



**HUBUNGAN PENGGUNAAN GAWAI DAN KECANDUAN *GAME ONLINE*
DENGAN INSOMNIA PADA SISWA SMA N 2 MATARAM**

**I Kadek Wahyu Sanjaya Kusuma, Lusiana Wahyu Ratna Wijayanti, Nisia Putri
Rinayu, I Wayan Tunjung**
Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar
Email : kwahyusanjaya@gmail.com

Abstrak

Insomnia merupakan suatu kondisi dimana seseorang mengalami kesulitan untuk tidur atau gangguan saat tidur, sehingga dapat mempengaruhi aktivitasnya. National Sleep Foundation (NSF) menyatakan prevalensi insomnia di Indonesia mencapai angka 70% dengan mengalami keluhan kesulitan untuk tidur setidaknya selama satu minggu sekali dan terdapat 30 juta orang sulit tertidur. Salah satu dari faktor yang menyebabkan seseorang mengalami insomnia diantaranya adalah perubahan gaya hidup termasuk penggunaan gawai. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan penggunaan gawai dan kecanduan *game online* dengan insomnia pada siswa SMA N 2 Mataram. Penelitian kuantitatif analitik observasional dengan desain penelitian *cross sectional study*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Penelitian dilakukan di SMA N 2 Mataram pada tanggal 11 Januari 2023. Sampel penelitian sebanyak 100 responden. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan uji *Chi-square*. Responden yang menggunakan gawai berlebihan sebanyak 81 responden (81%) dan responden yang tidak menggunakan gawai berlebihan sebanyak 19 responden (19%). Diperoleh hasil bahwasanya terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan gawai dengan insomnia pada siswa SMA N 2 Mataram, dengan *p-value* 0,00 ($p\text{-value} < 0,05$). Terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan *game online* dengan insomnia pada siswa SMA N 2 Mataram, dengan *p-value* 0,01 ($p\text{-value} < 0,05$). Terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan gawai dan kecanduan *game online* dengan insomnia pada siswa SMA N 2 Mataram.

Kata Kunci: Insomnia, *Game Online*, Gawai

Abstract

Insomnia is a condition in which a person has difficulty falling asleep or is disturbed during sleep, which can affect their activities. National Sleep Foundation (NSF) states that the prevalence of insomnia in Indonesia reaches 70% with complaints of difficulty sleeping for at least once a week and there are 30 million people having difficulty falling asleep. One of the factors that causes a person to experience insomnia is lifestyle changes, including the use of gadgets. According to the Director General of Information and Public Communication of the Ministry of Communication and Informatics, the use of cellphones in Indonesian population is estimated to reach 270 million devices and already exceeds the Indonesian population which is only around 250 million people. Meanwhile, the use of gadgets in Indonesia is dominated by teenagers aged 15-19 years by 80%. Online game addiction is an excessive attitude in playing online games where users will continue to play and find it difficult to stop. Teenagers who are addicted to playing online games will have experience with poor sleep quality and short sleep duration, this will make teenagers who are addicted to online games have insomnia. Those who are addicted to online games tend to be continue increase their time playing online games and forget the time to rest and sleep, this will cause them to sustain insomnia. To determine the relationship between gadget use and addiction level of online game with insomnia in SMA N 2 Mataram. Observational analytic research with a cross sectional design. The sampling technique used was simple random sampling. The research was conducted at the SMA N 2

Mataram on 11 January 2023. The research samples were 100 respondents. The data obtained were analyzed by statistical tests using Chi-square. Respondents who have excessive use of gadget are 81 respondent (81%) and respondents who have no excessive use of gadget are 19 respondent (19%). Respondent who have addiction of online game are 54 respondents (54%), and respondent who have no addiction of online game are 46 respondents (46%). Respondents who have insomnia are 76 respondents (76%) and respondents who have no insomnia are 24 respondents (24%). There is a significant relationship between gadget use with insomnia in student SMA N 2 Mataram with a p-value 0,00 ($p\text{-value} < 0,05$). There is a significant relationship between addiction level of online game with insomnia with p-value 0,01 ($p\text{-value} < 0,05$). There is a significant relationship between gadget use and addiction of online game with insomnia in student of SMA N 2 Mataram.

