

---

## HUBUNGAN ANTARA *INTERNET GAMING DISORDER* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA USIA 15-18 TAHUN DI ERA PASCA-PANDEMI COVID-19

---

Hagia Faranajhia<sup>1</sup>, Titi Pambudi Karuniawaty<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Mataram

<sup>2</sup> Departemen Ilmu Kesehatan Anak, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Mataram

Email : [hagiafara.najhia@gmail.com](mailto:hagiafara.najhia@gmail.com)

---

### Abstrak

**Latar Belakang:** Pandemi Covid-19 telah membawa perubahan besar dalam kehidupan remaja, terutama dalam hal penggunaan internet yang meningkat secara signifikan. Salah satu aktivitas yang mengalami peningkatan pesat adalah bermain game online. Di era globalisasi seperti sekarang, hal ini menimbulkan tantangan baru berupa kecanduan game atau Internet Gaming Disorder (IGD). Penggunaan game online secara berlebihan diketahui dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan remaja, salah satunya adalah menurunkan kualitas tidur.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara Internet Gaming Disorder (IGD) dan kualitas tidur pada remaja berusia 15–18 tahun di era pasca-pandemi Covid-19.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan metode observasional dengan desain cross-sectional. Subjek penelitian adalah siswa berusia 15 hingga 17 tahun yang berasal dari SMAN 1 Mataram dan SMAN 5 Mataram, dengan total responden sebanyak 140 orang. Pengukuran Internet Gaming Disorder dilakukan menggunakan kuesioner Internet Gaming Disorder Test (IGDT-10), sedangkan kualitas tidur diukur menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).

**Hasil:** Mayoritas responden dalam penelitian ini berusia 16 tahun (62,0%) dan berjenis kelamin perempuan (61,2%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 48,9% remaja mengalami Internet Gaming Disorder, dan 58,1% memiliki kualitas tidur yang buruk. Analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Internet Gaming Disorder dan kualitas tidur pada remaja.

**Kesimpulan:** Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Internet Gaming Disorder dan kualitas tidur pada remaja usia 15–18 tahun di era pasca-pandemi Covid-19. Semakin tinggi tingkat kecanduan game online, maka semakin buruk kualitas tidur yang dialami oleh remaja tersebut.

Kata Kunci: Internet gaming disorder dan kualitas tidur

### Abstract

**Background:** The Covid-19 pandemic has brought significant changes to adolescents' lives, particularly with the sharp increase in internet usage. One of the most notable rises has been in online gaming activity. In today's era of globalization, this trend presents a new challenge—Internet Gaming Disorder (IGD). Excessive online gaming is known to negatively affect adolescent health, especially by reducing sleep quality.

**Objective:** This study aims to analyze the relationship between Internet Gaming Disorder (IGD) and sleep quality among adolescents aged 15–18 years in the post-pandemic era.

**Methods:** This was an observational study with a cross-sectional design. The research subjects were students aged 15 to 17 years from SMAN 1 Mataram and SMAN 5 Mataram, with a total of 140 respondents. IGD was measured using the Internet Gaming Disorder Test (IGDT-10), while sleep quality was assessed using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).

**Results:** Most respondents were 16 years old (62.0%) and female (61.2%). The results showed that 48.9% of adolescents experienced Internet Gaming Disorder, while 58.1% had poor sleep quality. Data analysis revealed a significant relationship between IGD and sleep quality among adolescents.

**Conclusion:** The study concludes that there is a significant relationship between Internet Gaming Disorder and sleep quality in adolescents aged 15–18 years in the post-Covid-19 era. The higher the level of gaming addiction, the poorer the sleep quality experienced by the adolescents.

