

**SKRIPSI**

**KEJADIAN INSOMNIA PADA REMAJA PENCANDU  
GAME ONLINE DI SMA NEGERI 1 LUWU TIMUR**

**NADYA TRI WULANDARI BAHRI**

**K011191025**



*Skripsi Ini Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk  
Memperoleh Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat*

**DEPARTEMEN PROMOSI KESEHATAN DAN ILMU PERILAKU  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS HASANUDDIN  
MAKASSAR  
2023**

**LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI**

**KEJADIAN INSOMNIA PADA REMAJA PENCANDU GAME ONLINE  
DI SMA NEGERI 1 LUWU TIMUR**

**Disusun dan diajukan oleh**


**NADYA TRI WULANDARI BAHRI  
K011191025**


Telah dipertahankan di hadapan Panitia Ujian yang dibentuk dalam rangka Penyelesaian Studi Program Sarjana Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin pada tanggal 28 Juli 2023 dan dinyatakan telah memenuhi syarat kelulusan

Menyetujui,


Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

  
**Dr. Suriah, SKM., M.Kes**  
NIP. 197405202002122001

  
**Muhammad Rachmat, SKM., M.Kes**  
NIP. 198301012014041001



Ketua Program Studi,  
  
**Dr. Hasnawati Anqam, SKM., M.Sc**  
NIP. 197604182005012001

### PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi ini telah di pertahankan dihadapan Tim Penguji Ujian Skripsi  
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar pada hari Jumat  
Tanggal 28 Juli 2023.

Ketua : Dr. Suriah, SKM., M.Kes (.....)

Sekretaris : Muhammad Rachmat, SKM., M.Kes (.....)

Anggota :

1. Nasrah, SKM., M.Kes (.....)



## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Nama : Nadya Tri Wulandari Bahri  
NIM : K011191025  
Fakultas : Kesehatan Masyarakat  
Hp : 082293008724  
Email : nadyatriwulandari97@gmail.com

Dengan ini menyatakan bahwa karya tulisan yang berjudul "**Kejadian Insomnia Pada Remaja Pencandu Game Online di SMA Negeri 1 Luwu Timur**" adalah karya tulisan saya sendiri dan bukan merupakan pengambilalihan tulisan orang lain. Skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Jika terdapat karya orang lain yang saya kutip dari literatur terkait seperti, hasil penelitian, jurnal, skripsi, buku, dan lain-lain maka saya akan mencantumkan sumber dengan jelas.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil karya orang lain maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Makassar, 31 Juli 2023



Nadya Tri Wulandari Bahri

## RINGKASAN

Universitas Hasanuddin  
Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku

**Nadya Tri Wulandari Bahri**  
**"Kejadian Insomnia Pada Remaja Pencandu Game Online di SMA Negeri 1 Luwu Timur"**  
**(xv + 120 Halaman + 17 Tabel + 3 Gambar + 5 Lampiran)**

*Game online* merupakan wadah permainan dunia maya yang terhubung melalui jaringan internet. Insomnia adalah salah satu gangguan tidur dimana seseorang merasa sulit untuk memulai tidur. Menurut Dinas Komunikasi, Informatika, Persandian, dan Statistik (DISKOMINFO) Kabupaten Luwu Timur tahun 2022, beberapa *game online* yang saat ini digemari masyarakat luas khususnya di kalangan remaja Kabupaten Luwu Timur ialah *Higgs Domino* dan *PUBG (PlayerUnknown's Battlegrounds)*, dimana fenomena ini terjadi pada sekolah-sekolah salah satunya adalah SMA Negeri 1 Luwu Timur di Kecamatan Malili. Banyak orang tua yang mengeluh bahwa anaknya sering begadang bermain *game online* hingga larut malam sehingga siswa mengalami gangguan tidur.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui karakteristik responden, kecanduan bermain *game online*, kejadian insomnia, dan hubungan kecanduan bermain *game online* dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 1 Luwu Timur. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode *survey analitik* dengan rancangan *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X dan XI SMA Negeri 1 Luwu Timur dari bulan April-Mei tahun 2023. Besar sampel adalah 246 orang. Teknik sampling menggunakan *proportionate stratified random sampling*.

Hasil penelitian menunjukkan karakteristik responden sebagian besar usia 16 tahun (51,0%), jenis kelamin laki-laki (72,8%), durasi bermain handphone dalam sehari  $\geq 1$  jam (67,0%), dan jenis *game online* yang paling sering digunakan yaitu *PUBG (PlayerUnknown's Battlegrounds)* (32,5%). Adapun kecanduan *game online* pada kategori sedang (73,2%), kejadian insomnia pada kategori berat (60,6%), menggunakan uji *chi square* ada hubungan kejadian insomnia dengan kecanduan bermain *game online* pada remaja di SMA Negeri 1 Luwu Timur ( $p$ -value = 0,026).

Perlu upaya literasi di sekolah mengenai dampak negatif kecanduan bermain *game online* melalui program OSIS, dimana yang mengedukasi adalah teman-teman mereka sendiri yang tidak terpapar *game online* sebagai *peer educator*.

**Kata Kunci : Kecanduan Game Online, Remaja, dan Kejadian Insomnia**  
**Daftar Pustaka : 89 (2018-2022)**

## SUMMARY

Hasanuddin University  
Faculty of Public Health  
Health Promotion and Behavioral Sciences

**Nadya Tri Wulandari Bahri**  
**"The Incidence of Insomnia in Teenagers Addicted to Online Games at SMA Negeri 1 Luwu Timur"**  
(xv + 120 pages + 17 tables + 3 Figures + 5 appendices)

*Online games are virtual world game containers that are connected through the internet network. Insomnia is one of the sleep disorders where a person finds it difficult to initiate sleep. According to the East Luwu Regency Communication, Informatics, Coding, and Statistics Agency (DISKOMINFO) in 2022, several online games that are currently popular with the wider community, especially among teenagers in East Luwu Regency, are Higgs Domino and PUBG (PlayerUnknown's Battlegrounds), where this phenomenon occurs in schools, one of which is SMA Negeri 1 Luwu Timur in Malili District. Many parents complain that their children often stay up late playing online games until late at night so that students experience sleep disorders.*

*This study aims to determine the characteristics of respondents, addiction to playing online games, the incidence of insomnia, and the relationship of addiction to playing online games with the incidence of insomnia in adolescents at SMA Negeri 1 Luwu Timur. The type of research used is quantitative with analytical survey methods with a cross-sectional design. The population in this study is grade X and XI students of SMA Negeri 1 Luwu Timur from April-May in 2023. The sample size was 246 people. The sampling technique uses proportionate stratified random sampling.*

*The results showed the characteristics of respondents mostly aged 16 years (51.0%), male gender (72.8%), duration of playing mobile phones in a day  $\geq 1$  hour (67.0%), and the most frequently used type of online game is PUBG (PlayerUnknown's Battlegrounds) (32.5%). As for online game addiction in the moderate category (73.2%), the incidence of insomnia in the severe category (60.6%), using the chi square test there was a relationship between the incidence of insomnia and addiction to playing online games in adolescents at SMA Negeri 1 Luwu Timur ( $p$ -value = 0.026).*

*Literacy efforts are needed in schools regarding the negative effects of addiction to playing online games through the student council program, where those who educate are their own friends who are not exposed to online games as peer educators.*

**Keywords : Online Game Addiction, Teenagers, and Insomnia**

**References : 89 (2018-2022)**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur senantiasa penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang tak pernah berhenti melimpahkan rahmat, karunia, cinta, dan kasih-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul *“Kejadian Insomnia Pada Remaja Pencandu Game Online di SMA Negeri 1 Luwu Timur”*. Tak lupa shalawat dan salam penulis panjatkan kepada Rasulullah SAW beserta ahlu baitnya, sahabat, dan orang-orang yang masih setia mengikuti perintahnya.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah terlibat dan banyak memberikan bantuannya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Bersama ini saya menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. **Bapak Prof. Dr. Ir. Jamaluddin Jompa, M.Sc** selaku Rektor Universitas Hasanuddin.
2. **Bapak Prof. Sukri Palutturi, SKM., M.Kes., M.Sc.PH., Ph.D** selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin dan selaku Penasihat Akademik.
3. **Ibu Dr. Shanti Riskiyani, SKM, M.Kes** selaku Ketua Departemen Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.
4. **Ibu Dr. Suriah, SKM, M.Kes** selaku Dosen Pembimbing I yang telah bersedia meluangkan waktu, pikiran, dan tenaganya untuk membimbing penulis dalam menyusun skripsi ini.

5. **Bapak Muhammad Rachmat, SKM, M.Kes** selaku Dosen Pembimbing II yang telah bersedia meluangkan waktu, pikiran, dan tenaganya untuk membimbing penulis dalam menyusun skripsi ini.
6. **Ibu Dr. Apik Indarty Moedjiono, SKM, M.Si** selaku dosen penguji yang telah banyak memberikan masukan serta arahan dalam penyempurnaan penulisan skripsi ini.
7. **Ibu Nasrah, SKM, M.Kes** selaku dosen penguji yang telah banyak memberikan masukan serta arahan dalam penyempurnaan penulisan skripsi ini.
8. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin yang telah berjasa mengajarkan dan memberikan ilmu yang berharga selama menempuh pendidikan.
9. Seluruh Staf Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin yang telah banyak membantu selama penulis menjalani tugas sebagai mahasiswa.
10. Seluruh Guru dan Staf SMA Negeri 1 Luwu Timur yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk menjalankan proses penelitian. Khususnya **Ibu Vina dan Kak Shila** yang telah meluangkan waktunya untuk membantu penulis dalam proses pengumpulan data.
11. Kepada kedua orang tuaku, Ayahanda **Drs. H. Bahri Suli, MM** dan Ibunda **Hj. Masrah, STR. Keb.** Terima kasih yang sebesar-besarnya atas cinta, kasih sayang, doa, dukungan, dan materi yang telah diberikan.
12. Kakak-kakakku tersayang **drg. Risma Widyaprawati Bahri, S.KG** dan **Farid Dwi Anugrah Bahri, S.H.** Terima kasih atas dukungan kalian.
13. Teman-teman seperjuangan Ruang Guru, **Arfani Amalia, Farah Herlia F.P, Nadhira Ghassani, Nahdah Nur Laili, dan Mohammad Fuad** yang selama



ini bersama-sama melewati perkuliahan dengan segala dinamika di dalamnya.  
Terima kasih atas dukungan kalian.