Keywords : *Insomnia, Online Game, Gadget*

PENDAHULUAN

Insomnia merupakan suatu kondisi dimana seseorang mengalami kesulitan untuk tidur atau gangguan saat tidur, sehingga dapat mempengaruhi aktivitasnya. Salah satu faktor penyebab terjadinya insomnia adalah gaya hidup diantaranya adalah penggunaan gawai dan kecanduan *game online* yang berlebihan atau terus menerus (Owens, 2014). Insomnia adalah keadaan dimana seseorang tidak mampu 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 ngantuk yang berlebihan di siang hari, kuantitas dan kualitas tidurnya tidak cukup (Hardisman, 2016).

Berbagai penelitian di seluruh dunia menunjukkan prevalensi insomnia pada populasi sebesar 10%-30%, bahkan ada yang mencapai 50%-60%. Hal ini umum terjadi pada orang dewasa yang lebih tua, wanita, dan orang-orang dengan kesehatan medis dan mental yang buruk. Konsekuensi insomnia cukup signifikan, seperti depresi, gangguan kinerja, kecelakaan kerja atau kendaraan, dan kualitas hidup yang buruk secara keseluruhan (Swapna Bhaskar *et al*, 2017). Penelitian yang dilakukan di Indonesia mengenai insomnia didapatkan hasil sebanyak 10% yang berarti 28 juta orang dari total 237 juta penduduk menderita insomnia (Purnamasari 2020). *National Sleep Foundation* (NSF) menyatakan prevalensi insomnia di Indonesia mencapai angka 70% dengan mengalami keluhan kesulitan untuk tidur setidaknya selama satu

minggu sekali dan terdapat 30 juta orang sulit tertidur (Susanti, 2015).

Dampak insomnia antara lain akan mengalami berbagai hal negatif diantaranya rentan mengalami kecelakaan, masalah kesehatan fisik, gangguan memori dan pembelajaran, beresiko tinggi mengalami obesitas serta gangguan mental (Huda, 2016; Khusnal, 2017).

Salah satu dari faktor yang menyebabkan seseorang mengalami insomnia diantaranya adalah perubahan gaya hidup termasuk penggunaan gawai. Dibandingkan faktor lain, penggunaan gawai dikalangan masyarakat sudah menjadi faktor yang tidak dapat dihindarkan. Gawai adalah sebuah istilah alat elektronik kecil dengan berbagai macam fungsi. Gawai sendiri dapat berupa komputer, laptop, tablet, PC dan juga telepon seluler atau *smartphone* (Osland Effendi, 2013).

Hasil studi di Indonesia menemukan bahwa sebanyak 80% responden merupakan pengguna gawai (internet), dengan bukti kesenjangan digital yang kuat antara mereka yang tinggal di wilayah perkotaan lebih sejahtera dibandingkan mereka yang tinggal di daerah pedesaan (Sari, Ilyas, & Irdil, 2017). Menurut Direktur Jendral Informasi dan Komunikasi Publik Kementerian Komunikasi dan Informatika penggunaan ponsel di tanah air diperkirakan mencapai 270 juta gawai yang digunakan oleh penduduk Indonesia dan sudah melebihi penduduk Indonesia yang hanya sekitar 250 juta jiwa. Sedangkan penggunaan gawai di Indonesia didominasi oleh remaja berusia 15-19 tahun sebesar 80% (Kemenkominfo, 2014).



Gambar 0

Jumlah Penggunaan Gawai dan Internet di Indonesia Tahun 2022 (We Are Social, 2022)

Berdasarkan gambar diatas, menurut *We Are Social* (2022) tingkat penggunaan gawai sudah mencapai 370,1 juta pada bulan Februari 2022. Peningkatan penggunaan gawai ini diikuti oleh jumlah pengguna aktif media sosial di Indonesia yang semakin banyak, mencapai 204,7 juta orang pada tahun 2022 atau sekitar 73,7% dari total populasi.