**Keyword:** Internet Gaming Disorder and Sleep Quality

## Pendahuluan

*Coronavirus disease* (Covid-19) merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh virus *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2* atau lebih dikenal dengan (SARS-Cov-2) (WHO, 2022). Pada awal Januari 2020, penyebaran virus Covid – 19 menyebar secara pesat, menyebabkan *World Health Organization* (WHO) menetapkan Covid-19 sebagai kasus pandemik. Penyakit yang ditetapkan sebagai pandemik oleh WHO ini menimbulkan berbagai perubahan, antara lain diberlakukannya kebijakan pembatasan sosial berskala besar (PSBB), pembatasan fisik (*physical distancing*), dan pembatasan sosial (*social distancing*). Kebijakan yang ditetapkan oleh pemerintah berdampak terhadap meningkatnya paparan penggunaan internet, dan mengakibatkan sebagian besar lapisan masyarakat semakin bergantung pada internet, tidak hanya untuk memenuhi kebutuhan informasi, namun juga kebutuhan hiburan. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2022) mengungkapkan bahwa pengguna internet di Indonesia mencapai 73,3% atau berjumlah 196,7 juta orang, dan tercatat rata-rata responden mengakses internet selama 8 jam lebih dalam seharinya.

Penggunaan internet yang meningkat pesat terutama *game online* menimbulkan beberapa tantangan baru di era globalisasi seperti saat ini. Salah satu tantangan yang muncul berupa semakin maraknya kecanduan *game online* di kalangan remaja. Remaja lebih rentan terhadap kecanduan *game online* karena memiliki kecenderungan ketidakstabilan emosi sehingga lebih mudah terjerumus pada hal-hal baru yang mungkin berdampak buruk (Novrialdy, 2019). Banyak

remaja yang berpartisipasi dalam permainan *game online*, selain berkompetisi untuk menjadi pemenang, juga menjadikan *game online* sebagai sarana hiburan yang menarik untuk terus dimainkan sehingga dapat menimbulkan kecanduan. Kecanduan *game online* ini dapat didefinisikan sebagai kurangnya kemampuan untuk mengontrol penggunaan *video game* yang dapat berdampak pada kesehatan, emosional, dan sosial (Rahmawati, 2022).

WHO (2018) menggolongkan kecanduan *game online* dalam *International Classification of Disease* edisi 11 (ICD-11) sebagai gangguan kesehatan jiwa (Bäcklund, 2024) . Kecanduan *game online* memiliki konsekuensi yang besar karena dapat merusak fungsi otak sehingga kehilangan kontrol diri dan kehilangan fokus, dari sisi kesehatan dapat menyebabkan kualitas tidur yang buruk sehingga dapat menyebabkan gangguan tidur yang dapat berpengaruh terhadap keseimbangan metabolisme tubuh (Kemenkes RI, 2018).

## Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan sistematis untuk mengeksplorasi interaksi antara *internet gaming disorder* dan gangguan tidur. Pencarian dilakukan dengan menggunakan kata kunci yang relevan, seperti " *internet gaming disorder*," "kualitas tidur," dan "kesehatan mental," di basis data seperti PubMed, PsycINFO, dan Google Scholar. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional*. Responden penelitian terdiri dari remaja berusia 15-17 tahun pada sekolah menengah atas di Kota Mataram dengan kriteria inklusi bermain *game online*, berdomisili di Kota Mataram, dan bersedia ikut serta dengan menandatangani *informed consent*.

Instrumen penelitian menggunakan *Internet Gaming Disorder Test* (IGDT-10) untuk mengukur penggunaan *game online* dan kuesioner *Pittsburg Sleep Quality Index* (PSQI) untuk melihat kualitas tidur partisipan penelitian

## HASIL PENELITIAN

Sebanyak 140 responden terlibat penelitian ini. Sebanyak 11 responden dieksklusi dari penelitian karena usia responden di bawah 15 tahun, tidak bermain *game online*, terdiagnosis gangguan tidur, dan tidak mengisi kuesioner dengan lengkap. Karakteristik responden penelitian

ditunjukkan pada Tabel 1.

**Tabel 1. Karakteristik Responden**

| Karakteristik                            | Frekuensi<br>(n) | Persentase (%) |
|------------------------------------------|------------------|----------------|
| <b>Usia Responden</b>                    |                  |                |
| 15 Tahun                                 | 44               | 34,1           |
| 16 Tahun                                 | 80               | 62,0           |
| 17 Tahun                                 | 5                | 3,9            |
| <b>Jenis Kelamin</b>                     |                  |                |
| Laki-laki                                | 50               | 38,8           |
| Perempuan                                | 79               | 61,2           |
| <b>Sosial Ekonomi</b>                    |                  |                |
| Rendah                                   | 14               | 10,9           |
| Menengah Bawah                           | 71               | 55,8           |
| Menengah Atas                            | 31               | 24,0           |
| Tinggi                                   | 12               | 9,3            |
| <b>Pola Asuh</b>                         |                  |                |
| Otoriter                                 | 20               | 15,5           |
| Demokratis                               | 93               | 72,1           |
| Permisif                                 | 16               | 12,4           |
| <b>Kepemilikan Perangkat Elektronik</b>  | 128              | 98,4           |
| <b>Pernah bermain <i>game online</i></b> | 114              | 88,4           |
| <b>Jenis <i>game online</i></b>          |                  |                |
| MMORTS                                   | 45               | 34,9           |
| MMOFPS                                   | 46               | 35,7           |
| MMORPG                                   | 23               | 17,8           |