14. Teman-teman seperjuangan **Departemen PKIP Angkatan 2019** dan seluruh teman-teman **KASSA Angkatan 2019** yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang selama ini bersama-sama melewati perkuliahan dengan segala dinamika di dalamnya. Terima kasih atas dukungan kalian.

Akhir kata, meskipun telah bekerja dengan maksimal tentunya skripsi ini tidak luput dari kekurangan. Mohon maaf atas segala kesalahan dan kekurangan pada skripsi ini. Harapan penulis kiranya skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembacanya.

Makassar, 31 Juli 2023

Penulis

## DAFTAR ISI

|  |      |
|--|------|
| <b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....                                 | ii   |
| <b>PENGESAHAN TIM PENGUJI</b> .....                            | iii  |
| <b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....                         | iv   |
| <b>RINGKASAN</b> .....   | v    |
| <b>SUMMARY</b> .....   | vi   |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....                                    | vii  |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....  | x    |
| <b>DAFTAR TABEL</b> .....                                      | xiii |
| <b>DAFTAR GAMBAR</b> .....                                     | xiv  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....                                   | xv   |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....                                 | 1    |
| A. Latar Belakang .....  | 1    |
| B. Rumusan Masalah .....                                       | 7    |
| C. Tujuan Penelitian .....                                     | 8    |
| D. Manfaat Penelitian .....                                    | 8    |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....                           | 10   |
| A. Tinjauan Umum Tentang Insomnia .....                        | 10   |
| 1. Definisi Insomnia .....                                     | 10   |
| 2. Faktor-faktor terjadinya insomnia .....                     | 10   |
| 3. Tipe-tipe Insomnia .....                                    | 12   |
| 4. Penanganan Insomnia .....                                   | 13   |
| 5. Dampak Insomnia .....                                       | 14   |
| B. Tinjauan Umum Tentang Game Online .....                     | 15   |
| 1. Definisi Game Online .....                                  | 15   |
| 2. Jenis-jenis Game Online .....                               | 16   |
| 3. Kecanduan Game Online .....                                 | 17   |
| 4. Aspek Kecanduan Game Online .....                           | 18   |
| 5. Motivasi Bermain Game Online .....                          | 20   |
| 6. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan game online ..... | 21   |
| 7. Dampak- dampak Kecanduan Game Online .....                  | 22   |

|   |           |
|---|-----------|
| C. Tinjauan Umum Tentang Remaja .....               | 24        |
| 1. Definisi Remaja .....                            | 24        |
| 2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Remaja .....     | 25        |
| 3. Tugas-tugas Perkembangan Remaja .....            | 25        |
| D. Sintesis Penelitian .....                        | 27        |
| E. Dasar Pemikiran Variabel Penelitian .....        | 32        |
| F. Kerangka Teori dan Kerangka Konsep .....         | 34        |
| 1. Kerangka Teori .....                             | 34        |
| 2. Kerangka Konsep .....                            | 36        |
| G. Definisi Operasional dan Kriteria Objektif ..... | 36        |
| H. Hipotesis Penelitian .....                       | 37        |
| 1. Hipotesis Nol ( $H_0$ ) .....                    | 37        |
| 2. Hipotesis Alternatif ( $H_1$ ) .....             | 37        |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>              | <b>38</b> |
| A. Jenis Penelitian .....                           | 38        |
| B. Waktu Penelitian .....                           | 38        |
| a) Waktu Penelitian .....                           | 38        |
| b) Lokasi Penelitian .....                          | 38        |
| C. Populasi dan Sampel .....                        | 38        |
| a) Populasi .....                                   | 38        |
| b) Sampel .....                                     | 39        |
| c) Teknik Penentuan Besar Sampel .....              | 39        |
| D. Skema Penelitian .....                           | 43        |
| E. Alat Pengumpulan Data/Instrumen Penelitian ..... | 44        |
| F. Uji Validitas dan Reliabilitas .....             | 45        |
| G. Pengumpulan Data .....                           | 46        |
| a) Data Primer .....                                | 46        |
| b) Data Sekunder .....                              | 46        |
| H. Pengolahan dan Analisis Data .....               | 46        |
| a) Pengolahan Data .....                            | 46        |
| b) Analisis Data .....                              | 47        |
| I. Penyajian Data .....                             | 47        |

|  |           |
|--|-----------|
| <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b> | <b>48</b> |
| A. Hasil .....                           | 48        |
| B. Pembahasan .....                      | 58        |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>  | <b>71</b> |
| A. Kesimpulan .....                      | 71        |
| B. Saran .....                           | 72        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>              | <b>73</b> |

## DAFTAR TABEL

|   |    |
|---|----|
| Tabel 2.1 Sintesis Penelitian .....   | 27 |
| Tabel 3.1 Penjabaran Kode Siswa Yang Terpilih di Setiap Kelas .....   | 42 |
| Tabel 4.1 Hasil Uji Validitas Item-Item Variabel Kejadian Insomnia .....  | 48 |
| Tabel 4.2 Hasil Uji Validitas Item-Item Variabel Kecanduan Bermain <i>Game Online</i> .....                                       | 49 |
| Tabel 4.3 Hasil Pengujian Reliabilitas Variabel .....   | 49 |
| Tabel 4.4 Hasil Data Skrining .....   | 50 |
| Tabel 4.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Kelompok Usia Pada Remaja di SMA Negeri 1 Luwu Timur .....                          | 51 |
| Tabel 4.6 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Remaja di SMA Negeri 1 Luwu Timur .....                          | 52 |
| Tabel 4.7 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Orang Tua (Ibu) Pada Remaja di SMA Negeri 1 Luwu Timur .....             | 52 |
| Tabel 4.8 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Orang Tua (Ibu) Pada Remaja di SMA Negeri 1 Luwu Timur .....              | 53 |
| Tabel 4.9 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Orang Tua (Ayah) Pada Remaja di SMA Negeri 1 Luwu Timur .....            | 53 |
| Tabel 4.10 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Orang Tua (Ayah) Pada Remaja di SMA Negeri 1 Luwu Timur .....            | 54 |
| Tabel 4.11 Karakteristik Responden Berdasarkan Durasi Bermain Handphone Dalam Sehari Pada Remaja di SMA Negeri 1 Luwu Timur ..... | 55 |
| Tabel 4.12 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis <i>Game Online</i> Pada Remaja di SMA Negeri 1 Luwu Timur .....              | 55 |
| Tabel 4.13 Distribusi Frekuensi Variabel Kecanduan <i>Game Online</i> Pada Remaja di SMA Negeri 1 Luwu Timur .....                | 56 |
| Tabel 4.14 Distribusi Frekuensi Variabel Kejadian Insomnia Pada Remaja di SMA Negeri 1 Luwu Timur .....                           | 57 |
| Tabel 4.15 Hubungan Antara Kecanduan Bermain <i>Game Online</i> Dengan Kejadian .....   | 57 |



## DAFTAR GAMBAR

|   |    |
|---|----|
| Gambar 2.1 Kerangka Teori .....             | 34 |
| Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian ..... | 36 |
| Gambar 2.3 Skema Penelitian .....           | 43 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|  |     |
|--|-----|
| Lampiran 1. Kuesioner Penelitian .....   | 81  |
| Lampiran 2. Hasil Output SPSS .....      | 89  |
| Lampiran 3. Surat Penelitian .....       | 115 |
| Lampiran 4. Dokumentasi Penelitian ..... | 118 |
| Lampiran 5. Riwayat Hidup .....          | 120 |

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Perkembangan ilmu teknologi yang semakin pesat membuat internet semakin marak diakses sehingga masyarakat sudah tidak asing lagi dengan internet. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet di Indonesia (APJII) tahun 2022, jumlah pengguna internet di Indonesia menunjukkan angka 210,03 juta jiwa, dibandingkan pada periode sebelumnya yang sebesar 196,7 juta jiwa. Hal itu membuat tingkat pengguna internet di Indonesia menjadi sebesar 77,02%. Pengguna internet tertinggi berdasarkan usia 13-18 tahun sebesar 99,16%, perangkat yang digunakan untuk mengakses internet yaitu 93,9% terhubung ke internet melalui smartphone/tablet, dan 59% pengguna internet di Indonesia memanfaatkan internet sebagai hiburan yaitu untuk bermain *game online* (APJII, 2022).

*Game online* merupakan wadah permainan dunia maya yang terhubung melalui jaringan internet. Industri *game online* yang semakin maju membuat fitur dan teknologinya semakin mudah sehingga *game online* bisa diakses dimana saja dan kapan saja (Khoiriyah, 2019). Remaja biasanya lebih sering bermain *game online* dibandingkan orang dewasa dan mereka akan lebih rentan untuk kecanduan bermain *game online* (Lemmens, Valkenburg, & Petter, 2019).

Data pengguna *game online* yang terbaru dikeluarkan oleh *Newzoo* (*Global Games Market Report*) pada tahun 2019, menunjukkan bahwa jumlah

pengguna *game online* di dunia sebanyak 2,3 miliar, kemudian 1,2 miliar atau 50% diantaranya berada di kawasan Asia Pasifik, dan di Indonesia sendiri jumlah pengguna *game online* mencapai 82 juta jiwa. Bahkan Indonesia saat ini menempati peringkat ke 17 di dunia dengan pendapatan melalui *game online*.

Menurut penelitian Lemmens tahun 2019, remaja merupakan pangsa pasar *game online* yang cukup besar, menurutnya 56% pelajar Amerika pernah bermain *game online*, serta 97% dari remaja usia 12-17 tahun menyukai permainan komputer, web, dan portable. Menurut penelitian Matur tahun 2021, menyebutkan bahwa remaja mendominasi pengguna internet di Indonesia. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa 54,1% remaja usia 15-18 tahun yang mengalami kecanduan *game online* yaitu 77,5% remaja laki-laki dan 22,5% remaja perempuan yang menggunakan waktu untuk bermain *game online* 2-10 jam/minggu.

Jumlah pengguna *game online* di Provinsi Sulawesi Selatan khususnya di Kota Makassar terus mengalami perkembangan. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan tahun 2021, terdapat 55 orang anak di Kota Makassar yang menghabiskan waktu bermain *game online* selama 10-15 jam/hari.