Dampak penggunaan gawai ini menyebabkan kecanduan sehingga memerlukan sekitar 60 menit lebih lama untuk tertidur dari pada waktu biasanya. Dengan demikian, para pengguna ini akan cenderung tidur terlambat dari biasanya. Kecanggihan dan kemudahan yang disediakan gawai saat ini menyebabkan banyak orang terperangkap untuk selalu beraktifitas menggunakan gawai (Mawitjere, Onibala, & Ismanto, 2017).

Selain penggunaan gawai, faktor penyebab insomnia juga didapat dari banyaknya masyarakat yang kecanduan *game online*. *Game online* adalah permainan digital yang bisa dimainkan ketika perangkat yang digunakan terhubung ke jaringan internet sehingga memungkinkan penggunanya untuk dapat saling terhubung bermain bersama dengan pemain lainnya yang mengakses *game* tersebut diwaktu yang bersamaan walaupun ditempat yang berbeda tanpa harus bertemu secara langsung (Young, 2018). Kecanduan *game online* merupakan suatu sikap yang berlebihan dalam bermain *game online* dimana para penggunanya akan terus menerus bermain dan sulit untuk berhenti (Nurdilla, 2018). Seseorang dikatakan mengalami kecanduan *game online* apabila

memiliki beberapa karakteristik antara lain pola perilaku bermain secara terus – menerus, yang ditandai dengan gangguan kontrol terhadap *game*, sehingga *game* lebih diutamakan daripada kebutuhan hidup lainnya (WHO, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Lam (2014), 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. Hal tersebut 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, hal tersebut dapat menyebabkan remaja mengalami insomnia.

Berdasarkan uraian diatas salah satu dari faktor yang menyebabkan seseorang mengalami insomnia diantaranya adalah perubahan gaya hidup termasuk penggunaan gawai dan kecanduan *game online*. Peneliti memilih populasi siswa SMA karena prevalensi penggunaan gawai dan kecanduan *game online* didominasi oleh remaja berusia 15-19 tahun (Kemenkominfo 2014). Berdasarkan penelitian sebelumnya belum ada data yang menjelaskan terkait kejadian insomnia pada remaja di Mataram. Maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut apakah ada hubungan penggunaan gawai dan kecanduan *game online* dengan insomnia di SMA N 2 Mataram.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain analitik observasional dengan *cross sectional study*. Penelitian dilaksanakan SMA N 2 Mataram. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa SMA N 2 Mataram tahun ajaran 2022/2023. Pemilihan sampel dilakukan dengan teknik *probability sampling* yaitu *simple random sampling* dengan responden yang berjumlah 100 responden.

Penelitian ini dilakukan dengan pengisian kuesioner menggunakan instrument penelitian berupa kuesioner. Setelah responden melakukan pengisian kuesioner, selanjutnya peneliti melakukan analisis data. Dari hasil penelitian nantinya data akan dikumpulkan dan di analisis dengan menggunakan software komputer. Software yang digunakan adalah *Software Statistical Package for The Social Science (SPSS) version 22*. Hasil penelitian dianalisis dengan analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis bivariat pada penelitian ini menggunakan uji statistik *Chi-square*. Pada penelitian ini dasar pengambilan keputusannya menggunakan tingkat signifikan (nilai $\alpha = 0.05$) sebesar 95%. Ketentuannya, meliputi jika nilai $P\text{-value} > \alpha$ ($\alpha = 0.05$) maka hipotesis penelitian (H_0) diterima, uji statistik menunjukkan tidak adanya hubungan signifikan dan jika nilai $P\text{-value} \leq \alpha$ ($\alpha = 0.05$) maka hipotesis penelitian (H_0) ditolak, uji statistik menunjukkan adanya hubungan signifikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di SMA N 2 Mataram pada tanggal 11 Januari yang bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan penggunaan gawai dan kecanduan game online dengan insomnia pada siswa SMA N 2 Mataram. Jenis penelitian ini adalah analitik observasional dengan rancangan penelitian yang digunakan adalah *cross sectional study* yaitu penelitian yang mempelajari hubungan antara variabel bebas atau faktor risiko (independen) dengan faktor efek atau variabel tergantung

