

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Durasi bermain *game online* yang terlalu lama adalah salah satu factor yang dapat mempengaruhi kurangnya pemenuhan kebutuhan tidur pada remaja. Permainan *game online* ini sangatlah menarik karena dalam permainan ini seseorang tidak hanya bermain dengan orang yang berada disebelahnya, namun dapat bermain dengan beberapa pemain di lokasi lain bahkan sampai di seluruh dunia. Remaja atau anak usia sekolah dianggap lebih sering dan rentan terhadap penggunaan permainan *game online* dari pada orang dewasa (Young, 2009). Kemungkinan besar pengguna *game online* akan terganggu pola istirahat dan tidur (Kusumawati et al., 2017)

Jenis-jenis gangguan tidur yang sering terjadi menurut Tarwoto & Wartinah (2006) dalam Dewi Marlianti (2015) adalah; *Insomnia, Hypersomnia, parasomnia, narcolepsy, apnoe* tidur, dan mendengkur dan mengigau. Salah satu gangguan pola tidur tersebut akan mengakibatkan perubahan siklus tidur biologis pada seseorang. Menurunnya daya tahan tubuh, menurunkan prestasi belajar, lebih mudah tersinggung, depresi, konsentrasi menurun, mudah kelelahan yang pada akhirnya dapat mempengaruhi keselamatan bagi diri sendiri dan keselamatan bagi orang lain (Japradi, 2012). Seorang yang mengalami kecanduan *game online* biasanya dapat menghabiskan waktu bermain *game online* 2 sampai 10 jam perminggu. Bahkan ada yang bisa menghabiskan waktu hingga 39 jam dalam

seminggu. Rata-rata pecandu *game online* menghabiskan waktu 20-25 jam dalam seminggu untuk bermain *game online* (Saputra, 2017).

Adiksi dalam bermain *game online* pada era sekarang dinyatakan bahwa estimasi prevalensi kecanduan *game online* semakin meningkat di dunia. Di Negara Asia Tenggara, telah muncul dampak negatif bermain *game online* yang telah menyebabkan pemerintah dan penyedia layanan kesehatan menjadikan hal tersebut sebagai salah satu masalah yang sangat serius dan akan segera berupaya dalam mengembangkan serangkaian inisiatif untuk membatasi dan mengatasi hal tersebut. Di Korea Selatan kecanduan dalam bermain *game online* dilihat sebagai sebuah keprihatinan yang signifikan bagi masalah kesehatan masyarakat, 24% anak-anak di negara tersebut telah dikategorikan dengan kecanduan "*internet hospitalized*". Di Jepang sendiri pemerintah telah mengakui bahwa masalah kesehatan tersebut menjadi studi oleh Departemen Pendidikan, yang menyatakan pengembangan "*fasting camp*" yaitu dimana seseorang yang menderita dampak negatif dari internet dan kecanduan bermain *game online* dibantu dengan memutuskan teknologi secara keseluruhan (Kusumawati et al., 2017)

Semakin tinggi trobosan internet dan penerimaan *game online*, semakin tinggi jumlah prevalensi masalah *Game online* saat ini sudah dapat dimainkan dalam waktu yang bersamaan atau yang biasa disebut Mabar/Main bareng. *Game online* menjadi salah satu wujud perkembangan internet yang belakangan ini marak digemari mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Hal ini didukung oleh salah satu survey yang telah dilakukan oleh Asosiasi Jasa Penyelenggaraan Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2018, dengan

menunjukkan hasil 5,7% dari sampel orang yang telah menggunakan internet hanya untuk bermain *video game online*. Pada penelitian yang telah dilakukan oleh, Dewi Marlianti pada tahun (2015), menunjukkan hasil dimana ditemui dari 76 anak yang bermain *game online*, dengan durasi waktu yang cukup lama, ditemukan sebanyak 71% anak mengalami gangguan pola tidur akibat bermain *game online*. Dan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Rudhitai Fauziah, et al. pada tahun 2015. Menunjukkan bahwa 44 orang (65,7%) dari 67 responden memiliki durasi tidak normal saat bermain *video game* (>2 jam/hari atau lebih dari 14 jam/minggu). Dari hasil *study* pendahuluan yang telah peneliti lakukan sebelumnya di SMK Muhammadiyah 1 Ponorogo khususnya kelas 10. Hampir semuanya memainkan permainan *game online* dengan jenis *video game* yang berbeda.