Kalangan remaja dianggap lebih rentan terhadap kecanduan *game online* dari pada orang dewasa. Hal ini dikarenakan remaja lebih suka untuk mencoba hal-hal yang baru untuk memperoleh kesenangan secara pribadi. Kecanduan *game online* merupakan suatu sikap yang berlebihan dalam bermain, dimana para penggunanya akan terus menerus bermain dan sulit

untuk berhenti (Nurdilla, 2018). World Health Organization (WHO) saat ini sudah resmi menyatakan bahwa kecanduan *game online* sebagai penyakit gangguan mental untuk pertama kalinya dalam 11<sup>th</sup> *Revision of the International Classification of Disease (ICD-11)*. Penyakit kecanduan *game online* ini memiliki beberapa karakteristik antara lain menghabiskan banyak waktu untuk bermain, aktivitas sehari-hari terganggu, sulit berkonsentrasi dan fokus, mudah marah, sedih atau depresi bila tidak bermain *game*, menarik diri dari pergaulan, hingga mengabaikan makan atau tidur, dimana akan berdampak buruk pada kesehatan (WHO, 2020).

Menurut Handayani (2018), salah satu faktor yang memengaruhi kecanduan bermain *game online* yaitu jenis *game* yang dimainkan. Fenomena popularitas *game online* bisa dilihat dari maraknya berbagai jenis aplikasi *game* yang menarik perhatian kalangan muda khususnya kelompok usia remaja, sehingga membuat mereka berlomba-lomba mengunduh aplikasi *game online* yang disajikan di internet (*Play Store* dan *App Store*). *Game online* merupakan salah satu *game* yang berbasis akun atau *game* yang bisa dimainkan dengan perangkat yang berbeda. Artinya, dengan bermodalkan akun *game online* seorang bisa bermain *game* dimanapun, kapanpun, dan menggunakan perangkat apapun (smartphone, tablet, dan komputer). Ada banyak *game online* yang sering dimainkan oleh remaja antara lain *PUBG (PlayerUnknown's Battlegrounds)*, *Mobile Legends*, *Free Fire*, *Higgs Domino* dan masih banyak *game* lainnya. Kecanduan *game online* bisa berdampak pada kesehatan remaja baik secara fisik maupun mental. Kebutuhan tidur remaja sekitar 8-9 jam/hari, namun seringkali kebutuhan ini



tidak terpenuhi pada remaja yang kecanduan *game online*. Selain itu keluhan orang tua dan guru terhadap perilaku remaja yang kecanduan *game online* oleh karena mereka tidur larut malam dan terlambat bangun pagi, sementara mereka masih berstatus sebagai pelajar. Saat ini banyak ditemukan remaja yang mengalami insomnia terutama pada remaja laki-laki yang gemar main *game online* (Anggraini, 2019).

Kecanduan bermain *game online* dapat menyebabkan gangguan/masalah tidur termasuk diantaranya adalah insomnia. Insomnia adalah salah satu gangguan tidur dimana seseorang merasa sulit untuk memulai tidur. Gangguan tidur yang terjadi yaitu lamanya waktu tidur atau kuantitas tidur yang tidak sesuai dan kualitas tidur seperti tidur yang tidak efektif.

Menurut *National Sleep Foundation* tahun 2019, kejadian insomnia di seluruh dunia mencapai 67% dari 1.508 orang di Asia Tenggara dan prevalensi remaja usia 13-16 tahun yang mengalami insomnia berkisar 9,4%. Di Indonesia, angka prevalensi insomnia sekitar 67%. Penderita insomnia dapat mengalami kantuk di siang hari dan kelelahan, berkurangnya gerak psikomotor dan gangguan kognitif lainnya. Kondisi ini dapat berimplikasi pada kerusakan substansial dalam fungsi psikomotorik yang diakibatkan oleh efek residu hipnotik. Jika insomnia dialami oleh pelajar maka berpotensi memberikan pengaruh pada daya pikir dan konsentrasi yang dapat memberikan kerugian, salah satunya penurunan prestasi akademik (Muhtar, 2022).

Insomnia merupakan suatu permasalahan kesehatan masyarakat yang utama yang dapat berdampak pada kesehatan masyarakat. Insomnia adalah

gangguan yang kompleks dengan faktor genetik serta faktor biologis, lingkungan dan sosial yang semua berkontribusi pada perkembangannya (Tyas, 2022).

Faktor penyebab terjadinya insomnia salah satunya adalah gaya hidup diantaranya penggunaan *game online* yang berlebihan atau terus menerus (Mais, 2020). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Handayani (2018), ditemukan bahwa remaja yang kecanduan bermain *game online* akan mengalami kualitas tidur yang buruk serta durasi tidur yang pendek. Hal tersebut akan membuat remaja yang kecanduan *game online* akan mengalami insomnia. Didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurdilla (2018), bahwa remaja yang kecanduan *game online* cenderung akan terus menambah waktunya untuk bermain *game online* dan melupakan waktu untuk beristirahat dan tidur, sehingga dapat menyebabkan remaja mengalami insomnia. Menurut penelitian Anggraini tahun 2022 terdapat hasil penelitian menunjukkan p-value 0,040. Hal ini berarti p-value <0,05, yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku bermain *game online* dengan insomnia pada remaja.

Berdasarkan fenomena di atas, penggunaan *game online* telah menyebar di berbagai daerah di Indonesia dan sangat erat kaitannya dengan kejadian insomnia, salah satunya yaitu di Kabupaten Luwu Timur. Menurut Dinas Komunikasi, Informatika, Persandian, dan Statistik (DISKOMINFO) Kabupaten Luwu Timur tahun 2022, beberapa *game online* yang saat ini digemari masyarakat luas khususnya di kalangan remaja Kabupaten Luwu Timur ialah *Higgs Domino* dan *PUBG (PlayerUnknown's Battlegrounds)*,

dimana fenomena ini terjadi pada sekolah-sekolah salah satunya adalah SMA Negeri 1 Luwu Timur di Kecamatan Malili. Kecamatan Malili merupakan Ibu Kota Kabupaten Luwu Timur yang padat penduduk dan memiliki akses internet yang lancar untuk digunakan. Mayoritas masyarakat di Kecamatan Malili memiliki pemahaman yang cukup baik dalam menggunakan internet. Kemudian dalam setiap keluarga setidaknya memiliki satu atau dua *smartphone* yang digunakan sebagai alat komunikasi, belajar dan hiburan berupa *music*, *video* dan *game*. Banyak remaja di Kecamatan Malili memanfaatkan internet untuk bermain *game online*. Namun *game* tersebut tidak sedikit mempunyai dampak negatif untuk sehari-hari, misalnya untuk pelajar yang harusnya belajar malah hanya bermain *game online* hingga larut malam (DISKOMINFO Luwu Timur, 2022).

Siswa SMA, terutama kelas X dan XI adalah remaja yang secara umum berada pada rentang usia 15-17 tahun. Pada usia ini, remaja lebih cenderung ingin mencoba sesuatu hal yang baru, salah satunya bermain *game online*. Siswa SMA masih senang menggunakan waktunya bermain dibandingkan untuk belajar. Dengan adanya teknologi yang semakin canggih memudahkan siswa untuk mengakses permainan yang mereka sukai salah satunya adalah *game online* (Luas, 2019).

Berdasarkan hasil observasi pada tanggal 2 Januari 2023 di SMA Negeri 1 Luwu Timur, banyak sebagian siswa yang sering terlihat bermain *game online*. Banyak siswa yang sudah mengenal *game online* dan bahkan sangat menekuni permainan *game online* tersebut, terdapat beberapa siswa yang berkumpul di sekitar sekolah pada saat jam istirahat dan saat pulang sekolah,

hanya untuk bermain *game online*. Sebelumnya pihak sekolah memperbolehkan penggunaan handphone di sekolah karena siswa tengah mengikuti pembelajaran digital.

Selain alasan karena akses internet yang lancar. Salah satu SMA dengan jumlah siswa terbanyak yaitu SMA Negeri 1 Luwu Timur di Kecamatan Malili. Hasil dari wawancara pada tanggal 2 Januari 2023 terhadap Guru Bimbingan Konseling (BK) SMA Negeri 1 Luwu Timur, mengatakan banyak orang tua yang mengeluh bahwa anaknya sering begadang bermain *game online* hingga larut malam sehingga siswa mengalami gangguan tidur yang mengakibatkan terjadinya insomnia. Para guru juga mengeluh, karena minimnya partisipasi siswa dalam proses pembelajaran seperti kurang konsentrasi belajar di dalam kelas. Selain itu, laporan yang diperoleh dari guru BK di SMA Negeri 1 dan di SMA Negeri 12 Luwu Timur, jumlah siswa yang terlambat bangun pagi selama 1 bulan pada SMA Negeri 1 sebanyak 20 siswa sedangkan di SMA Negeri 12 Luwu Timur hanya 12 siswa yang terlambat bangun pagi. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Kejadian Insomnia Pada Remaja Pencandu *Game Online* di SMA Negeri 1 Luwu Timur.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, maka pertanyaan penelitian ini adalah "Apakah ada hubungan kecanduan bermain *game online* dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 1 Luwu Timur?".

### **C. Tujuan Penelitian**

#### 1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini untuk mengetahui hubungan kecanduan bermain *game online* dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 1 Luwu Timur.

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik responden (usia, jenis kelamin, pendidikan dan pekerjaan orang tua, durasi penggunaan handphone di rumah, dan jenis *game online*) di SMA Negeri 1 Luwu Timur.
- b. Untuk mengetahui kecanduan bermain *game online* pada remaja di SMA Negeri 1 Luwu Timur.
- c. Untuk mengetahui kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 1 Luwu Timur.
- d. Untuk mengetahui hubungan kecanduan bermain *game online* dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 1 Luwu Timur.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Manfaat Ilmiah

Penelitian ini bermanfaat dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, khususnya di bidang kesehatan masyarakat. Hasil penelitian ini dapat menambah referensi terkait kejadian insomnia pada remaja pencandu *game online* khususnya pelajar dan dapat digunakan sebagai acuan dalam pengembangan topik penelitian yang berkaitan.