Sebagian besar responden penelitian berusia 16 tahun yaitu sebanyak 80 responden (62,0%), berjenis kelamin

Tingkat sosial ekonomi orang tua, didominasi dengan kategori menengah bawah sebanyak 71 responden (55,0%).

**Tabel 2. Kejadian *Internet Gaming Disorder* Berdasarkan Kuesioner *Ten-Item Internet Gaming Disorder Test* (IGDT-10)**

Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 46 responden (35,7%) mengalami IGD, sebagian besar remaja laki-laki (20,2%).

| Karakteristik                         | Laki-laki<br>n (%) | Perempuan<br>n (%) | Total<br>n(%) |
|---------------------------------------|--------------------|--------------------|---------------|
| Bukan <i>internet gaming disorder</i> | 24 (18,6)          | 59 (45,7)          | 83(64,3)      |
| <i>internet gaming disorder</i>       | 26 (20,2)          | 20 (15,5)          | 46(35,7)      |

**Tabel 3. Distribusi Gambaran Kualitas Tidur Pada Responden Penelitian berdasarkan Kuesioner *Pittsburg Sleep Quality Index* (PSQI)**

Tabel 3 menunjukkan sebanyak 75 responden (58,1%) memiliki kualitas tidur yang buruk, dengan sebagian besar di antaranya berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 49 (37,9%).

| Karakteristik        | Laki-laki<br>n (%) | Perempuan<br>n (%) | Total<br>(n) |
|----------------------|--------------------|--------------------|--------------|
| Kualitas tidur baik  | 24 (18,6)          | 30 (23,5)          | 54(41,9)     |
| Kualitas tidur buruk | 26 (20,2)          | 49 (37,9)          | 75(58,1)     |

**Tabel 4. Gambaran Kualitas Tidur Pada Responden berdasarkan Jenis Gangguan Tidur**

Tabel 4 menunjukkan gangguan tidur insomnia didapatkan lebih banyak yaitu 13 responden (10,1%) dibanding hypersomnia, dengan sebanyak 9 responden diantaranya (7,0%) berjenis kelamin perempuan.



perempuan sebanyak 79 siswa (61,2%).

| Karakteristik           | Laki-laki | Perempuan<br>n (%) | Total    | Pola Asuh<br>Orang                   |
|-------------------------|-----------|--------------------|----------|--------------------------------------|
|                         | n (%)     |                    |          | Tua                                  |
| Insomnia                | 4 (3,1)   | 9 (7,0)            | 13(10,1) | Otoriter 17 (13,2) 5 (3,9)           |
| Hipersomnia             | 6 (4,7)   | 5 (3,8)            | 11 (8,5) | Demokratis 51 (39,5) 42 (32,6) 0,128 |
| Sindrome<br>sleep apnea | 0 (0,0)   | 1 (1,4)            | 1 (1,4)  | Permisif 7 (5,4) 7 (5,4)             |

### Hubungan Internet Gaming Disorder dengan Kualitas Tidur

Tabel 5 menunjukkan bahwa 33 responden mengalami *Internet Gaming Disorder* (IGD) dengan kualitas tidur buruk. Hasil analisis data menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan terdapat hubungan bermakna antara *Internet Gaming Disorder* dengan kualitas tidur dengan nilai  $p = 0,020$  ( $p < 0,05$ ).