Kecanduan *game online* merupakan masalah psikososial bagi anak dan remaja (Rachamawati, 2013). Secara umum kecanduan *game online* memiliki dampak negatif seperti hilangnya hubungan interpersonal antara pecandu *game online* dengan interaksi kepada orang yang ada disekitarnya, kegagalan dalam mengatasi tanggung jawab, dan buruknya akan mengalami gangguan pada aspek kehidupan dan kesehatan (Lee, 2011). Kesulitan dalam berkenalan dan menjalin hubungan dengan orang lain dalam kehidupan nyata menyebabkan para pemain *game* lebih suka bermain *game* dimana mereka juga dapat berkenalan dengan orang lain yang menjadi lawan main dan mereka dapat menjalin interaksi dengan mudah sesama *gamers* atau lebih dikenal dengan persahabatan virtual (Kusumawati et al., 2017). Pada *study* penelitian di UNDHARI didapatkan hasil penelitian dari 42 responden

hamper semuanya 32 orang (76,2%) yang bermain *game online* secara berlebihan didapatkan sebagian besar yaitu 22 (52,4%) orang mengalami gangguan pola tidur. Mereka mengatakan bahwa bermain *game online* lebih dari 7 jam dalam semalam dan mereka mengatakan pola tidur mereka tidak teratur karena terlalu asik bermain *game online*, sehingga mengakibatkan seringnya mengantuk pada saat jam belajar sedang berlangsung. Dari penelitian tersebut sudah sangat jelas bahwa bermain *video game* dengan durasi waktu yang cukup lama dapat mempengaruhi pola tidur seseorang (Fitria, 2019).

Dapat diketahui bahwa *game online* bisa mengubah perilaku seseorang, biasanya seorang pecandu *game online* menjadi malas belajar dan tidur tidak tepat pada waktunya karena terlalu asyik bermain *game*. *Game online* ini paling banyak digunakan oleh siswa, karena itu *game online* memiliki sifat candu sehingga waktu siswa banyak dihabiskan untuk bermain *game online*. Namun dibalik itu semua bermain *game online* pada remaja memiliki nilai yang positif dan negatif. Bermain *game online* pada remaja dapat mendorong remaja menjadi cerdas, karena permainan *game* menuntut adanya sebuah analisa yang kuat dan perencanaan strategi yang tepat agar bisa menyelesaikan permainan dengan baik. Kelebihan yang bisa di peroleh oleh remaja dalam bermain *game online* adalah meningkatkan konsentrasi. Dengan demikian orang tua dan guru perlu menimbang berbagai dampak yang mungkin muncul terhadap siswa bila bermain *game online*. Orang tua dan guru dapat mencoba mengurangi dampak negatifnya dan lebih menitikberatkan ke dampak yang positif. Karena kelebihan yang bisa di

peroleh oleh remaja dalam bermain *game online* adalah meningkatkan daya konsentrasi yang tinggi (Nofianti, 2018).

Saat ini ada pusat perawatan khusus dan program telah didirikan di Eropa (termasuk klinik rawat jalan untuk kecanduan perilaku di Mainz, Jerman, dan Rumah Sakit Nightingale Cadio di London, Inggris) dan Amerika Serikat (termasuk pusat perawatan *Restart Internet Addiction Recovery Program* di Seattle dan di Pennsylvania), hal tersebut mencerminkan meningkatnya kebutuhan bantuan profesional (Kuss, 2011). Permasalahan yang timbul dari kecanduan *game online* membutuhkan intervensi untuk mencegah adanya kecanduan internet dan *game online* (Lee, 2011).