#### 2. Manfaat Institusi

Penelitian ini bermanfaat dalam memberikan informasi kepada pihak



instansi kesehatan maupun instansi pendidikan tempat dilaksanakannya penelitian ini terkait kejadian insomnia pada remaja pencandu *game online*, sehingga dapat menjadi pertimbangan pihak tertentu untuk mengambil langkah serta kebijakan yang mampu menangani permasalahan kesehatan tersebut.

### 3. Manfaat Praktis

Penelitian ini bermanfaat sebagai suatu bahan dalam meningkatkan kemampuan peneliti sendiri dalam menilai suatu permasalahan kesehatan. Hasil dari penelitian ini dapat menjadi acuan untuk menggerakkan praktisi kesehatan masyarakat dalam mengetahui serta menerapkan upaya *preventif* terkait insomnia pada remaja yang berhubungan dengan kecanduan *game online*.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Tinjauan Umum Tentang Insomnia**

##### **1. Definisi Insomnia**

###### **1. Definisi Insomnia**

Insomnia adalah suatu gangguan tidur yang paling sering terjadi dan paling dikenal oleh masyarakat. Insomnia merupakan kesulitan dan memulai atau mempertahankan tidur. Biasanya pasien dengan insomnia seringkali memiliki keluhan yang tidak spesifik (Azman, 2019). Gangguan ini dapat bersifat sementara atau menetap. Periode singkat atau sementara insomnia paling sering karena kecemasan. Sedangkan pada insomnia menetap merupakan keadaan yang cukup sering ditemukan dengan masalah yaitu kesulitan untuk tertidur. Kemudian insomnia juga merupakan keadaan individu yang mengalami suatu perubahan dalam kuantitas dan kualitas pola istirahatnya, sehingga menyebabkan rasa tidak nyaman atau mengganggu gaya hidup (Fitriana, 2021).

##### **2. Faktor-Faktor Terjadinya Insomnia**

Insomnia dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Faktor-faktor yang mengakibatkan terjadinya insomnia yaitu: faktor psikologi, problem psikiatri, faktor lingkungan, gaya hidup, dan tidur siang yang berlebihan. Dalam penanganan insomnia sangat penting untuk melihat faktor apa yang menjadi akibat terjadinya insomnia (Lestari, 2020).

Faktor psikologi, yaitu seperti terjadinya stres yang berkepanjangan, biasanya stres diakibatkan tingkat tuntutan yang tinggi atau keinginan yang

tidak tercapai, berita-berita buruk atau kegagalan. Stres sering menjadi pemicu insomnia *transient*. Penanganan insomnia jenis ini yang harus diselesaikan terlebih dahulu adalah masalah yang membuat stres, setelah masalahnya diselesaikan, biasanya insomnia akan sembuh dengan sendirinya.

Faktor problem psikiatri, dalam kehidupan di masa kini yang serba instan, problem psikiatri yang banyak terjadi adalah depresi. Tuntutan prestasi yang semakin tinggi dan gaya hidup yang tidak sehat, semakin membuat orang terus menerus berlomba menjadi yang terbaik, tanpa peduli keadaan dan kondisi masing-masing demi pencapaian prestasi tersebut, akibatnya semakin banyak orang yang terus-menerus berpikir. Apabila sudah terjadi demikian mereka akan mengalami gangguan tidur.

Faktor lingkungan, lingkungan berpengaruh besar terhadap terjadinya insomnia, lingkungan yang bising, seperti lingkungan pesawat terbang, lintasan kereta api, pabrik yang terus beroperasi atau suara tv yang keras dapat menjadi faktor penyebab sulit tidur. Bagi sebagian orang, tidur perlu suasana dan kondisi yang benar-benar tenang. Selain itu suhu dan bau dalam suatu lingkungan akan mempengaruhi pola tidur.

Faktor gaya hidup, gaya hidup yang tidak sehat juga dapat memicu munculnya insomnia. Kebiasaan mengonsumsi kopi, rokok, alkohol, obat penurunan berat badan dan kecanduan bermain *game online*, juga dapat menjadi penyebab sulit tidur. Mengonsumsi alkohol, rokok, makanan atau minuman yang mengandung kafein, atau obat penurun berat badan sebelum tidur dan bermain *game online* setiap hari akan membuat tubuh tetap terjaga, akibatnya tidur semakin sulit didapatkan (Mais, 2020).

Faktor yang terakhir adalah tidur siang yang berlebihan. Tidur siang bagi sebagian orang memang diperlukan, tapi dalam batas dan keperluan yang sewajarnya. Gunakan waktu di siang hari untuk bekerja dan melakukan aktivitas, sehingga ketika malam sudah tidak ada pekerjaan atau aktivitas dan akan mempermudah untuk tidur.

### 3. Tipe-Tipe Insomnia

Insomnia juga memiliki 3 tipe, yang pertama adalah insomnia sementara yaitu insomnia yang terjadi hanya beberapa malam, biasanya insomnia ini diakibatkan oleh peristiwa tertentu yang terjadi sementara. Insomnia tipe ini biasanya dapat sembuh dengan sendirinya setelah peristiwa insomnia tersebut telah usai. Tipe yang kedua adalah insomnia akut yaitu kondisi saat mengalami masalah susah tidur dalam jangka waktu pendek. Kondisi ini biasanya muncul akibat situasi yang menyebabkan stres, biasa terjadi selama 2-3 minggu. Insomnia tipe ini harus mendapatkan penanganan karena tipe ini dapat menjadi penyebab dari berbagai macam penyakit berat (Hapsari & Kurniawan, 2019).

Tipe yang ketiga adalah insomnia kronis yaitu insomnia yang biasanya terjadi dalam jangka waktu yang panjang. Jenis ini memiliki kesulitan untuk tidur nyenyak hampir setiap malam dalam 1 bulan atau lebih. Penyebab dari insomnia ini adalah depresi, penyakit fisik yang sangat mengganggu kenyamanan, dan kebiasaan yang buruk, misalnya kecanduan bermain *game online*. Penanganan insomnia tipe ini selain menghindari faktor penyebab yang melatar belakangi, insomnia ini juga harus mendapatkan terapi dari ahlinya (Hapsari & Kurniawan, 2019).

Masalah atau dampak yang dapat timbul ketika mengalami insomnia akan membuat kerugian bagi kesehatan dan kehidupan pengidapnya, Menurut hasil penelitian (Hapsari & Kurniawan, 2019) terdapat pengaruh insomnia pada penurunan konsentrasi belajar, hingga insomnia berdampak terhadap penurunan prestasi. Dampak lain yang ditimbulkan oleh insomnia adalah terganggunya kesehatan, menurunnya minat terhadap aktivitas, dan gangguan *mood* (Citra, 2021).

#### 4. Penanganan Insomnia

Penanganan atau terapi insomnia penting dilakukan, agar terhindar dari dampak yang bisa membuat kerugian. Terapi insomnia yang pertama, CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*) untuk meningkatkan pandangan positif terhadap diri sendiri, lingkungan dan masa depan, agar penderita memiliki perasaan bahwa dirinya berharga yang mendorong dirinya lebih semangat dalam bekerja dan melakukan aktivitas lainnya.

Terapi yang kedua adalah *Sleep Restriction Therapy*, terapi ini digunakan untuk memperbaiki efisiensi tidur. Walaupun dengan waktu yang relatif sedikit dibandingkan dengan waktu tidur yang seharusnya tetapi orang yang melakukan terapi ini akan mendapatkan manfaat dari tidur seperti orang yang tidur dengan waktu normal. Ketiga adalah stimulus *Control Therapy*, terapi ini dilakukan dengan melarang penderita insomnia tidur di siang hari, dengan demikian penderita dapat tidur cepat serta mendapatkan tidur yang lelap pada malam hari.

Terapi selanjutnya adalah *Relaxation Therapy*, terapi ini membuat penderita merasakan rileks pada saat penderita insomnia dihadapkan pada

kondisi yang penuh ketegangan, terutama ketika malam hari menjelang tidur. Terapi ini memberikan suara-suara tertentu yang telah didesain untuk dapat membuat rileks penderita insomnia tersebut. Terapi yang terakhir adalah *Cognitive Therapy*, terapi ini berguna untuk mengidentifikasi sikap dan kepercayaan si penderita yang salah mengenai tidur. Jika sebelumnya mempunyai pikiran sulit dan kurang tidur, maka dengan terapi ini akan dibantu untuk memikirkan bisa tidur cukup dan dapat menikmati tidur dengan nyenyak seperti orang tanpa gangguan insomnia (Sarah, 2022).

Dari semua jenis terapi yang harus diperhatikan adalah motivasi penderita, karena ini menentukan untuk keberhasilan terapi. Mengetahui penyebab insomnia juga penting, karena hal tersebut akan menentukan penanganan yang tepat (Sarah, 2022).

## 5. Dampak Insomnia

Tidur adalah suatu proses yang sangat penting bagi manusia, karena dalam tidur terjadi proses pemulihan, proses ini bermanfaat mengembalikan kondisi seseorang pada keadaan semula. Dengan begitu, tubuh yang tadinya mengalami kelelahan akan menjadi segar kembali. Proses pemulihan yang terhambat dapat menyebabkan organ tubuh tidak bisa bekerja dengan maksimal, akibatnya orang yang kurang tidur akan cepat lelah dan mengalami penurunan konsentrasi. Kondisi tidur dapat memasuki suatu keadaan istirahat periodik dan pada saat itu kesadaran terhadap alam menjadi terhenti, sehingga tubuh dapat beristirahat. Otak memiliki sejumlah fungsi, struktur, dan pusat-pusat tidur yang mengatur siklus tidur dan terjaga. Tubuh pada saat yang sama menghasilkan substansi yang ketika dilepaskan ke dalam aliran darah akan

membuat mengantuk. Proses tersebut jika diubah oleh stres, kecemasan, gangguan dan sakit fisik dapat menimbulkan insomnia (Ulumaddin, 2019).

Insomnia dapat menimbulkan dampak bagi kesehatan fisik antara lain peningkatan nafsu makan yang dapat mengakibatkan risiko obesitas, diabetes, penyakit jantung koroner, hipertensi, dan gangguan sistem imun. Insomnia juga dikaitkan dengan gangguan psikologi misalnya terjadinya depresi, ansietas, dan penurunan daya ingat karena pada dasarnya tidur berguna untuk resusitasi otak dan konsolidasi daya ingat. Salah satu dampak dari lama penggunaan *game online* adalah terjadinya gangguan tidur (Amir, 2020).

