

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan salah satu periode peralihan perkembangan manusia, di mana seseorang belum dikatakan dewasa namun bukan lagi anak-anak (Stuart, 2016). Menurut *World Health Organization* (2016), diperkirakan kelompok remaja berjumlah 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk dunia. Penduduk Indonesia pada tahun 2017 pada semua usia berjumlah 258.704.986 orang, dari data tersebut remaja usia 10-14 tahun berkisar 8,73%, usia 15-19 tahun berkisar 8,57% remaja (Kemenkes, 2017).

Salah satu kebutuhan dasar manusia khususnya remaja adalah tidur. Tidur merupakan proses biologis universal yang lazim pada semua orang. Kita membutuhkan tidur untuk mengatasi stres, mencegah kelelahan, menghemat energi, memulihkan pikiran dan tubuh, serta lebih menikmati kehidupan sepenuhnya (Berman, 2016). Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah. Kualitas tidur juga memiliki komponen subjektif dan objektif. Kualitas tidur berhubungan dengan jumlah total tidur, sebaik mana tidur yang dirasakan, dan apakah seseorang mendapatkan tidur NREM dan REM yang cukup (Wilkinson, 2016).

Kualias tidur memiliki tujuh komponen yang terdiri atas kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, gangguan tidur, efisiensi tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi aktivitas siang hari (Demirci, 2015).

Beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada remaja meliputi fisiologis, perilaku, sosial dan budaya, serta perubahan lingkungan. Salah satu perilaku remaja pada saat ini adalah bermain *game online*. Dalam permainan *game online* seseorang harus tetap terjaga dan waspada saat bermain, hal ini menjadikan hormon adrenalin meningkat sehingga mata menjadi susah untuk tertidur karena ingin memainkan permainan secara terus menerus. Terpapar cahaya berlebihan dari komputer dan *smartphone* juga menyebabkan otak tetap terjaga sehingga seseorang susah untuk tertidur. Perilaku penggunaan *smartphone* berlebihan juga menyebabkan remaja menunda tidur sehingga ia mengalami kekurangan tidur dan berakibat kepada buruknya kualitas tidur (National Adolescent and Young Health Information Center, 2014). Begitupun dengan bermain *game online* yang terlalu lama akan mempengaruhi kualitas tidur seseorang.

Penelitian yang dilakukan oleh Javaheri dan Cleveland 2008 dalam Arini (2013) dari *Case Western Reserve School Of Medicine* yang dilakukan pada 238 orang remaja mengenai penurunan kualitas tidur menunjukkan menurunnya jam tidur lebih dari 1 jam yang diakibatkan oleh salah satu faktor yaitu bermain *game online*. Remaja lebih cenderung memanfaatkan waktu untuk asik dalam bermain *game online* dibandingkan untuk beristirahat.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Nurdilla (2018) remaja yang kecanduan *game online* umumnya memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebesar 47,1%. Remaja yang memiliki sikap kecanduan bermain *game online* memiliki masalah terhadap kualitas tidur dan durasi tidur, dimana kualitas

tidurnya lebih buruk dan durasi tidur lebih pendek dibandingkan dengan remaja yang tidak memiliki sikap kecanduan *game online*.

Menurut Lam (2014) kecanduan *game online* dapat beresiko pada masalah tidur termasuk insomnia, durasi tidur yang pendek, dan kualitas tidur yang buruk dan jika sudah parah akan menimbulkan stress bahkan depresi. Waktu untuk istirahat justru mereka gunakan untuk bermain *game online* dan sampai hal tersebut sangat berpengaruh terhadap pola tidurnya (Rini, 2011; Prasadja, 2009).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh seorang peneliti dari *University of Gothenburg's Sahlgrenska, Swedia* pada 4.100 orang berusia 20-24 tahun dan wawancara terhadap 32 orang pengguna berat teknologi informasi dan telekomunikasi (ICT) menyatakan bahwa penggunaan ponsel dan komputer secara intensif menimbulkan stres, gangguan tidur, dan gejala depresi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Shindi (2013) tentang hubungan frekuensi bermain *game online* terhadap pemenuhan kebutuhan tidur menyatakan bahwa terdapat hubungan antara frekuensi bermain *game online* terhadap pemenuhan kebutuhan tidur, di mana semakin tinggi tingkat frekuensi bermain *game online* maka semakin kurang pemenuhan terhadap kebutuhan tidurnya.