(dependen). Pengukuran variabel dilakukan sekali dalam waktu yang serentak tanpa adanya pemberian intervensi. Total sampel yang didapatkan dalam penelitian ini adalah 100 orang dari siswa. Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *simple random sampling* yaitu cara pengambilan sampel dengan semua objek atau elemen dalam populasi mempunyai peluang yang sama dalam proses seleksi.

Diketahui populasi siswa SMA N 2 Mataram berjumlah 1.239 orang, yang terbagi ke dalam 36 kelas. Dari jumlah kelas tersebut dilakukan randomisasi untuk mencari kelas yang akan dilakukan penyebaran kuisisioner. Pada penelitian ini dibutuhkan 100 orang responden, sehingga pada saat randomisasi diperlukan 3 kelas dengan jumlah siswa per kelas yaitu 40 orang. Selanjutnya dilakukan penyebaran kuisisioner ke 120 siswa, sebelum dilakukan pengisian kuisisioner, peneliti menjelaskan mengenai cara pengisian kuisisioner kepada siswa. Setelah semua data responden terkumpul, peneliti melakukan pengolahan berupa editing untuk menyingkirkan kriteria eksklusif. Dari proses tersebut peneliti mengambil 100 responden untuk memenuhi sampel pada penelitian ini. Setelah data terkumpul, dilakukan analisis data dengan menggunakan uji statistik yaitu analisis univariat untuk mendeskripsikan gambaran karakteristik, frekuensi, dan distribusi dari semua variabel dan analisis bivariat untuk mengetahui adanya hubungan antara variabel dependen dan variabel independen. Analisis statistik yang digunakan adalah uji *chi-square*, untuk mengetahui hubungan penggunaan gawai dan kecanduan game online dengan insomnia pada siswa SMA N 2 Mataram.

Berdasarkan karakteristik usia responden didapatkan usia terbanyak sebanyak 16 tahun. Menurut Kemenkominfo penggunaan gadget dan kecanduan game online di Indonesia didominasi oleh remaja berusia 15-19 tahun dengan presentase sebanyak 80% (Kemenkominfo 2014). Hal ini juga didukung melalui penelitian yang dilakukan oleh Febriandari, dkk (2018) bahwa remaja 11-20 tahun lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bermain

game online dan penggunaan gawai karena memiliki waktu luang dan tanggung jawab yang lebih rendah. Penelitian lain yang sejalan dilakukan oleh Matur, dkk (2021) menyatakan bahwa remaja pada usia 15-19 tahun masih ingin mencari kesenangan untuk memenuhi rasa penasaran dan mencoba hal-hal baru.

Berdasarkan dari analisis univariat didapatkan siswa yang mengalami insomnia sebanyak 76 orang (76%). Umumnya seseorang membutuhkan waktu 8 jam untuk tidur dalam sehari untuk menjaga kondisi tubuh tetap sehat, jika kurang maka akan menimbulkan masalah kesehatan fisik hingga mental. Faktor-faktor yang dapat menyebabkan insomnia menurut *National Sleep Foundation* (NSF) adalah stress, kecemasan, gangguan kesehatan mental, kekhawatiran yang berlebihan tentang tidur, gaya hidup dan kebiasaan tidur yang tidak sehat, kurang berolahraga, kebisingan atau cahaya yang berlebih di kamar tidur. Sedangkan pada penelitian ini hanya difokuskan pada penggunaan gawai dan kecanduan *game online* (Lestari dkk, 2021).