Insomnia adalah ketidakmampuan memenuhi kebutuhan tidur, baik secara kualitas maupun kuantitas. Insomnia adalah gejala yang dialami oleh orang yang mengalami kesulitan kronis untuk tidur, sering terbangun dari tidur, dan tidur singkat atau tidur nonrestoratif. Penderita insomnia mengalami mengantuk yang berlebihan di siang hari dan kuantitas dan kualitas tidurnya tidak cukup. Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering dikeluhkan. Penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat tahun 2020 menunjukkan bahwa kurang lebih 1/3 dari remaja pernah menderita insomnia setiap tahunnya. Gangguan tidur ini dapat mempengaruhi pekerjaan, aktifitas sosial dan status kesehatan penderitanya (Qimy, 2020).

## **B. Tinjauan Umum Tentang Game Online**

### **1. Definisi *Game Online***

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, *game* merupakan permainan. Permainan ialah suatu kegiatan yang mempunyai sifat rekreasi atau hiburan dimana pemainnya berjumlah satu atau lebih. Menurut Kustiawan & Utomo

(2019) *game online* merupakan suatu permainan yang dimainkan oleh banyak orang dari berbagai penjuru di dunia di waktu yang sama dan terkoneksi melalui jaringan internet.

Menurut Firdaus (2022) *game online* merupakan suatu bentuk permainan elektronik yang terhubung dengan jaringan internet dan dimainkan melalui perangkat komputer, smartphone, laptop dan perangkat *game* lainnya serta bersifat multiplayer atau dapat dimainkan oleh banyak pengguna di waktu yang sama. *Game online* tidak hanya memberikan hiburan tetapi juga memberikan tantangan yang menarik untuk diselesaikan sehingga individu bermain *game online* tanpa memperhitungkan waktu demi mencapai kepuasan. Hal ini membuat pemain *game online* tidak hanya menjadi penikmat *game online* tetapi juga dapat menjadi pencandu *game online* (Febriandari, 2019).

## 2. Jenis-jenis *Game Online*

Menurut Mora (2022) *game online* dapat dikelompokkan berdasarkan genre yaitu MMORPG (*Massively Multiplayer Online Role Playing Game*), MMORTS (*Massively Multiplayer Online Real Time Strategy*), dan MMOFPS (*Massively Multiplayer Online First Person Shooter*). Berikut penjelasan dari masing-masing jenis *game online*:

### 1. MMORPG (*Massively Multiplayer Online Role Playing Game*)

Yaitu jenis *game online* yang dimana cara bermainnya memerankan suatu karakter fiksi dan harus berinteraksi sosial seperti di dunia nyata yang bertujuan membangun sebuah alur cerita yang sudah ditentukan. Contohnya ialah *Ragnarok Online*, *Final Fantasy*,



*Assassin Creed, Gashin Impact*, dan lain-lain.

## 2. MMORTS (*Massively Multiplayer Online Real Time Strategy*)

*Game online* dengan genre ini mengharuskan para pemainnya ahli dalam bidang strategi perang. Hal yang menonjol dari permainan ini adalah pemain diberikan sebuah wilayah dimana mereka harus mengolah dan membangun bangunan, memperkuat teknologi, serta pengolahan sumber daya alam di wilayah tersebut sebaik mungkin agar dapat bertahan dari serangan musuh. Contohnya adalah *WarCraft, Red Alert, Age of Empires*, dan lain sebagainya.

## 3. MMOFPS (*Massively Multiplayer Online First Person Shooter*)

Jenis *game online* ini mengambil perspektif atau sudut pandang orang pertama layaknya pandangan mata kita. Jadi permainan ini seolah-olah kita yang ada didalam *game*-nya. *Game online* ini mengedepankan senjata api sebagai main *weapon*-nya, dimana para pemain baik sendirian atau berkelompok saling membunuh pemain lainnya untuk memenangkan sebuah misi. Oleh sebab itu, para pemain dituntut mempunyai *skill* berperang yang mumpuni, pandai membaca strategi lawan dan mempunyai penglihatan, pendengaran, dan *reflex* yang bagus. Contohnya *PUBG, Free Fire, Mobile Legends*, dan sebagainya.

## 3. Kecanduan *Game Online*

Istilah kecanduan (*addiction*) awalnya digunakan terutama mengacu kepada penggunaan alkohol dan obat-obatan. Kecanduan adalah ketergantungan yang menetap dan kompulsif pada suatu perilaku atau zat. Kecanduan *game online* ditandai oleh sejauh mana seseorang bermain *game*

secara berlebihan yang dapat berpengaruh negatif bagi pemain *game* tersebut (Febriandari, 2019).

Remaja yang lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain *game online* akan menghambat proses interaksi dengan teman sebaya, termasuk kematangan identitas dirinya. Hal ini dapat membatasi kesempatan remaja untuk dapat belajar dari lingkungan sosialnya. Remaja yang bermain *game online* dapat menginternalisasikan elemen-elemen yang didapatkan dari *game online*, seperti aksi tokoh *game* yang dimainkan. Uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kecanduan *game online* adalah suatu keadaan seseorang terikat pada kebiasaan yang sangat kuat dan tidak bisa lepas untuk bermain *game online*, ada rasa yang tidak menyenangkan jika hal tersebut tidak terpenuhi. Dari waktu ke waktu akan terjadi peningkatan frekuensi, durasi, tanpa memperdulikan konsekuensi yang berdampak negatif pada dirinya (Lebho, 2020).

#### 4. Aspek Kecanduan *Game Online*

Aspek seseorang kecanduan *game online* sebenarnya hampir sama dengan jenis kecanduan yang lain, akan tetapi kecanduan *game online* dimasukkan ke dalam golongan kecanduan psikologis dan bukan kecanduan secara fisik. Seseorang yang mengalami kecanduan *game online* akan mengalami beberapa gejala seperti :

1. *Salience* (berpikir tentang bermain *game online* sepanjang hari). Dalam hal ini seseorang yang sudah kecanduan sekali dalam bermain *game online* akan selalu berpikir secara terus menerus hingga mendapatkan hasil yang puas. Namun ketika belum mencapai hasil, maka seseorang tersebut akan terus

memikirkannya.

2. *Tolerance* (waktu bermain *game online* yang semakin meningkat). Seseorang yang sudah pencandu *game online*, tidak akan memikirkan waktu itu adalah uang. Mereka yang sudah pencandu akan menghabiskan waktunya dalam bermain game, sehingga tidak memperhatikan dirinya sendiri.

3. *Mood Modification* (bermain *game online* untuk melarikan diri dari masalah). Ada kala bermain *game online* bisa menjadi penenang dari masalah yang dialami. Untuk tidak terlalu memikirkan masalah yang terjadi, biasanya dapat di tenangkan dengan bermain *game* agar dapat santai untuk sementara waktu saja.

4. *Relapse* (kecendrungan untuk bermain *game online* kembali setelah lama tidak bermain). *Game online* sendiri memiliki kelemahannya masing-masing, suatu waktu *game* tersebut tidak akan di mainkan lagi dikarenakan kurang menarik atau adanya *game* lain. Namun adanya seseorang bermain *game online* biasanya pengaruh lingkungan sekitar maupun orang terdekat.

5. *Withdrawal* (merasa buruk jika tidak dapat bermain *game online*). Pencandu *game* akan merasa tidak nyaman jika tidak bermain *game online* lagi dan akan membuat seseorang tersebut menjadi stres bahkan mengganggu kejiwaannya, karena sudah mengalami kecanduan bermain *game online*.

6. *Conflict* (bertengkar dengan orang lain karena bermain *game online* secara berlebihan). Memiliki *Skill* (kemampuan) dalam bermain *game* yang kurang bagus dapat memicu konflik pertengkar antara sesama pemain *game online*. Pertengkar ini dapat di picu karena rasa iri dan kemampuan bermain *game* yang kurang.

7. *Problems* (mengabaikan kegiatan lainnya sehingga menyebabkan permasalahan). Setiap orang memiliki kegiatannya masing-masing, baik itu olahraga, mengerjakan tugas sekolah hingga kegiatan lainnya. Namun jika seseorang tersebut sudah kecanduan bermain *game online*, maka tidak akan memikirkan kegiatan yang seharusnya dilakukan sehingga memunculkan konflik permasalahan. Tujuh kriteria kecanduan *game online* ini merupakan pengukuran untuk mengetahui kecanduan atau tidaknya seorang pemain *game online* yang mengalami kecanduan *game online* secara berlebihan (Lemmens, 2019).

#### 5. Motivasi Bermain *Game Online*

Menurut Rahayuningrum (2019) terdapat 3 komponen motivasi yang melatarbelakangi pemain *game online* hingga mereka menjadi kecanduan. Berikut motivasi bermain *game online*:

##### 1. *The Achievement Component*

Didasari oleh pemain yang ingin memperoleh kekuasaan atau kekuatan di dunia maya, kemajuan yang cepat, dan status yang semakin meningkat. Pemain yang memiliki ketertarikan untuk memahami aturan atau sistem yang mendasari agar dapat mengoptimalkan kemampuan karakter yang dimainkan, dan berupa hasrat untuk menantang dan bersaing dengan pemain lain.

##### 2. *The Social Component*

Memiliki ketertarikan untuk bercakap (*chatting*) dengan pemain, berupa hasrat untuk menjalin hubungan dengan pemain lain, dan berupa kepuasan jika menjadi bagian dalam usaha kelompok.

### 3. *The Immersion Component*

Berupa hasrat ingin mengetahui dan menemukan hal baru. Ingin menciptakan sebuah karakter dengan latar belakang tersendiri dan berinteraksi dengan pemain lain untuk membuat improvisasi cerita. Ketertarikan untuk menyesuaikan tampilan karakter sesuai kemauan mereka sendiri, dan menggunakan dunia maya untuk menghindari stres yang timbul akibat masalah di dunia nyata.

### 6. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecanduan *Game Online*

Menurut Irawan (2021) terdapat 3 faktor yang mempengaruhi kecanduan *game online* ialah sebagai berikut:

#### 1. Gender atau Jenis Kelamin

Gender dapat mempengaruhi seseorang menjadi kecanduan terhadap *game online*. Laki-laki dan perempuan sama-sama tertarik pada fantasi *game online*. Beberapa penelitian menyatakan bahwa laki-laki lebih mudah kecanduan *game* dan menghabiskan banyak waktu untuk bermain *game* dibandingkan perempuan.