Sebuah penelitian dari Ahmedabad di India pada tahun 2016 menunjukkan bahwa 11,8 % siswa mengalami kecanduan internet, hal ini diprediksi dari waktu yang telah dihabiskan untuk melakukan kegiatan *online*, penggunaan situs jejaring sosial dan *chat room*, dan bermain *game online*

(Bathia, Rajpoot & Dwivedi, 2016). Mereka rela berjam-jam duduk di depan komputer maupun *smarthpone* untuk bermain *game online*.

Internet pada saat ini merupakan hal yang tidak dapat dilepaskan dari kehidupan masyarakat baik kalangan anak-anak, remaja maupun dewasa. Pengguna internet di Indonesia pada kalangan pelajar sebanyak 71,8%, berdasarkan tingkat pendidikan 80,4% pelajar yang sedang sekolah SMP menggunakan internet (APJII, 2018). Berdasarkan hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia pada tahun 2018, 66,2% anak berusia 10-14 tahun dan 91% anak berusia 15-18 tahun menggunakan internet. Alasan utama menggunakan internet 5,7% mengatakan untuk bermain *game online* dan sebanyak 17,1% menggunakan internet untuk bermain *game online* sebagai hiburan.

Berdasarkan data survei dari Nielsen (2018), masyarakat U.S yang berusia 13 tahun atau lebih mengalami peningkatan persentase memainkan *game online* antara tahun 2013 dan 2018 yakni dari 58% menjadi 66%. Secara keseluruhan 86% memainkan *game online* melalui *game console Microsoft Xbox One X*, meningkat dari 82% pada tahun sebelumnya. Pada 2017, jumlah *gamer* Indonesia mencapai 43,7 juta dengan total pengeluaran USD 880 juta. Hal ini membuat Indonesia sebagai pasar *game* ke-16 terbesar di dunia (Sindo News, 2019). Selain itu pada tahun 2016 di Indonesia aktivitas remaja bermain *game* atau mengunduh video *game* berkisar 44,10% dan pada remaja berusia 10-24 tahun terjadi berkisar 18,40% (APJII, 2016).

Di Indonesia terdapat 54,1% remaja usia 15-18 tahun yang mengalami kecanduan *game online*, yaitu 77,5% remaja putra dan 22,5% remaja putri yang menggunakan waktu untuk bermain *game online* 2-10 jam per minggu (Kusumadewi, 2009). Individu dengan durasi penggunaan internet lebih lama berpeluang lebih besar mengalami kecanduan internet, dan durasi lebih lama juga menunjukkan adanya penggunaan internet berlebihan yang merupakan gejala dari kecanduan internet (Fadilah, *et. al.*, 2012). Kecanduan *game online* ditandai oleh sejauh mana seseorang bermain *game online* secara berlebihan yang dapat mengganggu kehidupan sehari-hari (Weinstein, 2010). Pemain bermain *game* secara berlebihan seakan-akan tidak ada hal yang ingin dikerjakan selain bermain *game* dan seolah-olah *game* ini adalah hidupnya, serta memiliki pengaruh negatif bagi pemainnya (Rooij, 2014).

Dari hasil penelitian yang dilakukan pada tahun 2008 oleh seorang pakar adiksi *game online* Mark Griffiths menemukan hampir sepertiga remaja bermain *game online* setiap hari dan yang lebih mengkhawatirkan sekitar 7 persen remaja bermain paling sedikit selama 30 jam per minggu. Remaja dapat dikatakan kecanduan *game online* apabila frekuensi permainan lebih dari 30 menit dalam sehari atau lebih dari 3 kali dalam sehari (Mappaleo, 2009). Dari hasil penelitian di Dinustech Udinus Semarang menunjukkan penggunaan *game online* di kalangan pelajar sebanyak 40% (Nurjanah, 2013).

Kecanduan *game online* dapat menimbulkan dampak negatif baik terhadap fisik, emosional, sosial, dan akademik. Dampak fisik meliputi sakit kepala, gangguan tidur, dan obesitas. Seseorang yang kecanduan *game online*

akan mengalami gangguan afektif seperti merasa kecewa, marah, cemas, dan depresi. Selain itu juga berdampak pada berkurangnya interaksi sosial dengan keluarga dan teman (Wong, 2016).

Adapun dampak negatif terhadap akademik seperti bolos sekolah, menurunnya prestasi, selain itu juga dapat menyebabkan gangguan fisik karena remaja cenderung menghabiskan waktunya di depan komputer maupun *smartphone* dan jarang berolahraga sehingga menimbulkan kondisi fisik yang lemah (Vitnalia, 2013).