**Tabel 5. Hubungan Internet Gaming Disorder dengan Kualitas Tidur**

| Variabel                       | Kualitas<br>Tidur<br>buruk | Kualitas<br>tidur<br>baik | P Value |
|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|---------|
|                                | n (%)                      | n (%)                     |         |
| Bukan                          |                            |                           |         |
| internet<br>gaming<br>disorder | 33 (25,6)                  | 13 (10,1)                 | 0,020*  |
| internet<br>gaming<br>disorder | 42 (32,6)                  | 41 (31,8)                 |         |

### Hubungan Jenis Kelamin dan Pola Asuh dengan Kualitas Tidur

Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan bermakna antara pola asuh orang tua dan jenis kelamin dengan kualitas tidur, nilai  $p$  masing-masing sebesar 0,128 ( $p > 0,05$ ) dan 0,261 ( $p > 0,05$ ).

**Tabel 6. Hubungan Jenis Kelamin dan Pola Asuh dengan Kualitas Tidur**

| Variabel | Kualitas<br>Tidur<br>buruk | Kualitas<br>tidur baik<br>n (%) | P<br>Value |
|----------|----------------------------|---------------------------------|------------|
|----------|----------------------------|---------------------------------|------------|

## PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

Penelitian ini menunjukkan bahwa usia responden penelitian sebagian besar pada rentang usia 15-17 tahun dan didominasi pada remaja usia 16 tahun. Kategori usia ini tergolong dalam kategori remaja tengah dengan rentang usia 14 sampai 17 tahun (Ramadhani, 2013). Masa

remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak menuju dewasa, pada masa ini,

seseorang memiliki rasa keingintahuan yang tinggi sehingga remaja lebih tertarik untuk

berinteraksi dengan dunia luar. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet di Indonesia (APJII) tahun 2018 pengguna internet

terbanyak berada pada rentang usia 15-19 tahun dengan perangkat yang digunakan untuk mengakses internet melalui *smartphone/tablet*. Mayoritas penggunaan internet sebagai hiburan antara lain-bermain *game online*.

Penelitian ini menunjukkan bahwa 18,6%-responden dengan jenis kelamin laki-laki mengalami kecanduan *game online*. Kecanduan *game online* didefinisikan sebagai kurangnya kemampuan untuk

mengontrol penggunaan *video game* yang dapat berdampak pada kesehatan,

| n (%)         |           |           |       | emosional, dan sosial (Rahmawati, 2022).<br>Sejalan dengan penelitian yang dilakukan |
|---------------|-----------|-----------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Jenis Kelamin |           |           |       |                                                                                      |
| Laki-laki     | 26 (20,2) | 24 (18,6) | 0,261 | Hayati (2020), bahwa 54,1% anak usia sekolah kecanduan <i>game online</i> dengan     |
| Perempuan     | 49 (38,0) | 30 (23,3) |       |                                                                                      |



sebagian besar berjenis kelamin laki-laki (77,5%) Remaja laki-laki cenderung menyukai *game online* karena tingkat kesulitan dan tantangan yang ada dalam permainan, semakin tinggi tingkat permainan maka akan semakin sulit pula untuk menyelesaikan tantangan pada permainan tersebut. Hal ini dapat menjadi daya tarik tersendiri karena pada dasarnya laki-laki lebih menyukai tantangan dibandingkan dengan perempuan sehingga dapat menimbulkan perasaan senang dan kecanduan saat memainkan *game online* (Hayati, 2020)

Rendahnya pengawasan terhadap kontrol penggunaan internet sehari-hari dicerminkan dengan mayoritas pola asuh yang diterapkan oleh orang tua adalah pola asuh demokratis (72,1%), sejalan dengan penelitian Bibelia *et al.*, (2021) bahwa sebagian besar pola asuh yang dipersepsikan remaja dengan adiksi internet adalah pola asuh demokratis. Hal ini dapat terjadi karena berbagai faktor, antara lain bilamana upaya pemberian kontrol dan kehangatan oleh orang tua dengan pola asuh demokratis tidak diiringi dengan pengetahuan secara spesifik mengenai intensitas dan penggunaan internet, atau karena rendahnya pengetahuan orang tua sehingga terjadi ketidaktepatan kontrol pada remaja dengan pola asuh orang tua yang demokratis, padahal seharusnya pola asuh ini dapat mencegah terjadinya adiksi internet pada remaja (Bibelia, 2021)

Berbeda dengan penelitian Aslan (2017), orang tua dengan pola asuh permisif memberikan kebebasan penuh kepada anak. Penerapan pola asuh permisif dapat menyebabkan anak usia remaja tidak mempunyai kontrol diri yang baik atau bertindak sesuka hati dan merasa bukan

bagian yang penting untuk orang tuanya (Aslan, 2017).