Berdasarkan analisis univariat penggunaan gawai pada siswa SMA N 2 Mataram didapatkan hasil mayoritas siswa menggunakan gawai berlebihan yaitu 81 (81%). Perilaku penggunaan gawai lebih banyak karakteristik responden yang memiliki rentang usia 16 tahun. Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Subhan (2018) bahwa menurut survei usia remaja paling banyak melakukan aktivitas online di media sosial untuk mencari informasi, menyelesaikan tugas sekolah, *chatting*, *browsing*, *sharing* dan bermain *game online*. Penggunaan gawai di kalangan peserta didik tingkat SMA menjadi sarana pendukung dalam upaya peningkatan mutu pendidikan. Penggunaan gawai sangat populer pada anak sekolah, dimana gawai tersebut merupakan alat yang memancarkan cahaya yang apabila semakin lama penggunaan gawai tersebut akan mengganggu pengaturan dari hormon melatonin sehingga membuat kuantitas tidur yang buruk. Ketidakmampuan dalam manajemen waktu dalam penggunaan gawai dengan baik dan benar ketika berada di sekolah maupun di rumah, akan berdampak

pada ketidakteraturan pola istirahat dan tidur sehingga membuat tidak terpenuhinya pola tidur yang baik setiap malamnya (Kurniati dkk, 2021). Gawai yang dimiliki peserta didik dapat dimanfaatkan dalam mempermudah proses belajar seperti komunikasi kelompok, distribusi bahan ajar serta penelusuran informasi. Namun, penggunaan gawai juga memiliki potensi dampak-dampak negatif seperti keterpaparan konten pornografi serta kecanduan (KEMENDIKBUD,2019). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Putra (2022) Di zaman milenial ini ketergantungan penggunaan gawai semakin hari semakin tinggi. Diperoleh data pengguna gawai rata-rata hingga 1.500 kali per hari. Orang lebih disibukkan dengan gawai dibandingkan harus berinteraksi dengan lawan bicara atau membangun hubungan dengan lingkungan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sulastri (2017) pada remaja siswa tingkat SMA didapatkan survey bahwa perangkat digital sudah dianggap sebagai barang penting dalam kehidupan sehari-hari dan dilaporkan bahwa sebagian besar sudah mengalami ketergantungan pada perangkat ini.

Berdasarkan hasil dari analisis bivariat didapatkan hasil *p-value* 0,00 yang berarti adanya hubungan penggunaan gawai dengan insomnia, pada layar gawai terdapat *Light Emitting Diode (LED)* yang memancarkan cahaya 400-490 nm. Cahaya ini disebut cahaya biru. Paparan cahaya biru pada malam hari dapat mengganggu irama sirkadian tubuh. Selain itu, cahaya biru menyebabkan kesulitan tidur dan mempengaruhi fungsi neurobehavioral. Hal ini disebabkan oleh cahaya biru yang mengenai fotopigmen melanopsin pada retina. Fotopigmen ini lebih sensitive dengan gelombang cahaya biru (Yuwana,2021). Melanopsin yang terpapar cahaya biru mampu menekan sintesis melatonin di kelenjar pineal. Melatonin merupakan hormone penyebab tidur paling banyak disintesis ketika dalam keadaan gelap. Berkurangnya sintesis hormone ini akan mengurangi rasa kantuk (Yuwana, 2021). Kesulitan tidur pada pengguna gawai dapat disebabkan oleh penurunan sekresi hormone melatonin. Hormone melatonin

merupakan hormon yang bertugas mengawali dan menjaga fase tidur. Hormon ini bekerja dengan berikatan pada reseptor melatonin 1A (MT1) dan melatonin 1B (MT2). Ikatan dengan MT2 menyebabkan pergantian dari fase bangun menuju fase tidur. Ikatan dengan MT1 bertujuan untuk mempertahankan fase tidur sepanjang malam sehingga seseorang tidak mudah terbangun. Pembuatan dan sekresi hormon melatonin hanya terjadi saat malam hari dan dapat dihambat oleh paparan cahaya. Layar smartphone memancarkan cahaya yang dapat mengganggu pembuatan dan sekresi hormon ini, akibatnya, seseorang akan mengalami kesulitan tidur dan mengantuk di pagi hari (Yuwana, 2021).