#### 2. Kondisi Psikologis

Kondisi psikologis biasanya menimbulkan para pemain *game online* membayangkan bahkan bermimpi tentang *game*, berbagai situasi dan karakter mereka. Fantasi dan kejadian-kejadian yang ada pada *game* membuat pemainnya merasa tertarik untuk melihat dan memainkan permainan itu kembali. Pemain menyatakan bahwa dirinya termotivasi untuk terus bermain karena *game* itu memberikan tantangan untuk bereksperimen dan sangat menyenangkan.

### 3. Jenis *Game Online*

Semakin banyak jenis *game online* maka membuat seseorang kecanduan bermain *game online*. Hal ini karena munculnya jenis permainan baru dan permainan yang lebih menantang, sehingga para pemain *game* akan termotivasi untuk terus memainkannya.

### 7. Dampak-Dampak dari *Game Online*

Bermain *game online* memang menyenangkan, tetapi kita harus mengetahui dampak apa saja yang akan didapatkan pada penggunanya.

Berikut dampak-dampak dari *game online*:

#### a. Dampak positif dari *game online*

1. Dapat meningkatkan kemampuan berbahasa inggris, sebagian besar *game online* yang beredar menggunakan bahasa inggris. Para pemain dapat belajar bahasa inggris dengan menyenangkan selain dari sekolah (Kustiawan & Utomo, 2019). Hal ini diperkuat dari penelitian Husna (2022) bahwa pembelajaran bahasa inggris dengan menggunakan metode *game online* efektif dalam meningkatkan motivasi belajar bahasa inggris daripada metode pembelajaran konvensional umumnya seperti tes membaca dan mendengar dalam bahasa inggris.

2. Meningkatkan kecerdasan otak, kecerdasan otak akan meningkat karena *game online* dapat meningkatkan kemampuan untuk menganalisa sesuatu baik dalam *game* maupun diluarnya. Serta, ketika ada masalah yang muncul kita akan lebih terbiasa untuk memecahkan dengan cara yang kreatif dan inovatif (Muawwal, 2022).

b. Dampak negatif dari *game online*

1. Berpengaruh pada motivasi belajar menurut Nisrinafatim tahun 2020 dalam penelitiannya, jika seorang pelajar sudah memasuki tahap kecanduan *game online* dan tidak bisa mengatur waktu maka akan menyebabkan penurunan motivasi belajar. Dikarenakan mereka berpikir bermain *game online* lebih menyenangkan daripada belajar. Akibatnya, jika motivasi belajar sudah terganggu akan berdampak juga pada prestasi pendidikannya.

2. Menurut penelitian dari Lebho tahun 2020 tentang hubungan 11 intensitas bermain *game online* dengan tingkat konsentrasi belajar, bila pelajar tidak mampu mengendalikan intensitas bermain *game online* dan lebih mementingkan untuk mengembangkan *skill* permainannya daripada belajar maka akan sulit untuk berkonsentrasi dalam belajar. Dan hasil penelitiannya adalah semakin tinggi intensitas bermain *game online* maka tingkat konsentrasi belajarnya juga semakin buruk.

3. Berdampak pada perilaku, menurut penelitian dari Dhamayanthie tahun 2020 menyebutkan bahwa jika terlalu sering bermain *game online* akan berakibat pada perilaku pelajar, diantaranya yaitu malas dalam mengerjakan tugas-tugas serta terlambat untuk masuk kelas akibat dari bermain *game online* sampai larut malam. Hal ini karena ketika kita sudah keasyikan bermain *game online*, maka akan cenderung abai pada tanggung jawab kita. Sehingga pekerjaan atau tugas-tugas menjadi terbengkalai dan tidak disiplin waktu.

## C. Tinjauan Umum Tentang Remaja

### 1. Definisi Remaja

Menurut WHO (*Who Health Organization*) tahun 2022 bahwa definisi remaja dikemukakan melalui tiga kriteria, yaitu biologis, psikologis, dan sosial-ekonomi. Sehingga dapat diuraikan bahwa remaja adalah suatu masa dimana individu berkembang dari saat pertama kali menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan sosial. Individu mengalami perkembangan psikologi dan pola indentifikasi dari anak-anak menjadi dewasa. Terjadi peralihan dari ketergantungan sosial-ekonomi yang penuh dengan keadaan yang relatif lebih mandiri (Meilan, 2022).

Masa remaja adalah masa transisi dalam rentang kehidupan manusia, menghubungkan masa anak-anak dan masa dewasa. Remaja yang dalam bahasa aslinya disebut *adolescence*, berasal dari bahasa latin *adolescere* yang artinya "tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan". Masa remaja yakni antara usia 10-19 tahun, yaitu suatu periode masa pematangan organ reproduksi manusia, dan sering disebut masa pubertas. Masa remaja adalah periode peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa (Dalimunthe, 2022).

Remaja merupakan masa perpindahan dari anak-anak menuju dewasa, dimana anak-anak mengalami pertumbuhan cepat disegala bidang. Mereka bukan lagi anak-anak baik bentuk jasmani, sikap, cara berpikir serta bertindak, tetapi bukan juga dikatakan dewasa yang sudah matang. Masa ini dimulai pada usia 13 tahun dan berakhir usia 21 tahun (Pertiwi, 2020).

Berdasarkan tahapan perkembangan individu masa remaja dibagi menjadi tiga tahapan yakni masa remaja awal, masa remaja pertengahan, dan masa



remaja akhir. Adapun kriteria usia masa remaja awal pada perempuan yaitu 13-15 tahun dan pada laki-laki 15-17 tahun. Kriteria usia masa remaja pertengahan pada perempuan 15-18 tahun dan pada laki-laki yaitu 17-19 tahun. Sedangkan kriteria masa remaja akhir pada perempuan yaitu 18-21 tahun dan pada laki-laki 19-21 tahun (Agustriyana, 2018).

Dalam tahapan perkembangan, remaja menempati posisi setelah masa anak-anak dan sebelum masa dewasa. Adanya perubahan besar dalam tahap perkembangan remaja baik perubahan fisik maupun psikis (pada perempuan setelah mengalami menstruasi pertama dan pada laki-laki setelah mengalami mimpi basah) menyebabkan masa remaja mempunyai psikologi relatif berkobar dibandingkan dengan masa perkembangan lainnya. Hal ini menyebabkan masa remaja menjadi penting untuk diperhatikan (Fhadila, 2018).

## 2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Remaja

Faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan remaja, yaitu pengaruh keluarga, gizi, gangguan emosional, status sosial ekonomi maupun pengaruh bentuk tubuh individu. Selain itu pengaruh lingkungan juga mempengaruhi perkembangan fisik remaja, adapun perubahan pada masa remaja akan mempengaruhi perilaku. Sebagian besar tergantung pada kemampuan dan kemauan remaja untuk mengungkapkan keprihatinan dan kecemasannya kepada orang lain sehingga dengan begitu ia dapat memperoleh pandangan baru yang lebih baik (Dalimunthe, 2022).

## 3. Tugas-Tugas Perkembangan Remaja

Tugas-tugas perkembangan remaja di fokuskan pada upaya meninggalkan

sikap dan perilaku kekanak-kanakan serta berusaha untuk mencapai kemampuan bersikap dan berperilaku secara dewasa (Putru, 2019).

Adapun tugas-tugas perkembangan masa remaja, adalah sebagai berikut:

- a. Mampu menerima keadaan fisiknya.
- b. Mampu menerima dan memahami peran seks usia dewasa.
- c. Mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlawanan jenis.
- d. Mencapai kemandirian emosional.
- e. Mencapai kemandirian ekonomi.
- f. Mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat.
- g. Memahami dan menginternalisasi nilai-nilai orang dewasa dan orang tua.
- h. Mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki masa dewasa.
- i. Mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan.
- j. Memahami dan mempersiapkan berbagai tanggung jawab kehidupan keluarga.

## D. Sintesis Penelitian

Tabel 2.1 Sintesis Penelitian

| No. | Nama Peneliti (Tahun)                                  | Judul  | Sampel   | Variabel Independen                      | Variabel Dependen | Metode Penelitian   | Hasil   |
|-----|--|--|--|--|-------------------|---|---|
| 1.  | Nourmayansa Vidya Anggraini dan Diah Ratnawati, (2022) | Perilaku Bermain <i>Game Online</i> Terhadap Insomnia Pada Remaja Di Bogor   | 170 siswa yang aktif bersekolah di SMAN X Bogor dan mempunyai handphone. | Perilaku Bermain <i>Game Online</i>      | Insomnia          | Non eksperimen dengan pendekatan <i>cross-sectional</i> .   | Hasil penelitian menunjukkan p-value 0,040. Hal ini berarti p-value < 0,05, yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku bermain <i>game online</i> dengan insomnia pada remaja  |
| 2.  | Khatijah dan Muskhah Eko Riyadi, (2022)                | Hubungan Intensitas Penggunaan <i>Game Online</i> Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja                                | 146 siswa diambil dengan teknik proporsi sampling.                       | Intensitas Penggunaan <i>Game Online</i> | Kualitas Tidur    | Rancangan survey analitik dengan pendekatan <i>cross sectional</i>  | Hasil analisis diperoleh nilai p-value sebesar 0,042. Nilai p-value berada dibawah 0,05 (p<0,05) yang bermakna terdapat hubungan intensitas penggunaan <i>game online</i> dengan kualitas tidur pada remaja di SMA N 01 Pleret Bantul Yogyakarta.   |
| 3.  | Kuswanto, (2021)                                       | Hubungan Durasi Waktu Bermain <i>Game Online</i> Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMA Srijaya Negara Palembang | Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 81 responden.                  | Bermain <i>Game Online</i>               | Kualitas Tidur    | Menggunakan pendekatan <i>cross sectional</i> yaitu suatu penelitian untuk mempelajari tingkat keterkaitan antara variasi suatu faktor lain berdasarkan koefisien korelasi (Irmawati & Nurhaedah 2019). | Didapatkan bahwa dari 11 responden dengan durasi bermain game rendah dan kualitas tidur baik sebanyak 9 orang, lebih besar dibandingkan dengan responden dengan kualitas tidur buruk 2 orang. Sedangkan dari 38 responden dengan durasi bermain <i>games</i> lama dan kualitas tidur baik tidak ada 0% dan semuanya dengan kualitas buruk 38 orang. uji statistik dengan uji <i>Chi Square</i> didapatkan nilai p-value = 0,000 |
| 4.  | A. Rafiqah Zahra B. Amir,                              | Analisis Hubungan Penggunaan Gadget  | Sampel dalam penelitian ini  | Penggunaan Gadget                        | Insomnia          | Penelitian ini menggunakan desain   | Hasil analisis diperoleh nilai p-value sebesar 0,035. Nilai p-value berada dibawah 0,05   |

