



## Peran Pengetahuan, Sikap, dan Pengawasan Orang Tua dalam Mengatasi Insomnia pada Remaja Akibat Kecanduan Game Online

Yowan Embuai<sup>1\*</sup>, Selpina Embuai, Yohana Djurumana<sup>2</sup>, dan Minnalina Soakakone<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Universitas Kristen Indonesia Maluku, Ambon, Maluku, Indonesia

<sup>2</sup> Universitas Kristen Indonesia Maluku, Ambon, Maluku, Indonesia

<sup>3</sup> Universitas Kristen Indonesia Maluku, Ambon, Maluku, Indonesia

\* Correspondence: [oanaembuai@gmail.com](mailto:oanaembuai@gmail.com)

### Article Info

#### Article history:

Submitted: 05-03-2025

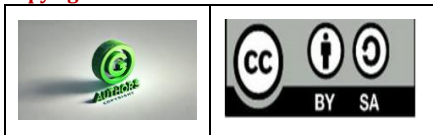
Accepted: 19-03-2025

Published: 11-04-2025

#### Keywords:

Game Online; Insomnia; Knowledge; The Role of Parents; Attitude

#### Copyright & License:



#### How to cite this article:

Embuai Y., Embuai S., Djurumana Y., & Soakakone, M. (2025). Peran Pengetahuan, Sikap dan Peran Orang tua dalam Mengatasi Insomnia pada Remaja Akibat Kecanduan Game Online, *KAMBOTI: Jurnal Sosial dan Humaniora*. 5(2). 64-71.

<https://doi.org/10.51135/kambotivol5issue2page64-71>

### Abstract

*This study investigates the relationship between online gaming behavior and the incidence of insomnia among students at SMA Negeri 22 Seram Bagian Barat. The rapid development of technology and internet accessibility has led to the increasing popularity of online games, especially among teenagers. While online gaming can serve as an enjoyable and beneficial pastime, prolonged exposure can lead to addiction, causing negative impacts on physical and mental health, particularly sleep disturbances such as insomnia. This research uses a cross-sectional analytic design with 118 students as participants, and data were collected using questionnaires. The study explores how knowledge, attitudes, and parental involvement influence online gaming behavior and insomnia. Statistical analysis using Chi-Square tests revealed significant relationships between both knowledge and attitudes toward gaming and insomnia, while no significant relationship was found between parental involvement and insomnia. The findings suggest that while students are aware of the negative effects of excessive gaming, their behavior is often influenced by peer interactions, leading to disrupted sleep patterns. It is recommended that schools, parents, and communities collaborate to educate teenagers on managing gaming time and maintaining a healthy sleep routine. This study also highlights the need for further research with a broader sample and the inclusion of other factors, such as social media use and academic stress, to provide a more comprehensive understanding of the factors influencing teenage insomnia.*

## I. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi saat ini berkembang pesat, memungkinkan banyak hal untuk diakses melalui jaringan internet. Salah satu fenomena yang kini semakin populer adalah game *online*, yang tidak hanya diminati oleh berbagai kalangan, tetapi juga dapat diakses oleh siapa saja di seluruh dunia. Ketersediaan jaringan internet yang terus berkembang di era globalisasi ini mempermudah akses ke game *online*, terutama di kalangan remaja. Game *online*, yang melibatkan berbagai aspek seperti motorik, kognitif, dan sosio-emosional, pada dasarnya dapat menjadi hiburan yang menyenangkan dan bermanfaat untuk mengisi waktu luang. Namun, ketika seseorang terpapar dalam waktu yang lama dan kesulitan untuk



mengontrol diri, dampak negatifnya bisa berujung pada kecanduan game *online* (Nourmayansa V Anggraini, 2017).