Berdasarkan analisis univariat kecanduan game online pada siswa SMA N 2 Mataram didapatkan hasil mayoritas siswa mengalami kecanduan game online sebanyak 54 (54%). Hal ini bisa terjadi karena perkembangan teknologi yang semakin pesat ternyata dapat membuat perubahan dalam segala lapisan di kehidupan sehari-hari. Kreativitas manusia pun juga semakin berkembang pesat sehingga mendorong temuan-temuan baru dalam teknologi yang dapat dimanfaatkan dalam berbagai bidang. Terdapat banyak manfaat dari teknologi internet salah satunya yaitu sebagai sarana hiburan, misalnya untuk bermain. Permainan yang menggunakan koneksi internet dikenal sebagai game online (Pratama, 2022). Remaja laki-laki lebih memilih *game online* karena memiliki variasi tingkat kesulitan di dalam permainan

dan dapat dimainkan bersama teman-temannya walaupun di tempat yang berbeda, sedangkan perempuan lebih memilih permainan dengan karakteristik artistic atau ekspresi diri yang dinilai lebih mudah dimainkan (Febrianti dkk, 2018).

Berdasarkan analisis bivariat antara kecanduan *game online* dengan insomnia didapatkan nilai *p-value* 0,01 yang menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan *game online* dengan insomnia pada siswa SMA N 2 Mataram. Menurut Mais (2020) menyatakan bahwa mereka yang mengalami kecanduan game online tidak terkontrol akan menyebabkan kesulitan berhenti dalam bermain yang pada akhirnya mereka mengalami kesulitan untuk memulai tidur maupun gangguan saat sedang tidur sehingga mengalami insomnia. Seseorang yang mengalami kecanduan *game online* akan merasakan euphoria senang dan bahagia, hal tersebut dapat meningkatkan dopamine yang ada di dalam tubuhnya. Dopamin disini berperan dalam mengatur tidur, ketika dopamine dalam keadaan tinggi seseorang akan sulit mengantuk dan tidur. Begitu pula yang terjadi ketika seseorang mengalami kecanduan *game online* yang mengakibatkan dopamine dalam tubuhnya terus menerus tinggi yang dapat menimbulkan gangguan tidur Japardi (2020).

Tabel 1
Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Karakteristik Sampel	Jumlah (n)	Persentase (%)
Usia		
15	23	23,00
16	77	77,00
Total	100	100

Berdasarkan data yang diperoleh dari 100 responden didapatkan usia sebagian

besar berusia 16 tahun, dan usia termuda 15 tahun. Responden yang berusia 15 tahun

sebanyak 23 orang (23%) dan usia 16 tahun sebanyak 77 orang (77%).

Tabel 2

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin		
Karakteristik Sampel	Jumlah (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	52	52,00
Perempuan	48	48,00
Total	100	100

Berdasarkan data yang diperoleh dari 100 responden didapatkan jenis kelamin responden berjenis kelamin laki-laki

sebanyak 52 orang (52%) dan berjenis kelamin perempuan 48 orang (48%).

Tabel 3

Analisis Univariat Penggunaan Gawai		
Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
Penggunaan Gawai		
Berlebihan	81	81,00
Tidak Berlebihan	19	19,00
Total	100	100

Berdasarkan data yang diperoleh dari 100 responden didapatkan siswa yang menggunakan gawai berlebihan sebanyak 81

orang (81%) dan penggunaan gawai yang tidak berlebihan sebanyak 19 orang (19%).

Tabel 4

Analisis Univariat Kecanduan Game Online		
Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
Kecanduan Game Online		
Kecanduan	54	54,00
Tidak Kecanduan	46	46,00
Total	100	100

Berdasarkan data yang diperoleh dari 100 responden didapatkan siswa yang kecanduan game online sebanyak 54 orang

(54%) dan tidak kecanduan game online sebanyak 46 orang (46%).