### ***Internet Gaming Disorder***

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak (98,4%) siswa memiliki perangkat elektronik yang terkoneksi internet sehingga dapat digunakan *game online* sebanyak 114 dari 129 siswa yang menjadi responden pada penelitian ini, pernah bermain *game online* dengan jenis permainan yang paling banyak digunakan adalah MMOFPS (*Massively Multiplayer Online First Person Shooter*) sebesar 35,7%. MMOFPS merupakan jenis permainan yang menekankan pada penggunaan senjata, jenis permainan ini lebih banyak menonjolkan kekerasan dan agresivitas yang biasanya sepanjang permainan hanya ada pertarungan dan pembunuhan. Jenis permainan ini dapat memicu adrenalin saat memainkannya sehingga anak dapat terlarut dalam permainan dan muncul perasaan untuk mengulangi lagi kegiatan yang menyenangkan tersebut karena dapat memberikan rasa kepuasan tersendiri (Nurdilla, 2018). Fenomena *game online* menyebabkan remaja menjadi kecanduan sehingga waktu yang seharusnya dipakai untuk tidur digunakan untuk bermain *game online*. Akibatnya muncul masalah baru yaitu kualitas tidur remaja yang buruk. Apabila kualitas tidur menjadi buruk maka dapat menimbulkan stres dan ketika stres tersebut tidak terkontrol maka dapat berujung pada depresi atau masalah kesehatan lain (Lam, 2014).

Pada penelitian ini didapatkan 46 remaja (35,7%) mengalami *Internet Gaming Disorder* yang didominasi oleh responden dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 26 orang (20,2%). Hal tersebut menunjukkan bahwa remaja laki-laki memiliki



kecenderungan lebih besar mengalami *Internet Gaming Disorder* dibandingkan dengan remaja perempuan, karena laki-laki cenderung lebih menyukai tantangan sehingga tingkat kesulitan pada *game online* menjadi daya tarik tersendiri bagi remaja laki-laki. Hal tersebut dapat membuat remaja laki-laki betah dan ingin terus bermain serta menyelesaikan setiap tantangan yang ada dalam permainan secara terus-menerus yang dapat menimbulkan perasaan bahagia dan kecanduan.

### **Kualitas Tidur**

Tidur merupakan suatu kondisi istirahat alami yang dialami oleh manusia dan sangat penting untuk kesehatan, dimana setiap manusia membutuhkan sekitar 6–8 jam sehari untuk tidur. Tetapi masalah kesehatan remaja yang sering terjadi adalah kurangnya pemenuhan kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak terhadap berbagai hal negatif seperti masalah kesehatan fisik, gangguan memori, dan kesehatan mental (Khusnal, 2017).

Pada penelitian ini kualitas tidur buruk terdeteksi pada 75 responden (58,1). Penelitian lain yang dilakukan oleh Siregar (2022) menunjukkan bahwa sebanyak 55 dari 87 responden (63,2%) memiliki kecenderungan kualitas tidur buruk. Hal tersebut terjadi karena remaja cenderung memanfaatkan waktu untuk bermain dibandingkan istirahat. Permainan *game* pada alat elektronik dapat membawa seseorang menjadi kecanduan karena permainan tersebut memiliki sifat adiktif. Selain itu waktu yang dihabiskan untuk bermain *game online* seringkali mengganggu waktu yang seharusnya digunakan untuk tidur sehingga remaja dapat mengalami pola tidur yang tidak teratur. Pola tidur yang tidak teratur akan

menimbulkan rasa mengantuk di siang hari, dan dapat berpengaruh terhadap suasana hati (Siregar, 2022).

Pada penelitian lain yang dilakukan oleh Matur & Ndorang (2021) menunjukkan bahwa responden yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 181 responden (75,4%) dikarenakan terlalu sering mengakses internet untuk bermain *game online* sampai larut malam dan melupakan waktu untuk beristirahat maupun mengerjakan tugas-tugas sekolah, bahkan tidak memperdulikan waktu istirahat yang ideal bagi kesehatan tubuh.