|    |   |   |   |                                   |                       |   |   |
|----|---|---|---|-----------------------------------|-----------------------|---|---|
|    | (2021)  | Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di SMP Negeri 3 Makassar   | adalah siswa SMP berusia 12-15 tahun sebanyak 108 responden.                          |                                   |                       | <i>cross-sectional.</i>                                   | ( $p < 0,05$ ) yang bermakna terdapat hubungan penggunaan gadget dengan insomnia pada remaja di SMP Negeri 3 Makassar.  |
| 5. | Debrina Oktavia Lestari, (2020)                                 | Hubungan Adiksi Bermain <i>Game Online</i> Dengan Kualitas Tidur Remaja Di Kota Palembang                           | Sampel dalam penelitian ini adalah remaja berusia 13-19 tahun sebanyak 108 responden. | Adiksi Bermain <i>Game Online</i> | Kualitas Tidur Remaja | Penelitian ini menggunakan desain <i>cross-sectional.</i> | Terdapat hubungan yang signifikan antara adiksi bermain <i>game online</i> dengan kualitas tidur remaja di kota Palembang. Nilai PR = 2,740 (1,491- 5,036) dengan derajat kepercayaan 95% diyakini remaja yang kecanduan <i>game online</i> lebih berisiko 2,740 kali untuk mengalami kualitas tidur buruk dibandingkan remaja yang tidak kecanduan <i>game online</i> .  |
| 6. | Fraldy Robert Mais, Sefti S.J.Rompas, dan Lenny Gannika, (2020) | Kecanduan <i>Game Online</i> Dengan Insomnia Pada Remaja  | 68 sampel remaja SMAN 1 Tondana   | Kecanduan <i>Game Online</i>      | Insomnia Pada Remaja  | Pendekatan <i>cross sectional.</i>                        | Hasil penelitian menggunakan uji korelasi Spearman dengan tingkat kepercayaan 95% didapatkan nilai $r = 0,003 < \alpha = 0,05$ . Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis peneliti diterima yang artinya, ada hubungan yang signifikan antara kecanduan <i>game online</i> dengan insomnia pada remaja di SMAN 1 Tondano.   |
| 7. | Dwi Utami Latif, (2019)   | Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar | Besar sampel 69 responden   | Penggunaan Smartphone             | Insomnia              | Penelitian <i>cross sectional.</i>                        | Sebanyak 14 orang mahasiswa pengguna smartphone yang berlebihan mengalami insomnia, dan 6 orang tidak mengalami insomnia. Sementara itu sebanyak 9 orang yang tidak termasuk pengguna smartphone yang berlebihan mengalami insomnia dan 22 orang tidak mengalami insomnia. Sehingga dari nilai statistik <i>Chi Square</i> diperoleh hubungan antara penggunaan smartphone dengan insomnia ( $p\text{-value} = 0,000$ ) |

Sintesis penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan bahan perbandingan dan acuan. Selain itu, untuk menghindari anggapan kesamaan dengan penelitian ini. Maka dalam sintesis penelitian ini peneliti mencantumkan persamaan dan perbedaan penelitian terdahulu sebagai berikut:

1. Judul: "Perilaku Bermain *Game Online* Terhadap Insomnia Pada Remaja Di Bogor"

Persamaan penelitian tersebut oleh Nourmayansa Vidya Anggraini dan Diah Ratnawati dengan penelitian ini yaitu sama-sama variabel dependen (insomnia) dan sampel yang digunakan yaitu siswa SMA. Peneliti juga sama-sama menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian ini ialah variabel independen penelitian sebelumnya (Perilaku Bermain *Game Online*) sedangkan pada penelitian ini variabel independen (Kecanduan Bermain *Game Online*).

2. Judul: " Hubungan Intensitas Penggunaan *Game Online* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja"

Persamaan penelitian tersebut oleh Khatijah dan Muskhah Eko Riyadi dengan penelitian ini yaitu sama-sama membahas mengenai *game online* dan sampel yang digunakan yaitu siswa SMA. Peneliti juga sama-sama menggunakan metode kuantitatif jenis rancangan survey analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian ini ialah penelitian sebelumnya variabel independen (Intensitas Penggunaan *Game Online*) dan variabel dependen (Kualitas Tidur) sedangkan penelitian ini variabel independen (Kecanduan Bermain *Game Online*) dan variabel dependen (Kejadian Insomnia).

3. Judul: "Hubungan Durasi Waktu Bermain *Game Online* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMA Srijaya Negara Palembang"

Persamaan penelitian tersebut oleh Kuswanto dengan penelitian ini yaitu sama-sama membahas mengenai *game online* dan sampel yang digunakan yaitu siswa SMA. Peneliti juga sama-sama menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian ini ialah penelitian sebelumnya variabel independen (Bermain *Game Online*) dan variabel dependen (Kualitas Tidur) sedangkan penelitian ini variabel independen (Kecanduan Bermain *Game Online*) dan variabel dependen (Kejadian Insomnia).

4. Judul: "Analisis Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di SMP Negeri 3 Makassar"

Persamaan penelitian tersebut oleh A. Rafiqah Zahra B. Amir dengan penelitian ini yaitu sama-sama variabel dependen (insomnia). Peneliti juga sama-sama menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian ini ialah variabel independen penelitian sebelumnya (Penggunaan Gadget) sedangkan pada penelitian ini variabel independen (Kecanduan Bermain *Game Online*) dan sampel yang digunakan penelitian sebelumnya siswa SMP sedangkan pada penelitian ini siswa SMA.

5. Judul: "Hubungan Adiksi Bermain *Game Online* Dengan Kualitas Tidur Remaja Di Kota Palembang"

Persamaan penelitian tersebut oleh Debrina Oktavia Lestari dengan penelitian ini yaitu sama-sama variabel independen (Adiksi Bermain *Game Online*). Peneliti juga sama-sama menggunakan metode kuantitatif dengan

pendekatan *cross-sectional*. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian ini ialah variabel dependen penelitian sebelumnya (Kualitas Tidur Remaja) sedangkan pada penelitian ini variabel dependen (Kejadian Insomnia).

6. Judul: "Kecanduan *Game Online* Dengan Insomnia Pada Remaja"

Persamaan penelitian tersebut oleh Fraldy Robert Mais, Sefti S.J.Rompas, dan Lenny Gannika dengan penelitian ini yaitu sama-sama variabel independen (*Kecanduan Game Online*) dan variabel dependen (Insomnia Pada Remaja). Peneliti juga sama-sama menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian ini ialah sampel yang digunakan pada penelitian sebelumnya siswa SMA kelas XI sedangkan pada penelitian ini siswa SMA kelas X dan XI.

7. Judul: "Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar"

Persamaan penelitian tersebut oleh Dwi Utami Latif dengan penelitian ini yaitu sama-sama variabel dependen (insomnia). Peneliti juga sama-sama menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian ini ialah variabel independen penelitian sebelumnya (Penggunaan Smartphone) sedangkan pada penelitian ini variabel independen (*Kecanduan Bermain Game Online*) dan sampel yang digunakan penelitian sebelumnya Mahasiswa Fakultas Kedokteran sedangkan pada penelitian ini siswa SMA.

Pemilihan artikel yang digunakan untuk tabel sintesis penelitian dipengaruhi oleh kriteria yang sesuai dengan topik dan variabel yang akan diteliti. Artikel yang didapatkan berjumlah 7 artikel. Artikel yang didapat meliputi jurnal

penelitian oleh Nourmayansa Vidya Anggraini dan Diah Ratnawati (2022) dan Fraldy Robert Mais, dkk (2020) meneliti mengenai adanya hubungan perilaku bermain *game online* dengan kejadian insomnia pada remaja. Khatijah dan Muskhah Eko Riyadi (2022), Kuswanto (2021), dan Debrina Oktavia Lestari (2020) meneliti mengenai adanya hubungan bermain *game online* dengan kualitas tidur. A. Rafiqah Zahra B. Amir (2021) dan Dwi Utami Latif (2019) meneliti mengenai adanya hubungan penggunaan smartphone dengan kejadian insomnia. Beberapa penelitian ini sama-sama menunjukkan bahwa ada hubungan antara perilaku bermain *game online* dengan kejadian insomnia. Semua hasil penelitian menyatakan bahwa ada pengaruh bermain *game online* dengan kejadian insomnia yaitu pengaruh gaya hidup, lingkungan, dan jenis *game* yang dimainkan.