Tabel 5

Analisis Univariat Insomnia		
Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
Insomnia		
Ya	76	76,00
Tidak	24	24,00
Total	100	100

Berdasarkan data yang diperoleh

dari 100 responden didapatkan siswa yang

mengalami insomnia sebanyak 76 orang (76%) dan 24 orang (24%) tidak mengalami

insomnia

Tabel 6
Analisis Bivariat Hubungan Penggunaan Gawai dengan Insomnia

Penggunaan Gawai	Insomnia						
	Ya		Tidak		Total	P- value	
	N	%	N	%			N
Berlebihan	71	71%	10	10%	81	81%	0,00
Tidak Berlebihan	5	5%	14	14%	19	19%	
Total	76	76%	24	24%	100	100%	

Berdasarkan analisis bivariat dari 100 responden didapatkan hasil yaitu menggunakan gawai berlebihan mengalami insomnia sebanyak 71 orang (71%), sedangkan pada responden yang menggunakan gawai berlebihan tidak mengalami insomnia sebanyak 10 orang (10%). Dan tidak menggunakan gawai berlebihan mengalami insomnia sebanyak 5 orang (5%), sedangkan pada responden yang tidak

menggunakan gawai berlebihan dan tidak mengalami insomnia sebanyak 14 orang (14%).

Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan *Chi-square* didapatkan nilai *p-value* 0,00 ($p\text{-value} < 0,05$) yang artinya H_0 ditolak, hasil tersebut menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan gawai dengan kejadian insomnia pada siswa SMA N 2 Mataram.

Tabel 7
Analisis Bivariat Hubungan Kecanduan Game Online dengan Insomnia

Kecanduan Game Online	Insomnia						
	Ya		Tidak		Total	P- value	
	N	%	N	%			N
Ya	49	49%	5	5%	54	54%	0,01
Tidak	27	27%	19	19%	46	46%	
Total	76	76%	24	24%	100	100%	

Berdasarkan analisis bivariat dari 100 responden didapatkan hasil yaitu kecanduan game online mengalami insomnia sebanyak 49 orang (49%), sedangkan pada responden yang kecanduan game online tidak mengalami insomnia sebanyak 5 orang (5%). Dan tidak kecanduan game online mengalami insomnia sebanyak 27 orang (27%), sedangkan pada responden yang tidak kecanduan game online dan tidak mengalami insomnia sebanyak 19 orang (19%).

Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan *Chi-square* didapatkan nilai *p-value* 0,01 ($p\text{-value} < 0,05$) yang artinya H_0 ditolak, hasil tersebut menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara

kecanduan game online dengan kejadian insomnia pada siswa SMA N 2 Mataram.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian hubungan antara Penggunaan Gawai dan Kecanduan Game Online pada siswa SMA N 2 Mataram, dapat ditarik kesimpulan yaitu Nilai prevalensi penggunaan gawai pada responden di SMA N 2 Mataram terdapat 81 orang (81%). Nilai prevalensi kecanduan game online pada responden di SMA N 2 Mataram terdapat 54 orang (54%). Nilai prevalensi kejadian insomnia pada responden di SMA N 2 Mataram terdapat 76 orang (76%). Terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan penggunaan

gawai dengan insomnia pada siswa SMA N 2 Mataram dengan nilai p-value 0,00 (p -value $< 0,05$) yang artinya H_0 ditolak, hasil tersebut menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan gawai dengan kejadian insomnia pada siswa SMA N 2 Mataram. Terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan kecanduan game online dengan insomnia pada siswa SMA N 2 Mataram dengan nilai p-value 0,01 (p -value $< 0,05$) yang artinya H_0 ditolak, hasil tersebut menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan game online dengan kejadian insomnia pada siswa SMA N 2 Mataram