Kecanduan game *online* dapat menimbulkan berbagai dampak buruk bagi penggunanya, baik dari segi fisik maupun psikologis. Oleh karena itu, perlu ada upaya untuk mencegah agar pengguna tidak terus menerus terpapar dengan game *online*. Jika kecanduan sudah terjadi, berbagai masalah kesehatan seperti sakit kepala, gangguan tidur, dan penurunan kualitas tidur dapat muncul. Menurut Nursyifa, sebanyak 50% pemain game *online* mengaku tidak pernah beristirahat sesuai dengan waktu yang ditentukan. Mereka sering mengalami keluhan seperti sakit kepala dan gangguan tidur, yang merupakan indikator dari kecanduan game *online* (Ani K, 2022).

Berdasarkan data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kecanduan game *online* termasuk dalam kategori gangguan perilaku yang dikenal dengan istilah gaming disorder. Di beberapa negara, seperti Korea Selatan, prevalensi adiksi game *online* tercatat sangat tinggi, mencapai 15% (WHO, 2018). Sementara itu, di Indonesia, dengan 171,17 juta pengguna internet, perilaku bermain game *online* lebih sering terjadi di kalangan remaja. Hal ini disebabkan oleh kecenderungan remaja yang lebih suka mencoba hal-hal baru yang dapat memberikan kesenangan pribadi, menghilangkan kebosanan, serta memberikan semangat dan kegairahan. Namun, apabila perilaku ini dilakukan secara berlebihan, bisa berisiko menyebabkan gangguan tidur atau insomnia (Aristina, 2020).

Insomnia adalah gangguan tidur yang menyebabkan seseorang kesulitan tidur dan berdampak negatif pada kesehatan fisik maupun mental. Dampaknya bisa berupa rasa kantuk yang berlebihan di siang hari, cepat lelah, mudah marah, depresi, kecemasan, serta kesulitan berkonsentrasi dan fokus. Jika kebiasaan buruk ini terus berlanjut, penting untuk segera mengatur kembali rutinitas tidur agar kualitas tidur dapat diperbaiki. Menjaga keseimbangan antara waktu tidur yang cukup dan aktivitas fisik yang sehat sangat penting untuk mencegah insomnia (Aika R Asri, 2022).

Data dari ASA di tahun 2020 menunjukkan bahwa sekitar 50-80 juta orang di Amerika Serikat mengalami insomnia setiap tahun. Hal ini dipicu oleh gangguan pola tidur yang kurang maksimal dan kualitas tidur yang buruk. Di tingkat global, sekitar 10-30% orang mengalami insomnia akibat pola tidur yang buruk, dengan lebih dari 240 juta orang terdampak. Di Amerika Serikat, sekitar 20% orang dewasa menderita insomnia, sedangkan di Kanada angkanya lebih rendah, yakni 15%. Sebaliknya, di Brazil, prevalensi insomnia jauh lebih tinggi, mencapai 80%. Di Indonesia, diperkirakan sekitar 30 juta orang menderita insomnia, termasuk di Provinsi Riau, dengan prevalensi insomnia pada remaja mencapai 46%. Faktor utama penyebabnya adalah penggunaan media sosial yang berlebihan serta kurangnya pengawasan orang tua terhadap rutinitas tidur anak-anak mereka.

*State of the Art* dalam penelitian mengenai kecanduan game *online* dan dampaknya terhadap kualitas tidur menunjukkan bahwa banyak studi yang telah mengkaji hubungan antara kecanduan game dan gangguan tidur, terutama di kalangan remaja. Namun, kebanyakan penelitian yang ada lebih berfokus pada dampak kecanduan game itu sendiri tanpa mempertimbangkan faktor kontekstual lain, seperti pengawasan orang tua atau beban akademik (Cholisah S, 2023). Selain itu, meskipun banyak penelitian yang telah dilakukan mengenai insomnia akibat kecanduan game, sangat sedikit yang secara spesifik meneliti keterkaitan langsung antara penggunaan media sosial, tugas sekolah yang berat, dan kecanduan game terhadap gangguan tidur pada remaja. Kebaruan dalam penelitian ini adalah penekanan pada faktor-faktor sosial dan psikologis yang berkontribusi pada kecanduan game *online*, serta bagaimana faktor-faktor tersebut saling berinteraksi untuk mempengaruhi kualitas tidur remaja (Fadjri, 2015).