Kecanduan *game online* juga dapat menurunkan kualitas tidur di mana ketika remaja yang kecanduan *game online* cenderung akan terus menambah waktunya untuk bermain *game online* dan melupakan waktu untuk beristirahat dan tidur. Hal ini berdampak pada kesehatan mental, terjadinya perubahan pada siklus tidur biologisnya, menurunnya daya tahan tubuh, menurunnya prestasi belajar, mudah tersinggung, depresi, kurang konsentrasi, kelelahan, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi keselamatan diri sendiri atau orang lain (Nurdilla, 2018).

Siswa SMP secara psikologis memiliki rasa keingintahuan terhadap segala hal yang dilihatnya, tidak terkecuali bermain *game online*. Dimana tantangan setiap level permainan akan semakin meningkatkan rasa ingin tahu dan menyelesaikan *game* tersebut. Berdasarkan data yang peneliti dapatkan dari Satpol PP Kota Padang tahun 2019 terkait pelajar yang bolos pada saat jam belajar terdapat 40,6% kasus pada siswa SMP. Sebanyak 10 siswa dari 45 siswa SMP ditangkap Satpol PP karena kedapatan tengah bermain *game*

*online* di warnet dan warung yang berada di kawasan Pasar Baru, Kecamatan Pauh, Kota Padang.

Studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 10 Februari 2020 di SMPN 14 Padang, hasil wawancara dengan guru BK mengatakan bahwa siswa sekolah tersebut ada kedapatan bolos dan sedang berada di warnet pada jam sekolah serta prestasi siswa di sekolah mengalami penurunan dalam 2 tahun terakhir. Selain itu terdapat siswa yang tertangkap membawa *smartphone* dan sebanyak 10 orang siswa sedang bermain *game online* di dalam kelas. Guru BK juga mengatakan bahwa siswa sering tidak fokus dalam menerima pelajaran, ketiduran dalam kelas dan sering terlambat datang ke sekolah setidaknya paling sedikit 5 orang siswa dalam sehari. Hal ini mengakibatkan terjadinya penurunan prestasi akademik siswa.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan pada 10 orang siswa mengatakan bahwa mereka menyukai bermain *game online*. 8 dari 10 siswa mengatakan menghabiskan banyak waktu luang untuk bermain *game online* yaitu selama 1-3 jam per hari. 5 dari 10 siswa mengatakan ketika sudah mulai bermain akan kesulitan untuk berhenti. 3 dari 10 siswa mengatakan merasa stres ketika tidak bisa bermain *game online*. 7 dari 10 siswa mengatakan bahwa bermain *game online* membuat mereka kurang tidur. 4 dari 10 siswa mengaku sering mengantuk ketika di kelas dimana mereka tidur pada malam hari rata-rata selama 7 jam.

Berdasarkan fenomena dan studi awal yang dilakukan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan antara Kecanduan

*Game Online* dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMP Negeri 14 Padang Tahun 2020”.

## B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang di atas, maka peneliti menetapkan rumusan masalah “Apakah ada Hubungan antara Kecanduan *Game Online* dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMP Negeri 14 Padang Tahun 2020”.

## C. Tujuan Penelitian

### 1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui adanya hubungan antara kecanduan *game online* dengan kualitas tidur pada remaja di SMP Negeri 14 Padang tahun 2020.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui kecanduan *game online* pada remaja di SMP Negeri 14 Padang Tahun 2020
- b. Untuk mengetahui kualitas tidur pada remaja di SMP Negeri 14 Padang Tahun 2020
- c. Untuk mengetahui adanya hubungan kecanduan *game online* dengan kualitas tidur pada remaja di SMP Negeri 14 Padang tahun 2020

## D. Manfaat Penelitian

### 1. Bagi Profesi Keperawatan

Diharapkan dari penelitian ini perawat dapat melaksanakan salah satu perannya yaitu sebagai pemberi asuhan keperawatan dengan memberikan intervensi keperawatan dan peran perawat sebagai konselor dengan

memberikan informasi kepada remaja tentang bagaimana efek kecanduan *game online* terhadap kualitas tidur remaja yang terlihat dari perilaku sehari-harinya.

2. Bagi institusi pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran mengenai hubungan tingkat kecanduan *game online* dengan kualitas tidur pada remaja di SMP Negeri 14 Padang tahun 2020 menjadi pertimbangan dalam penetapan peraturan sekolah sehingga mengurangi masalah kualitas tidur yang dapat berdampak pada proses belajar siswa/siswi SMP Negeri 14 Padang.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dan data dasar untuk peneliti selanjutnya yang berhubungan dengan kecanduan *game online*.

