanyak 23 (63,9%). Hal tersebut dilihat dari perilaku penggunaan game online yang secara berlebihan sehingga menyebabkan seseorang mengalami insomnia khususnya remaja, dimana semakin terkontrol kecanduan game online yang dialami maka semakin rendah tingkat insomnia yang dialami oleh remaja, begitu pula sebaliknya semakin tidak terkontrol kecanduan game online yang dialami maka semakin tinggi tingkat insomnia yang dialami oleh remaja. 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 pilihan jawaban remaja dalam kuesioner dimana remaja kadang mengalami kesulitan untuk memulai tidur, tiba-tiba terbangun pada malam hari, rasa mengantuk di siang hari, sakit kepala di siang hari, kurang puas dengan tidur, kurang nyaman/gelisah saat tidur, badan terasa lemah, letih dan kurang tenaga. Sedangkan remaja yang mengalami insomnia berat semuanya memilih jawaban selalu pada beberapa pilihan jawaban dalam kuesioner dimana, remaja selalu mengalami kesulitan untuk memulai tidur, tiba-tiba terbangun pada malam hari, rasa mengantuk disiang hari, sakit kepala disiang hari, kurang puas dengan tidur, kurang nyaman/gelisah saat tidur, badan terasa lemah, letih dan kurang tenaga.

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh bylin Luas et al., (2019) di SMA Advent Tanah Putih Likupang Barat, dimana dari 136 remaja, terdapat 107 (78%) remaja yang mengalami insomnia dan 29 (21,3%) remaja tidak mengalami insomnia, artinya remaja merupakan salah satu populasi yang sering mengalami insomnia selain orang dewasa maupun lansia. Berdasarkan hal tersebut, insomnia tidak hanya dialami oleh orang dewasa tetapi yang paling sering mengalami insomnia adalah remaja.

Hasil penelitian menggunakan uji korelasi Spearman dengan tingkat kepercayaan 95% didapatkan nilai $r = 0,002 < \alpha = 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis peneliti diterima yang artinya, ada hubungan yang signifikan antara kecanduan game online dengan insomnia pada remaja. Perilaku penggunaan game online yang secara berlebihan sehingga menyebabkan seseorang mengalami insomnia khususnya remaja, dimana semakin terkontrol kecanduan game online yang dialami maka semakin rendah tingkat insomnia yang dialami oleh remaja, begitu pula sebaliknya semakin tidak terkontrol kecanduan game online yang dialami maka semakin tinggi tingkat insomnia yang dialami oleh remaja

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan p-value 0,002. Hal ini berarti p value < 0,05, yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan game online dengan insomnia pada remaja. Penggunaan game online mempunyai dampak yang buruk jika digunakan secara berlebihan. Selain itu juga berdampak pada semua aspek kehidupan remaja termasuk aspek kesehatan fisik dan psikologisnya, termasuk gangguan klinis tidur berupa insomnia

SARAN

Tatalaksana terhadap insomnia dapat mengurangi masalah pada remaja di kemudian hari. Melakukan intervensi pada tidur pada tahap awal dapat menjadi strategi pencegahan timbulnya gangguan klinis. Peneliti merekomendasikan agar penilaian terhadap gangguan insomnia ini perlu dikaji secara rutin dan hendaknya para orang tua bisa lebih bijak dalam memperhatikan kebutuhan penggunaan perangkat teknologi yang berhubungan dengan game online. Penyedia layanan kesehatan harus menilai masalah kesehatan mental pada remaja yang mengalami masalah terkait tidur. Intervensi terhadap masalah tidur dan kesehatan mental harus dipertimbangkan untuk meningkatkan fungsi remaja secara efektif

DAFTAR PUSTAKA

- Aminuddin, M. (2020). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Akademi Keperawatan Pemprov Kaltim Samarinda. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 1(1), 51–71.
- Anggraini, N. V., & Ratnawati, D. (2022). Perilaku Bermain Game Online Terhadap Insomnia Pada Remaja Di Bogor. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(1).
- Asri, A. R., Saman, A., & Umar, N. F. (2022). Kecanduan Game Online Siswa dan Penanganannya Pada Era Pandemi: Studi Kasus Siswa Sekolah. *Pinisi Journal of Art, Humanity & Social Studies*, 2(6), 190–200.
- Birri, M. B., Muhajir, M., & Listyarini, I. (2022). Pengaruh Game Online Terhadap Minat Belajar Siswa KELas V SD Muhammadiyah 11 Semarang. *DWIJALOKA Jurnal Pendidikan Dasar Dan Menengah*, 3(2), 239–243.
- Budhi, F. H., & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan antara kontrol diri dengan intensitas bermain game online pada mahasiswa pemain game online di game center X Semarang. *Jurnal Empati*, 5(3), 478–481.
- bylin Luas, C., Maramis, F. R. R., & Wowor, R. (2019). Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di Sma Advent Tanah Putih Likupang Barat. *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 8(3).
- Novrialdy, E. (2019). Kecanduan game online pada remaja: Dampak dan pencegahannya. *Buletin Psikologi*, 27(2), 148–158.
- Pande, N., & Marheni, A. (2015). Hubungan kecanduan game online dengan prestasi belajar siswa SMP Negeri 1 Kuta. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(2), 163–171.
- Pratiwi, P. C. (2012). Perilaku adiksi game online ditinjau dari efikasi akademik dan keterampilan sosial pada remaja. *Diperoleh Tanggal*, 25.
- Pribadi, C. L. (2022). *Gejala Stres Pada Remaja Pecandu Game Online Di Desa Cokromenggalan*. IAIN PONOROGO.
- Suriah, S., Bahri, N. T. W., & Rachmat, M. (2023). The Instances of Insomnia among Adolescents in High School Addicted to Online Games. *Qeios*.
- Young, K. (2009). Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. *The American Journal of Family Therapy*, 37(5), 355–372.