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 22 Seram Bagian Barat yang terletak di Desa/Kelurahan Kairatu, Kecamatan Kairatu, Kabupaten Seram Bagian Barat, Provinsi Maluku. Berdasarkan hasil observasi, diketahui bahwa hampir seluruh siswa di sekolah tersebut memiliki *handphone*. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh peneliti, 118 siswa mengakses game *online*, dengan berbagai alasan, seperti telah terpapar sejak lama dan sulit untuk melepaskannya. Selain itu, beban tugas yang berlebihan dari guru membuat mereka memilih bermain game *online* untuk menghilangkan stres dan kebosanan. Kurangnya perhatian dan pengawasan orang tua juga menjadi faktor penyebab terjadinya kecanduan game *online* di kalangan siswa. Akibatnya, banyak siswa yang mengalami gangguan tidur, kesulitan tidur malam, serta keluhan fisik seperti sakit kepala, mata tegang, dan pusing. Oleh karena itu, masalah penelitian yang ingin dipecahkan



adalah bagaimana perilaku bermain game *online* berhubungan dengan kejadian insomnia pada siswa-siswi SMA Negeri 22 Seram Bagian Barat. Tujuan penelitian ini adalah untuk menggali lebih dalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan game *online*, serta dampaknya terhadap kualitas tidur remaja, dengan memperhatikan peran pengawasan orang tua, beban akademik, dan faktor sosial lainnya.

## II. METODE

Penelitian ini menggunakan desain analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini ditentukan melalui metode total *sampling*, yang mencakup seluruh siswa-siswi di SMA Negeri 22 Seram Bagian Barat, dengan total 118 responden. Dalam penelitian ini, variabel yang digunakan terdiri dari variabel independen dan variabel dependen. Variabel independen meliputi pengetahuan, sikap, dan peran orang tua, sementara variabel dependen adalah perilaku bermain game *online* dan kejadian insomnia pada remaja.

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah kuesioner. Teknik pengumpulan data yang diterapkan mencakup data primer dan data sekunder. Untuk menganalisis data yang terkumpul, digunakan analisis bivariat untuk melihat hubungan antara variabel-variabel yang ada.

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil

Analisis bivariat dalam penelitian ini dilakukan untuk melihat hubungan antara variabel dependen dengan variabel independen dengan memiliki tingkat kemaknaan  $p < 0,05$  melalui uji *Chi Square*. Analisis Bivariat dalam penelitian ini sebagai berikut:

#### 1. Hubungan Pengetahuan Terhadap Perilaku Bermain Game *Online* dengan Kejadian Insomnia

**Tabel 1. Hubungan Pengetahuan Terhadap Perilaku Bermain Game *Online* dengan Kejadian Insomnia di SMA Negeri 22 Seram Bagian Barat Tahun 2024**

Pengetahuan	Perilaku Game <i>Online</i> dengan Kejadian Insomnia						P-Value
	Setuju		Tidak Setuju		Jumlah		
	n	%	N	%	N	%	
Baik	35	29.7	38	32.2	73	61.9	0,007
Kurang Baik	33	28.0	12	10.2	45	38.1	
<b>Total</b>	<b>68</b>	<b>57.6</b>	<b>50</b>	<b>42.4</b>	<b>118</b>	<b>100.0</b>	

Sumber; Data Primer, (2024)

Berdasarkan Tabel 1, dapat dilihat bahwa di antara responden dengan pengetahuan baik, sebanyak 35 responden (29,7%) menunjukkan perilaku memainkan game *online* yang diikuti dengan insomnia, sementara 38 responden (32,2%) tidak mengalami perilaku tersebut. Di sisi lain, pada responden dengan pengetahuan kurang, sebanyak 33 responden (28%) berperilaku memainkan game *online* dengan insomnia, sedangkan 12 responden (10,2%) tidak berperilaku demikian.

Hasil uji statistik dengan menggunakan Uji *Chi-Square* menunjukkan nilai p-value sebesar 0,007, yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan perilaku bermain game *online* serta kejadian insomnia pada siswa SMA Negeri 22 Seram Bagian Barat tahun 2024.