Pada penelitian ini, insomnia merupakan jenis gangguan tidur yang paling sering dialami responden yaitu sebanyak 13 orang (10,1%), didominasi oleh responden dengan jenis kelamin perempuan. Insomnia merupakan suatu kondisi dimana seseorang mengalami kesulitan untuk memulai tidur, sulit untuk tidur, atau keduanya di waktu yang bersamaan (Huda, 2020). Salah satu faktor penyebab terjadinya insomnia adalah gaya hidup seperti penggunaan *game online* yang berlebihan atau terus menerus (Owens, 2014). 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. Penelitian tersebut juga didukung 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 remaja dapat mengalami insomnia.

### **Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian *Internet Gaming Disorder***

Hasil analisis pada penelitian ini, menunjukkan bahwa *Internet Gaming Disorder* memiliki hubungan dengan Kualitas Tidur (nilai  $p = 0,020$ ,  $p < 0,05$ ). Hasil ini sejalan dengan penelitian Astuti *et al.*, (2018) bahwa ditemukan adanya hubungan yang bermakna antara kecanduan bermain *game online* dengan kualitas tidur (nilai  $p = 0,000$ ). Penelitian lainnya oleh Widiyani *et al.*, (2020) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara adiksi *game online* dengan kualitas tidur (nilai  $p = 0,001$ ). Hasil analisis bivariat tersebut sesuai dengan teori yang dijabarkan oleh Sosso *et al.*, (2018) bahwa faktor cahaya, lingkungan yang membuat stress, stimulasi visual dan bermain *game* yang berlebihan, kemungkinan berdampak pada kualitas tidur dan psikopatologi seseorang. Sosso *et al.*, (2018) juga menyatakan bahwa paparan dari cahaya, seperti dari perangkat elektronik, dapat mengganggu ritme sirkadian, siklus melatonin, dan plastisitas serebral. Cahaya warna biru (*blue light*) yang biasa terdapat pada alat elektronik seperti *smartphone* dan TV, menyebabkan *behavioural arousal* (peningkatan aktivitas fisiologis dan psikologis), meningkatkan kortikosteron dan memperlambat onset tidur (Sosso, 2018).

### **Hubungan Pola Asuh dan Jenis Kelamin dengan Kualitas Tidur**

Hasil analisis penelitian ini menunjukkan pola asuh orang tua tidak memiliki hubungan dengan kualitas tidur  $p = 0,128$  ( $p > 0,05$ ). Hal tersebut tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Azwi *et al.*, (2022) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kejadian kualitas tidur terhadap pola asuh orang tua.

Pola asuh adalah kepemimpinan dan bimbingan yang dilakukan terhadap anak yang berkaitan dengan kepentingan hidupnya (Azwi, 2022). Pola asuh orang tua dalam keluarga berarti kebiasaan orang tua, ayah atau ibu, dalam memimpin, mengasuh dan membimbing anak dalam keluarga. Mengasuh dalam arti menjaga dengan cara merawat dan mendidiknya, membimbing dengan cara membantu, melatih dan sebagainya. Terdapat beberapa pola asuh orang tua yang diterapkan orang tua yaitu pola asuh permisif, otoriter dan demokratis. Salah satunya adalah tipe pola asuh permisif yang membebaskan aktivitas anak dengan kontrol yang rendah.

Hasil penelitian ini menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara jenis kelamin dengan kualitas tidur yang buruk (nilai  $p = 0,261$ ,  $p > 0,05$ ). Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Haryono *et. al* (2016) yang menunjukkan tidak ditemukan adanya hubungan antara jenis kelamin subjek dengan kualitas tidur, akan tetapi terlihat kecenderungan bahwa perempuan memiliki prevalensi kualitas tidur yang lebih besar.