Di Indonesia sendiri, salah satu intervensi yang ditawarkan untuk mereduksi *game online* adalah dengan *Peer Counseling* atau biasa dikenal dengan konseling kelompok teman sebaya yang dilakukan oleh seorang dengan konselor yang umumnya sebaya sebagai orang teman. Misalnya seorang remaja curhat kepada temannya yang sebaya. Salah satu fungsi terpenting dari kelompok teman sebaya adalah untuk memberikan sebuah informasi dan komparasi tentang permasalahan di luar keluarga. Melalui konseling kelompok teman sebaya atau *Peer Counseling*, para remaja diharapkan dapat saling menerima masukan atau *feed back*/umpan balik dari teman-temannya tentang kemampuannya dalam menilai apa saja yang dilakukannya dengan apa yang sudah remaja lain lakukan. Dengan konseling teman sebaya *goals* atau pencapaian yang diharapkan para remaja yang kecanduan bermain *game online* dengan drasi waktu yang cukup panjang

hingga menghabiskan berjam jam didepan layar *handphone*, dapat menguramgi waktu bermainnya yang berlebihan atau bahkan sudah tidak memiliki batasan waktunya.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di SMK 1 Muhammadiyah Ponorogo. Didapatkan sampel yang telah ditetapkan oleh peneliti yaitu kelas sepuluh dengan jumlah 93 Responden. Ada beberapa alasan mengapa peneliti mengambil lokasi penelitian di SMK Muhammadiyah 1 Ponorogo yaitu, karena usia anak SMA/SMK merupakan masa-masanya seseorang mengalami masa pubertas yaitu masa peralihan, sehingga peneliti rasa cocok sekali apabila mengambil sampel siswa kelas 10 dan juga kelas 10 biasanya belum disibukkan dengan Praktik-praktik yang ada di kelas 11 dan UN dikelas 12 sehingga konsentrasinya belum terpecah belah. Peneliti memilih SMK dibandingkan dengan SMA dengan alasan lebih banyak jumlah siswa laki-laki dibandingkan dengan perempuan dimana dapat dikatakan yang lebih cenderung sering bermain *video game online* adalah siswa laki-laki. perempuan pun ada yang bermain *video game online* hanya saja biasanya berbeda jenis, perempuan biasanya bermain jenis *prososial video game* atau *game* yang mempunyai karakter saling membantu dan tidak ada unsur kekerasan, misalnya; Mario boss, dll. Di lakukan penelitian ditempat tersebut juga di karenakan alasan terkait perizinan lebih mudah dan karena lokasi atau letak SMK Muhammadiyah 1 Ponorogo sangat cukup strategis yaitu berada di tepi jalan raya dan dekat dengan kampus sehingga untuk transportasi pun akan jauh lebih mudah.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, peneliti ingin mengidentifikasi hubungan durasi bermain *game online* dengan pola tidur pada remaja.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan dengan uraian latar belakang maka perlu dilakukan penelitian dengan rumusan masalah “Adakah hubungan durasi bermain *game online* dengan pola tidur pada remaja?”.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah hubungan durasi bermain *game online* dengan pola tidur pada remaja.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

Tujuan khusus dari penelitian ini diantaranya untuk :

1. Mengidentifikasi durasi bermain *game online* pada remaja.
2. Mengidentifikasi pola tidur pada remaja.
3. Menganalisis durasi bermain *game online* dengan pola tidur pada remaja.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi ilmiah yang berhubungan dengan durasi bermain *game online* dengan gangguan pola tidur dan dapat memberikan sumbangan pemikiran sebagai pengembangan terhadap ilmu pengetahuan.

### 1.4.2 Manfaat Praktis

#### 1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi sebagai bahan bacaan dan wacana untuk mahasiswa, khususnya mahasiswa ilmu keperawatan dalam hal pemahaman mengenai durasi bermain *game online* dengan pola tidur pada remaja.