## 2. Hubungan Sikap Terhadap Perilaku Bermain Game *Online* dengan Kejadian Insomnia

**Tabel 2. Hubungan Sikap Terhadap Perilaku Bermain Game *Online* dengan Kejadian Insomnia di SMA Negeri 22 Seram Bagian Barat Tahun 2024**

Sikap	Perilaku Game <i>Online</i> dengan Kejadian Insomnia						P-Value
	Ya		Tidak		Jumlah		
	N	%	N	%	N	%	
Positif	36	30.5	39	33.1	75	63.6	0.005
Negatif	32	27.1	11	9.3	43	36.4	
<b>Total</b>	<b>68</b>	<b>57.6</b>	<b>50</b>	<b>42.4</b>	<b>118</b>	<b>100.0</b>	

Sumber Data Primer, (2024)

Berdasarkan Tabel 2, dapat dilihat bahwa di antara responden dengan sikap positif, sebanyak 36 responden (30,5%) menunjukkan perilaku memainkan game *online* yang diikuti dengan insomnia, sementara 39 responden (33,1%) tidak menunjukkan perilaku tersebut. Di sisi lain, pada responden dengan sikap negatif, sebanyak 32 responden (27,1%) berperilaku memainkan game *online* dengan insomnia, sedangkan 11 responden (9,3%) tidak berperilaku demikian.

Hasil uji statistik dengan menggunakan Uji *Chi-Square* menunjukkan nilai p-value sebesar 0,005, yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara sikap dengan perilaku bermain game *online* dan kejadian insomnia pada siswa SMA Negeri 22 Seram Bagian Barat tahun 2024.

## 3. Hubungan Peran Orang Tua Terhadap Perilaku Bermain Game *Online* dengan Kejadian Insomnia

**Tabel 3. Hubungan Peran Orang Tua Terhadap Perilaku Bermain Game *Online* dengan Kejadian Insomnia di SMA Negeri 22 Seram Bagian Barat Tahun 2024**

Peran Orang Tua	Perilaku Game <i>Online</i> dengan Kejadian Insomnia						P-Value
	Ya		Tidak		Jumlah		
	N	%	n	%	N	%	
Ya	23	19.5	19	16.1	42	35.6	0.640
Tidak	45	38.1	31	26.3	76	64.4	
<b>Total</b>	<b>68</b>	<b>57.6</b>	<b>50</b>	<b>42.4</b>	<b>118</b>	<b>100.0</b>	

Sumber; Data Primer, (2024)

Berdasarkan Tabel 3, dapat dilihat bahwa di antara responden dengan peran orang tua yang mendukung, sebanyak 23 responden (19,5%) menunjukkan perilaku memainkan game *online* yang diikuti dengan insomnia, sementara 19 responden (45,2%) tidak menunjukkan perilaku tersebut. Di sisi lain, pada responden dengan peran orang tua yang tidak mendukung, sebanyak 45 responden (38,1%) berperilaku memainkan game *online* dengan insomnia, sedangkan 31 responden (26,3%) tidak berperilaku demikian.

Hasil uji statistik dengan menggunakan Uji *Chi-Square* menunjukkan nilai p-value sebesar 0,640, yang lebih besar dari 0,05. Hal ini berarti  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak, yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara peran orang tua dengan perilaku bermain game *online* dan kejadian



insomnia pada siswa SMA Negeri 22 Seram Bagian Barat tahun 2024.

## B. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun responden telah memahami dan mengetahui hubungan antara perilaku bermain game *online* dengan kejadian insomnia serta konsekuensi dari tindakan tersebut, mereka tetap memilih untuk terus bermain game *online*. Responden memperoleh pengetahuan mengenai game *online* melalui internet, yang memungkinkan akses informasi dengan cepat dan akurat. Internet memberikan berbagai macam media informasi tentang topik-topik terbaru, termasuk informasi mengenai game-game terbaru yang dapat ditemukan melalui situs web, portal berita, blog, dan media sosial lainnya.

Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa selain akses internet, peran lingkungan, seperti teman sebaya dan pergaulan, turut memengaruhi pengetahuan responden tentang game *online*. Teman-teman yang sudah berpengalaman bermain game *online* sering kali memperkenalkan permainan tersebut kepada teman lainnya untuk dimainkan bersama-sama. Dari kebiasaan ini, terjadi perubahan perilaku, di mana awalnya siswa lebih fokus pada aktivitas sekolah dan belajar, namun mulai terobsesi dengan game *online* dan cenderung memainkannya secara berlebihan tanpa memperhatikan waktu untuk istirahat atau belajar. Bahkan, kebiasaan ini berlanjut hingga malam hari, menggantikan waktu tidur untuk bermain game *online*.

Menurut Santrock, (2017) remaja lebih banyak berinteraksi dengan teman sebaya dibandingkan dengan orang tua di rumah. Oleh karena itu, perkembangan pengetahuan remaja lebih banyak dipengaruhi oleh lingkungan teman sebaya. Teman sebaya menjadi salah satu faktor penting dalam membentuk perilaku remaja (Ratna Dewi, 2017).

Penelitian ini juga menemukan bahwa keterpaparan game *online* dapat menyebabkan gangguan tidur yang signifikan, yang biasa disebut insomnia. Meskipun demikian, banyak responden yang belum sepenuhnya memahami dampak dari perilaku mereka, yang berpengaruh pada kesehatan, terutama pola tidur yang tidak efisien dan kualitas tidur yang buruk. Responden yang sering bermain game *online* hingga larut malam dan mengabaikan waktu istirahat, mengalami penurunan keseimbangan tubuh yang berdampak pada kelelahan, kesulitan berkonsentrasi, dan penurunan kinerja dalam belajar. Selain itu, kualitas tidur yang buruk menghambat proses belajar, mengurangi motivasi belajar, dan mengganggu interaksi sosial serta stabilitas emosional. Dampak tersebut menurunkan kualitas belajar baik di sekolah maupun di rumah akibat terpapar game *online* secara berlebihan (Gracia, 2023)

Penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa pengetahuan sangat penting dalam membentuk sikap yang terlibat dalam perilaku seseorang (Notoatmodjo, 2010). Perilaku yang didasarkan pada pengetahuan lebih baik daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Namun, keterbatasan fasilitas dan tingkat pendidikan menjadi penghambat bagi remaja dalam memperoleh pengetahuan yang baik serta menentukan sikap yang tepat dalam menghadapi insomnia. Pengetahuan remaja dapat mempengaruhi sikap mereka terhadap penanganan insomnia, dan pemberian informasi yang tepat akan menambah pengetahuan serta membantu remaja dalam menangani insomnia (Mansyah H Barto, 2023).

Budiman, (2017) juga menekankan bahwa usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia, semakin berkembang daya tangkap dan pola pikirnya, yang berdampak pada peningkatan pengetahuan. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan termasuk pendidikan, informasi, budaya, pengalaman, sosial ekonomi, dan usia. Pendidikan berperan dalam proses belajar, dan semakin tinggi pendidikan, semakin mudah seseorang menerima informasi dan pengetahuan. Teknologi yang semakin maju juga menyediakan berbagai media massa yang mempengaruhi pengetahuan seseorang, misalnya informasi mengenai insomnia dan cara mengatasinya (Suplig, 2017)



Terkait dengan perilaku bermain game *online*, penting untuk membatasi waktu bermain, mencari hobi baru, dan menerapkan rutinitas sehat. Namun, hasil penelitian menunjukkan bahwa sikap responden terhadap perilaku bermain game *online* yang menyebabkan insomnia sangat tinggi, dengan kecenderungan sikap negative (Rumi Tri Harsani, 2022). Banyak responden yang menyatakan bahwa bermain game *online* memberikan rasa senang dan menghilangkan kebosanan atau stres akibat tekanan orang tua dan tugas sekolah. Akibatnya, mereka lebih banyak meluangkan waktu untuk bermain game *online*. Namun, banyak responden yang juga melaporkan keluhan akibat bermain game *online* hingga larut malam, seperti kesulitan tidur, kesulitan membagi waktu untuk belajar, serta sakit kepala, sakit mata, tegang pada leher, dan pusing karena terpapar layar ponsel terlalu lama (Novrialdy, 2019).