Keterbatasan dari penelitian ini antara lain karena desain penelitian yang menggunakan metode *cross-sectional* sehingga hubungan kausalitas antara *internet gaming disorder* dengan kualitas tidur belum dapat ditentukan. Penelitian ini menggunakan kuesioner skrining IGDT-10, dengan demikian penegakan diagnosis pasti masih memerlukan pemeriksaan lebih lanjut oleh ahli menggunakan *gold standard* DSM-5

### **Kesimpulan**

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Internet Gaming Disorder (IGD) dan kualitas tidur pada remaja usia 15–18 tahun di era pasca-

pandemi Covid-19. Remaja yang mengalami IGD cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih buruk dibandingkan mereka yang tidak mengalami IGD

### Rujukan

- Akbar, H. (2020). Penyuluhan Dampak Perilaku Kecanduan Game Online Terhadap Kesehatan Remaja di SMA Negeri 1 Kotamobagu. *Community Engagement and Emergence Journal (CEEJ)*, 1(2), 42-47.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, Fifth Edition. London: American Psychiatric Publishing
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2022) , Laporan Survei Internet APJII 2019-2020- Q2. Available at: <https://apjii.or.id/content/read/39/521/Laporan-Survei-Internet-APJII-2019-2020-Q2> (Accessed: 1 February 2022).
- Astuti, S., and Burhanto, B. (2018). Hubungan Kecanduan Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur pada Siswa/Siswi Di SMP Negeri 24 Samarinda.
- Aslan, A. (2019). Peran pola asuh orangtua di era digital. *Jurnal Studia Insania*, 7(1), 20-34.
- Azwi, A. I., Yenni, Y., and Vianis, O. (2022). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak Yang Menggunakan Gadget Pada Anak Usia Dini. *REAL in Nursing Journal*, 5(1), 24-36.
- Bäcklund, C., Sörman, D. E., Gavelin, H. M., Király, O., Demetrovics, Z., & Ljungberg, J. K. (2024). Comparing psychopathological symptoms, life satisfaction, and personality traits between the WHO and APA frameworks of gaming disorder symptoms: A psychometric investigation. *Scandinavian journal of psychology*.
- Bibelia, J. T., Hidayati, N. O., & Somantri, I. (2021). Pola asuh orang tua pada remaja dengan kecanduan internet. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 15(1), 166-175.
- Crome and Lee Kem. (2016). Distinguishing Addiction and High Engagement in the Context of Online Game Playinng. *Journal Articles Psychology*
- Diarti, E., Sutriningsih, A., and Rahayu, W. (2017). Hubungan antara penggunaan internet dengan gangguan pola tidur pada mahasiswa PSIK Unitri Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(3).

- Dinkes Kota Madiun. (2013). Data Penderita Gangguan Tidur 2013. Madiun. Dinas Kesehatan NTB (2023) *DATA COVID-19 NTB*.
- Fadila, E., Robbiyanto, S. N., and Handayani, Y. T. (2022). PENGARUH GAME ONLINE TERHADAP PERUBAHAN PERILAKU REMAJA. *Jurnal Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan*, 1(2), 17-31.
- Fatimah, N., Kamal, M. Y., Normala, R., Azlini, C., and Lukman, Z. M. (2018). The Relationship Between Playing Online Games and its Impact on Human Sleep Patterns among Youth in Malaysia. II(Xii), 347–351
- Gunawan, T., and Muhabbatillah, S. (2019). Pola Asuh Orang Tua dalam Penggunaan Media Sosial Facebook pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Sosial*, 6(1), 2019.
- González-Bueso, V., Santamaría, J. J., Fernández, D., Merino, L., Montero, E., Jiménez-Murcia, S. and Ribas, J. (2018). Internet gaming disorder in adolescents: Personality, psychopathology and evaluation of a psychological intervention combined with parent psychoeducation. *Frontiers in psychology*, 9, 787.
- Jefferies, Ch. Sekplin A., and Grace D. (2019). Hubungan Antara Kecanduan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Gamer Online Pengguna Komputer Di Warung Internet M2g Supernova Malalayang. *Jurnal KESMAS*, Vol. 8, No. 7. Manad
- Jumilia, J. (2020). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMA PGRI 2 PADANG. *Ensiklopedia of Journal*, 2(3), 313-322.
- Haekal, M. (2017). Hubungan Intensitas Bermain Game Online Terhadap Terjadinya Stres , Depresi , Social Phobia , Gangguan Tidur Serta Perilaku Agresif.
- Haryono, A., Rindiarti, A., Arianti, A., Pawitri, A., Ushuluddin, A., Setiawati, A., ... and Sekartini, R. (2016). Prevalensi gangguan tidur pada remaja usia 12-15 tahun di sekolah lanjutan tingkat pertama. *Sari Pediatri*, 11(3), 149-154.
- Huda, M. (2020). Mengatasi Insomnia Secara Alami. *New Media*.
- Indriyani, M. (2018). Persepsi Orangtua Terhadap Penggunaan Gadget Pada Anak Usia 5-6 Tahun
- Hayati, A. (2021). Pentingnya Pendidikan Karakter Terhadap Peserta Didik Yang Kecanduan Game Online.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Inilah Dampak Kecanduan Game online. Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.
- Király, O., Slezcka, P., Pontes, H. M., Urbán, R., Griffiths, M. D., and Demetrovics, Z. (2017). Validation