#### 2. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai evaluasi serta dapat menambah wawasan dan pengetahuan yang berkaitan dengan pengaruh *game online* terhadap pola tidur remaja.

#### 3. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar penelitian selanjutnya dalam hal mengadakan riset, dan diharapkan menambah referensi kepustakaan terkait dengan pengaruh *game online* terhadap pola tidur remaja.

### 1.5 Keaslian Penelitian

Penelitian mengenai pengaruh *game online* terhadap gangguan tidur pada remaja banyak dilakukan di Indonesia, antara lain :

1. Sindhi (2013) dengan judul “hubungan bermain *game online* dengan kualitas tidur pada anak usia remaja”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lama bermain *game online* memiliki hubungan dengan pola tidur pada remaja. Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada variable, lokasi, dan indikator yang lain. Dimana pada penelitian ini indikator yang digunakan adalah kualitas tidur sedangkan pada penelitian yang

dilakukan peneliti menggunakan indikator adiksi menurut Lemmens dan lokasi penelitian dilakukan di Ponorogo, sedangkan peneliti melakukan penelitian di Madiun. Persamaan pada penelitian ini terletak pada variabel bebas yaitu bermain *game online* yang menggunakan durasi bermain sebagai alat ukurnya.

2. Fitria (2019). Dengan judul “lama bermain game online terhadap gangguan pola tidur pada remaja”. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu: Hasil penelitian lama permainan game online dari 42 responden terdapat hampir semuanya yaitu 32 (76,2%) mahasiswa bermain game online secara berlebihan. Hasil penelitian gangguan pola tidur dari 42 responden yang bermain game online, terdapat sebagian besar yaitu 22 (52,4%) orang mahasiswa mengalami gangguan pola tidur. Ada Hubungan bermakna antara lama permainan game online dengan gangguan pola tidur pada mahasiswa (  $P\text{-value} = 0,022$  ). Perbedaan dengan penelitian tersebut terletak pada Variabel, lokasi, dan indikator lainnya. Lokasi yang digunakan penelitian juga berbeda. Perbedaan juga terletak pada variabel terikat yaitu pada penelitian sebelumnya sebagai subjek penelitian adalah mahasiswa sedangkan penelitian saya menggunakan subjek Remaja. Persamaan pada penelitian ini hanya pada variabel bebas yaitu *game online*.
3. Marlianti (2015) dengan judul hubungan kecanduan bermain game online dengan pola tidur dan motivasi belajar anak usia 10-12 tahun di SD Mattoangin 2 Kecamatan Mariso Kota Makassar. Dari hasil *uji Fisher's Exact*, ada hubungan yang signifikan antara kecanduan

bermain game online dengan pola tidur usia 10-12 tahun di SD Mattoangin 2 Kecamatan Mariso Kota Makassar ( $P = 0,001$ ). Dimana sebanyak 71% anak yang kecanduan bermain *game online* mengalami gangguan pola tidur. 2. Dari hasil *uji Fisher's Exact*, ada hubungan yang signifikan antara kecanduan bermain game online dengan motivasi belajar anak usia 10-12 tahun di SD Mattoangin 2 Kecamatan Mariso Kota Makassar ( $P < 0,001$ ). Dimana sebanyak 76,3% anak yang kecanduan bermain *game online* memiliki motivasi belajar yang kurang.

Perbedaan dengan ketiga penelitian terletak pada variable, lokasi, dan indikator yang lain. Dimana pada penelitian tersebut indikator yang digunakan adalah kualitas tidur sedangkan pada penelitian yang lain dilakukan peneliti menggunakan indikator gangguan pola tidur dan lokasi penelitian yang dilakukan juga berbeda. Persamaan pada penelitian ini terletak pada variabel bebas yaitu bermain *game online* yang menggunakan durasi bermain sebagai alat ukurnya serta hubungan bermakna antara lama permainan game online dengan gangguan pola tidur pada remaja.