Mohd Luthfi, (2017) mengungkapkan bahwa penggunaan ponsel secara berlebihan dapat mengganggu kualitas tidur dan mengubah pola tidur seseorang. Sebaiknya, seseorang selalu memperhatikan pola tidur yang sehat agar tubuh tetap segar, bugar, dan siap melakukan aktivitas pada siang hari. Penelitian Muhammad, (2021) juga menyebutkan bahwa kesulitan tidur disebabkan oleh gangguan emosional, kelelahan fisik, dan gangguan biologis. Beberapa gejala insomnia yang umum diantaranya adalah kesulitan memulai tidur, mempertahankan tidur, dan terbangun lebih awal dari waktu seharusnya (Dias A P Gavinta, 2021)

Peran orang tua sangat penting dalam membimbing anak-anak. Tugas orang tua mencakup pengasuhan, pendidikan, perlindungan, dan persiapan anak-anak untuk berinteraksi dengan masyarakat. Orang tua memiliki peran penting dalam proses tumbuh kembang anak, termasuk mengajarkan hal-hal positif yang dapat ditiru anak di lingkungan keluarga. Untuk mengurangi kecanduan game *online* pada anak, orang tua dapat mengawasi dan memberikan batasan waktu bermain, memilihkan game yang sesuai, serta memastikan anak bermain bersama keluarga. Penelitian ini menunjukkan bahwa kurangnya peran orang tua berdampak pada perilaku anak, baik perilaku positif maupun negatif (Jili Arsika, 2023).

Ketika orang tua sibuk bekerja dan jarang menghabiskan waktu dengan anak, anak menjadi lebih bebas melakukan aktivitas tanpa pengawasan. Di daerah Hatusua, sebanyak 75% orang tua bekerja di perusahaan Abaka dan Mutiara, serta sebagai petani dan pedagang. Hal ini menyebabkan anak-anak memiliki kebebasan lebih dalam beraktivitas, termasuk bermain game *online* tanpa pengawasan orang tua. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa banyak anak yang setelah pulang sekolah mencari teman sebaya dan bermain game *online* bersama di rumah teman (Elvarida, 2023)

Wawancara dengan orang tua mengungkapkan bahwa mereka memfasilitasi anak dengan membeli ponsel, berharap anak bisa lebih rajin belajar melalui media pembelajaran *online*. Namun, kenyataannya, anak-anak lebih banyak menggunakan ponsel untuk bermain game *online* daripada untuk belajar. Perubahan ini mempengaruhi pola perilaku anak, yang awalnya aktif di rumah dan memiliki waktu tidur yang teratur, kini cenderung menyendiri, menghabiskan waktu di kamar dengan ponsel, dan tidak bisa mengatur waktu tidur dengan baik (Hertinjung, 2021)

Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa intervensi yang melibatkan orang tua sangat penting untuk anak-anak yang mengalami insomnia. Keterlibatan orang tua dalam memberikan pengasuhan, mengatur jadwal tidur, dan memberikan penghargaan positif dapat membantu anak mengatasi insomnia. Jika tidak diintervensi, insomnia dapat mempengaruhi kesejahteraan anak di masa depan, seperti kecemasan, kesulitan beradaptasi, dan ketidakstabilan emosional. Penelitian ini berpendapat bahwa kurangnya peran keluarga dalam mengawasi remaja yang bermain game *online* menyebabkan kualitas tidur remaja menurun, karena mereka merasa bebas bermain game tanpa batasan waktu yang jelas (Jili Arsika, 2023)