#### **E. Dasar Pemikiran Variabel Penelitian**

Landasan dari penelitian ini bersumber dari beberapa kerangka teori dari penelitian sebelumnya yang telah dimodifikasi menyesuaikan dengan variabel-variabel terkait yang diteliti dalam penelitian ini. Penelitian ini mengangkat kejadian insomnia sebagai variabel dependen yang dihubungkan dengan kecanduan bermain *game online* sebagai variabel independen. Kasus insomnia merupakan permasalahan pola perilaku tidur dimana pengidapnya akan mengalami gangguan tidur (Anindya, 2021). Menurut teori penelitian yang dikemukakan oleh Potter dan Perry (2006) menunjukkan bahwa insomnia disebabkan oleh berbagai faktor internal yang berkaitan dengan pola gaya hidup seseorang. Salah satu gaya hidup yang dimaksud menjadi pemicu terjadinya insomnia adalah kecanduan bermain *game online*. Kecanduan bermain *game online* adalah menggunakan *game online* secara berlebihan yang berpengaruh



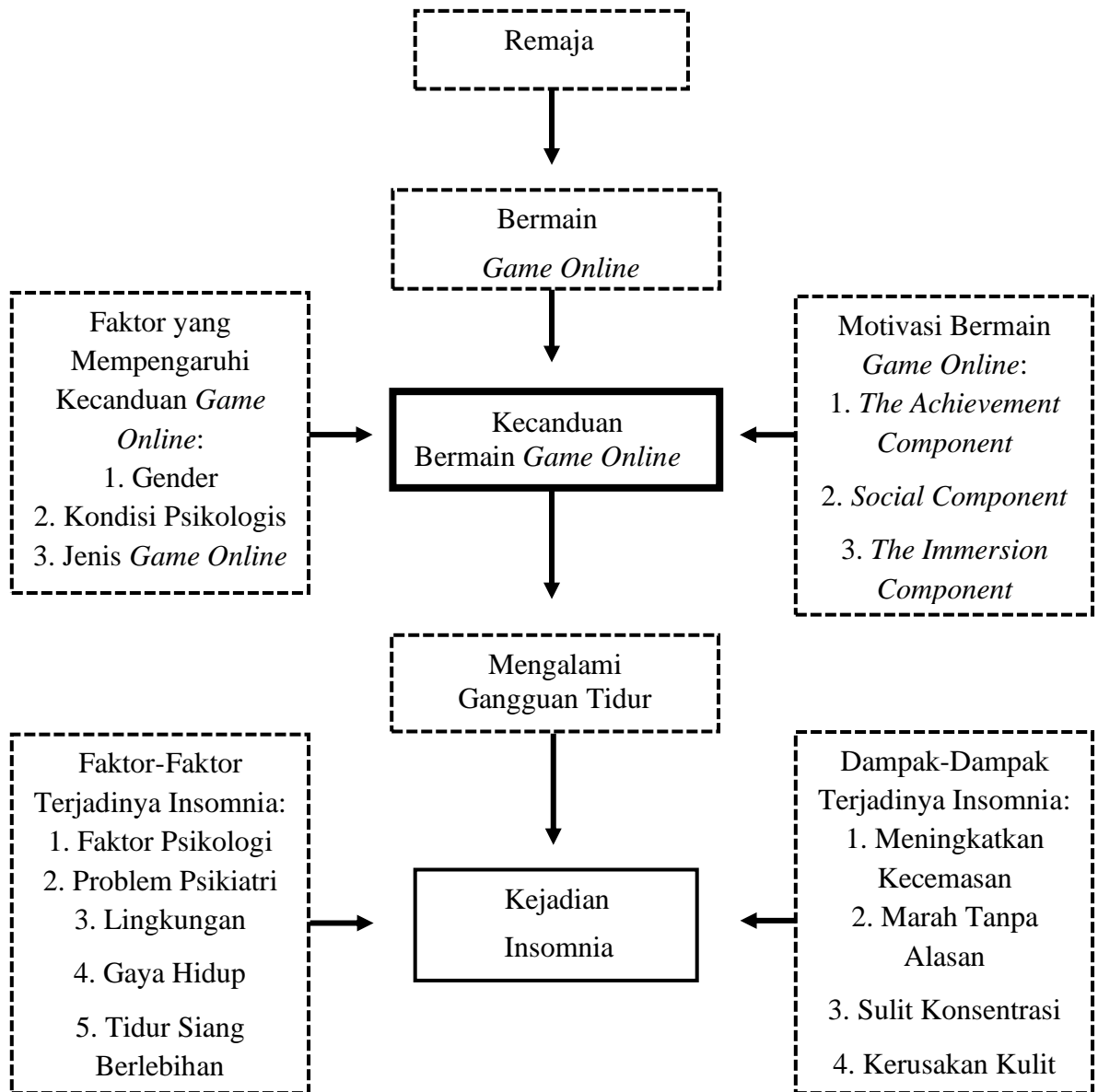
pada kehidupan sehari-hari. Fenomena perilaku dalam penelitian ini adalah kecanduan bermain *game online* dengan menggunakan internet. Pola perilaku hidup yang buruk tersebut memberikan dampak pada pengelolaan siklus tidur seseorang yang terjadi secara alami dalam tubuh. Hal tersebut juga dijelaskan dalam teori Bodytalk (2008) yang menyebutkan bahwa bermain *game online* dalam waktu yang lama juga dapat menyebabkan insomnia.

Teori tentang perilaku adiksi yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori adiksi *game online* dari Lemmens, Valkenburg & Peter tahun 2009. Teori ini digunakan karena menurut peneliti terdapat kesesuaian dengan fenomena yang terdapat dalam latar belakang masalah, yakni mengenai perilaku kecanduan yang ditunjukkan oleh remaja yang berada di SMA Negeri 1 Luwu Timur seperti terusan memikirkan strategi permainan saat di sekolah, selalu cenderung ingin bermain *game* dalam setiap hari kegiatannya.

Berdasarkan teori perilaku terkait kesehatan yaitu *Theory of Reasoned Action* dari Ajzen dan Fishbein tahun 1988, sikap positif dapat mengarah untuk melakukan suatu tindakan atau perilaku, sebaliknya sikap negatif akan mengarah kepada menghindari suatu tindakan atau perilaku. Fenomena bermain *game online* yang tidak tepat pada dasarnya bisa dihindari dengan mekanisme yang dapat membantu, mengatur dan mengarahkan perilaku yaitu kontrol diri. Oleh karena itu agar terhindar dari bermain *game online* secara berlebihan yang menyebabkan kejadian insomnia, dimana harus memiliki kontrol kemauan sendiri secara penuh untuk memahami apa yang lebih penting untuk dikerjakan.

## F. Kerangka Teori dan Kerangka Konsep

### 1. Kerangka Teori



Keterangan:

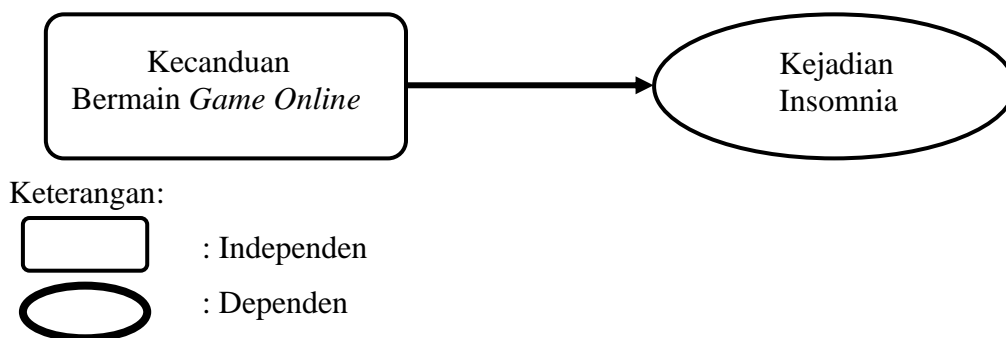
: Diteliti

: Tidak Diteliti

**Gambar 2.1** Teori Lemmens, Valkenburg & Peter (2009) dan Theory of Reasoned Action dari Ajzen dan Fishbein (1988)

Berdasarkan skema kerangka teori dan kerangka konsep dalam penelitian ini, maka disesuaikan variabel independen yaitu kecanduan bermain *game online* yang diangkat dan dikorelasikan dengan variabel dependen yaitu kejadian insomnia. Serta terdapat variabel-variabel karakteristik diantaranya usia, jenis kelamin, pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua, dan aturan menggunakan handphone di rumah. Hal ini didasari karena motivasi bermain *game online* yang terdiri dari *The Achievement Component*, *The Social Component*, dan *The Immersion Component* serta faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan *game online* yaitu Gender, Kondisi Psikologis, dan Jenis *Game Online* yang membuat remaja kecanduan bermain *game online*. Semakin sering bermain *game online* maka akan semakin tinggi intensitas mengalami gangguan tidur yang mengakibatkan terjadinya kejadian insomnia pada remaja. Beberapa faktor terjadinya insomnia yaitu Faktor Psikologi, Problem Psikiatri, Faktor Lingkungan, Gaya Hidup, dan Tidur siang berlebihan. Adapun dampak terjadinya insomnia yaitu Meningkatkan Kecemasan, Marah tanpa alasan, Sulit Konsentrasi, dan Kerusakan Kulit yang berdampak buruk bagi kesehatan remaja (Nursyifa, 2020).

## 2. Kerangka Konsep



**Gambar 2.2 Skema Kerangka Konsep Penelitian**

## G. Definisi Operasional dan Kriteria Objektif

**1. Kejadian insomnia** adalah gangguan tidur yang dialami oleh remaja berdasarkan kualitas dan kuantitas dari tidurnya (Putrindashafa, 2020). Alat ukur ini menggunakan skala ordinal yaitu jawaban diberi nilai 1,2,3,4. Dimana jumlah total dapat dikategorikan sesuai kriteria objektif.

### **Kriteria Objektif:**

- a. Tidak Ada Keluhan Insomnia: Skor 11-19
- b. Insomnia Ringan: Skor 20-27
- c. Insomnia Berat: Skor 28-36
- d. Insomnia Sangat Berat: Skor 37-44 (KSPBJ-IRS, 2020).

**2. Kecanduan Bermain *Game Online*** adalah perilaku seseorang yang ingin terus menerus bermain *game online* yang menghabiskan banyak waktu serta menimbulkan dampak negatif pada aktivitasnya (Lemmens, 2019). Alat ukur ini menggunakan skala ordinal yaitu jawaban diberi nilai 1,2,3,4,5. Dimana jumlah total dapat dikategorikan sesuai kriteria objektif.

### **Kriteria Objektif:**

- a. Tidak Ada Kecanduan *Game Online*: Skor 1-30
- b. Kecanduan *Game Online* Ringan: Skor 31-60

c. Kecanduan *Game Online* Sedang: Skor 61-90

d. Kecanduan *Game Online* Berat: Skor 91-120 (Lemmens, 2019).

## **H. Hipotesis Penelitian**

### 1. Hipotesis Nol ( $H_0$ )

Hipotesis yang menyatakan tidak adanya hubungan antara dua variabel atau lebih. Dalam penelitian ini  $H_0$  adalah: Tidak terdapat hubungan kecanduan bermain *game online* dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 1 Luwu Timur.

### 2. Hipotesis Alternatif ( $H_1$ )

Hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antara dua variabel atau lebih. Dalam penelitian ini  $H_1$  adalah: Ada hubungan kecanduan bermain *game online* dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 1 Luwu Timur.