DAFTAR PUSTAKA

- America Psychiatric Association. 2000. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fourth Edition Text Revision, DSM-IV-TR*. Arlington, VA : American Psychiatric Association.
- Mwitjere, Franly, Franly Onibala, Yudi A. Ismanto, 2017, *Hubungan Lama Penggunaan Gawai dengan Kejadian Insomnia pada Siswa Siswi di SMA Negeri 1 Kawangkonan*, Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi
- Fradly Robert Mais , Rompas S.J, Gannika Lenny, 2020, *Kecanduan Game Online dengan Insomnia pada Remaja*, Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi
- Umi Romayati, Novrita Syuhada, Wahid Tri, 2019, *Perilaku penggunaan gawai dengan kualitas tidur pada remaja*, Akademi Keperawatan Bandar Lampung
- Anjasari Eka Arista , I Gusti Ayu Made Srinadi, Desak Putu Eka Nilakusumawati, 2020, *Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Terhadap Interaksi Sosial pada Remaja*, Fakultas MIPA Universitas Udayana.
- Duarsa et al, 2021, *Buku Ajar Penelitian Kesehatan*, Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al Azhar, Mataram
- Amelianti Husni Dili, 2020, *Faktor yang Berhubungan dengan Kecemasan Lansia yang Mengalami Insomnia di UPTD Pusat Pelayanan Sosial Lanjut Usia*, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panakkukang Makassar
- Indraswari Putri Pratiwi, 2019, *Dampak Penggunaan Gawai Terhadap Perilaku Belajar pada Siswa SMA Rama Sejahtera Kecamatan Panakkukang Kota Makassar*, Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Makassar
- Saifullah Moh, 2017, *Hubungan Penggunaan Gawai terhadap Pola Tidur pada Anak Sekolah di UPT SDN Gadingrejo II Pasuruan*, Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya.
- Aisi Vidi Zahrotul, 2017, *Pengaruh Terapi Relaksasi Guided Imagery terhadap Insomnia pada Lansia*, Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan Jombang
- Kosasih Panji Wage, 2020, *Hubungan Kecanduan Bermain Game Online pada Smartphone dengan Kualitas Tidur Siswa SMAN 1 Keruak*, Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al Azhar, Mataram
- Zahra Rafiqah, 2021, *Analisis Hubungan Penggunaan Gawai dengan Kejadian Insomnia di SMP 3 Makassar*, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin, Makasar
- Gavrilayanti Veronika Livia, 2021, *Hubungan Penggunaan Gawai dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa S1 Fakultas Farmasi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta Angkatan 2017-2019*, Fakultas Farmasi Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta
- Jarmi Armaya, 2017, *Hubungan Penggunaan Gawai dengan Kualitas Tidur Pada Remaja*, Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh
- Kania Lela, 2018, *Hubungan Penggunaan Gawai Dengan Kejadian Insomnia Pada Siswa Siswi Kelas X SMA Negeri 9 Kota Tangerang Selatan*, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kharisma Persada, Tangerang Selatan
- Purnamasari Dwi Ratna, 2020, *Hubungan Intensitas Penggunaan Gawai Sebelum Tidur dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja di SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta*, Program

- Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas As AS'Aisyiyah, Yogyakarta
- Susanti, Lidya, 2015, *Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Insomnia di Poliklinik Saraf RS DR. M. Djamil Padang*, Fakultas Kedokteran Universitas Andalas, Padang
- Febriandari, Dona, Fathra Annis Auli, Siti Rahmalia, 2018, *Hubungan Kecanduan Game Online Terhadap Identitas Diri Remaja*
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2019, *Konsentrasi Belajar Siswa SMA dan Penggunaan Gawai*, Senayan, Jakarta
- Matur, Yustina Prima, Maria Getrida Simon, Theofilus Acai Ndorang, 2021, *Hubungan Kecanduan Game Online dengan Kualitas Tidur pada Remaja SMA Negeri di Kota Ruteng*, Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng, Flores
- Agustini, Ni Nyoman Mestri, Desak Ketut Indrasari Utami, 2018, *Proporsi dan Karakteristik Insomnia Primer Kronis pada Remaja Sekolah Menengah Atas di Denpasar*, Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, Denpasar, Bali
- Yuwana, Anindita Farah. 2021, *Hubungan Penggunaan Smartphone Sebelum Tidur Malam Dengan Gejala Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter (PSPD) UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*. Program Sutudi Pendidikan Dokter Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang Jawa Timur