#### IV. KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan sikap terhadap perilaku bermain game *online* dengan kejadian insomnia pada siswa-siswi di SMA Negeri 22 Seram Bagian Barat tahun 2024. Pengetahuan dan sikap yang dimiliki oleh remaja memengaruhi perilaku mereka dalam bermain game *online*. Ketika remaja memiliki pengetahuan yang baik mengenai dampak buruk dari bermain game *online* secara berlebihan, mereka cenderung lebih berhati-hati dalam membatasi



waktu bermain dan mengatur rutinitas tidur mereka. Sikap positif terhadap kesehatan dan kualitas tidur juga berperan penting dalam mencegah terjadinya insomnia. Sebaliknya, sikap yang kurang mendukung gaya hidup sehat dapat meningkatkan kecenderungan untuk terpapar pada dampak negatif game *online*, termasuk gangguan tidur.

Namun, penelitian ini juga menemukan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara peran orang tua dengan perilaku bermain game *online* dan kejadian insomnia pada siswa. Meskipun orang tua berperan penting dalam mengawasi aktivitas anak, termasuk penggunaan media elektronik seperti ponsel, pengaruh langsung dari peran orang tua terhadap kualitas tidur dan perilaku bermain game *online* tampaknya tidak sekuat yang diperkirakan. Hal ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor, seperti tingkat pengawasan yang kurang ketat atau adanya perubahan perilaku remaja yang lebih dipengaruhi oleh lingkungan teman sebaya dibandingkan oleh peran orang tua.

## Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan agar pihak sekolah, orang tua, dan masyarakat bekerja sama dalam memberikan edukasi kepada remaja mengenai pentingnya menjaga keseimbangan antara waktu untuk belajar, bermain, dan beristirahat. Penting bagi remaja untuk memahami bahwa meskipun game *online* bisa menjadi hiburan yang menyenangkan, waktu yang berlebihan untuk bermain game dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik dan mental mereka. Untuk itu, penting juga bagi sekolah untuk menyelenggarakan program yang mengedukasi siswa tentang dampak negatif kecanduan game *online*, serta memberikan solusi dan strategi untuk mengatur waktu bermain yang sehat.

## Keterbatasan Penelitian dan Rekomendasi bagi Penelitian Mendatang

Keterbatasan dalam penelitian ini terletak pada penggunaan sampel yang terbatas pada satu sekolah saja, sehingga hasil penelitian mungkin tidak dapat digeneralisasi untuk populasi remaja yang lebih luas. Selain itu, faktor-faktor lain yang mempengaruhi perilaku bermain game *online* dan gangguan tidur, seperti penggunaan media sosial atau tingkat stres, tidak dijadikan fokus utama dalam penelitian ini. Oleh karena itu, penelitian yang akan datang sebaiknya melibatkan sampel yang lebih besar dan beragam, serta mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi perilaku tidur remaja. Penelitian selanjutnya juga dapat menggali lebih dalam peran lingkungan sosial dan dukungan emosional dalam membantu remaja mengatasi gangguan tidur yang disebabkan oleh kecanduan game *online*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aika R Asri, A. S. (2022). Kecanduan Game Online Siswa Dan Penanganannya. *Of Art Humanity & Social Study*, 191-198. <https://ojs.unm.ac.id/PJAHSS/article/download/38653/18118>
- Ani K, C. A. (2022). Penyuluhan Kesehatan Tentang Insomnia The Health Education About Insomnia. *Jurna Pengabdian Kepada Masyarakat Kesehatan (Jpkmk)*, 2807-3134. <https://jurnal.stikes-notokusumo.ac.id/index.php/JPKMK/article/download/250/173/1242>
- Aristina, H. (2020). Kecanduan Game Online Pada Remaja Dengan Tingkat Kecemasan Orang Tua. *Stikes William Booth Surabaya*, 46-50. <https://jurnal.stikeswilliambooth.ac.id/index.php/Kep/article/view/293>
- Budiman. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Insomnia Pada Lansia.
- Cholisah S, D. E. (2023). Hubungan Lama Bermain Game Online Dengan Tingkat Stres Dan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Perawat Nasional*, 270-278. <https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/view/1428>
- Dias A P Gavinta, F. K. (2021). Keterlibatan Orang Tua Terhadap Intervensi Anak Usia Dini Yang Mengalami Kesulitan Tidur (Insomnia). *Pg-Paud Fkip Universitas Sriwijaya*, 1-11. <https://shorturl.at/DCXkI>
- Elvarida, A. F. (2023). Peran Keluarga Dalam Mencegah Kecanduan Game Online Pada Remaja. *Jkkp (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)*, 149-160. <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jkkp/article/view/32549>
- Fadjri, K. A. (2015). Internet Gaming Disorder: Psikopatologi Budaya Modern. *Buletin Psikologi*, 23(1). <https://jurnal.ugm.ac.id/buletinpsikologi/article/view/10572>