- of the ten-item Internet Gaming Disorder Test (IGDT-10) and evaluation of the nine DSM-5 Internet Gaming Disorder criteria. *Addictive behaviors*, 64, 253- 260.
- Khusnal, E. (2017). Hubungan Perilaku Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Usia Remaja Di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul (Doctoral Dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta).
- Lam, L. T. (2014). Internet Gaming Addiction, Problematic Use of the Internet, and Sleep Problems: A Systematic Review. *Current Psychiatry Reports*, 16(4). doi:10.1007/s11920-014- 0444-1. Diakses pada 30 Desember 2022.
- Mais, F. R., Rompas, S. S., and Gannika, L. (2020). Kecanduan Game Online Dengan Insomnia Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 18-27.
- Newzoo. (2019) The Indonesian Gamer.
- Nilifda, Hanafi., Nadjmir., and Hardsman. (2016). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*.
- Nurdilla, N. (2018). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Remaja. <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/view/21007> . Diakses pada 30 Desember 2022.
- Novrialdy, E. (2019). Kecanduan game online pada remaja: Dampak dan pencegahannya. *Buletin Psikologi*, 27(2), 148-158.
- Nursyifa, Firda Intan, Efri Widiyanti, and Yushy Kurnia Herliani. "Gangguan Tidur Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran Yang Mengalami Kecanduan Game Online." *Jurnal Keperawatan BSI* 8.1 (2020): 32-41.
- Owens, J. (2014). Insufficient Sleep in Adolescents and Young Adults:An Update on Causes and Consequences. *American academy of pediatric*. Doi: doi:10.1542/peds.2014-1696. Diakses pada 30 Desember 2022.
- Prawesti, I., and Sari, I. Y. (2021). Internet Gaming Disorder (IGD) pada Mahasiswa Ditinjau dari Kriteria Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders V (DSM V) Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 8(2), 66-70.
- Rahmawati, N. A., Setiawati, Y., Ardani, G. A. I., Zain, E., and Pereira-Zanchez, V. (2022). Internet gaming disorder in an adolescent during the COVID-19 pandemic: a case report. *Pan Africa Medical Journal*, 41(224), 1-5.
- Ramadhani, A. (2013). Hubungan motif bermain game online dengan perilaku agresivitas remaja awal (studi kasus di warnet zerowings, kandela dan mutant di Samarinda).



Ejournal Ilmu Komunikasi, 1(1),  
136-158.

Santoso and Purnomo (2017). Does Internet  
and computer" addiction" exist?  
Some case study Study Evidence  
dalam journal Cyber Psikology &  
Behavior, Vol.3, No.2

Saputri, G. M. D., and Coralia, F. (2019).  
Hubungan antara Kepribadian dan  
Perilaku Adiksi Game Online pada  
Pemain Game Online di Kota  
Bandung. Prosiding Psikologi,  
265-271.

Sukmawati, N. M. H., & Putra, I. G. S. W.  
(2019). Reliabilitas kusioner  
pittsburgh sleep quality index  
(Psqi) versi bahasa Indonesia  
dalam mengukur kualitas tidur  
lansia. WICAKSANA: Jurnal  
Lingkungan dan Pembangunan,  
3(2), 30-38.

Sosso, FAE. and Kuss, DJ. (2018). Insomnia  
and problematic gaming: A study  
in 9 low-and middleincome  
countries. Biorxiv.

Siregar, E. P. (2022). Hubungan Kecanduan  
Game Online dengan Pola Tidur  
pada Remaja Putra. *MOTORIK  
Jurnal Ilmu Kesehatan*, 17(1), 13-  
18.