- Gracia, A. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Dan Memori Pada Anak Usia Dini: Pendekatan Formatif Orde Kedua. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3013-3024. <https://obsesi.or.id/index.php/obsesi/article/view/4554>
- Hertinjung, W. S. (2021). Peningkatan Kompetensi Orang Tua Dalam Mendampingi Anak Mengakses Gadget Article Info. *Warta Lpm*, 187-195. <https://journals.ums.ac.id/warta/article/view/11291>
- Jili Arsika, N. (2023). Hubungan Peran Keluarga Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja Yang Bermain Game Online Di Kampung Sanding Desa Bojong Nangka Kecamatan Gunung Putri, Kabupaten Bogor. *Muhammadiyah Jakarta*, (6). <https://lib.fikumj.ac.id/index.php?p=fstream-pdf&fid=17706&bid=5404>
- Kirana Anggarani, F. (2015). Internet Gaming Disorder: Psikopatologi Budaya Modern. *Buletin Psikologi*, 23(1). <https://jurnal.ugm.ac.id/buletinpsikologi/article/view/10572>
- Mansyah H Barto, S. (2023). Gambaran Pengetahuan Siswa Tentang Gangguan Pola Tidur Di Man Model Palangka Raya. *Surya Medika*, 322-329. <https://journal.umpr.ac.id/index.php/jsm/article/view/5201>
- Mohd Luthfi B., Syaiful Azmi & Erkadius, (2017). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Pelajar Kelas 2 SMA Negeri 10 Padang, *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(2), <https://jurnal.fk.unand.ac.id/index.php/jka/article/view/698/554>
- Notoatmodjo Soekidjo, (2010). *Promosi Kesehatan; Teori dan Aplikasi. Edisi Revisi*, Jakarta; Rineka Cipta
- Nourmayansa V Anggraini, D. R. (2017). Perilaku Bermain Game Online Terhadap Insomnia Pada Remaja Di Bogor Informasi Abstract. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 270-274. <https://journal.um-surabaya.ac.id/JKM/article/view/9831>
- Novrialdy, E. (2019). Kecanduan Game Online Pada Remaja: Dampak Dan Pencegahannya. *Buletin Psikologi*, 148. <https://jurnal.ugm.ac.id/buletinpsikologi/article/download/47402/pdf>
- Ratna Dewi, S. M. (2017). Hubungan Pengetahuan Remaja Dengan Sikap Dalam Penanganan Insomnia. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 62-65. <https://www.neliti.com/id/publications/295232/hubungan-pengetahuan-remaja-dengan-sikap-dalam-penanganan-insomnia-di-kelurahan>
- Rumi Tri Harsani, A. B. (2022). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Literature Review. *Borneo Student Research*, 1689. <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/download/2684/1214/21539>
- Santrock, J. (2017). *Life Span Development Sixteenth Edition*. New York: McGraw
- Suplig, M. A. (2017). The Effects Of Student Online Game Addiction Class X High School Towards Social Intelligence At Christian School In Makassar. *Jurnal Jaffray*, 178-196. [https://ojs.sttjaffray.ac.id/index.php/JJV71/article/download/261/pdf\\_161](https://ojs.sttjaffray.ac.id/index.php/JJV71/article/download/261/pdf_161)