

# BAB I

## Pendahuluan

### A. Latar Belakang

Perkembangan era globalisasi pada saat ini memberikan pengaruh besar terhadap kehidupan manusia. Melalui adanya era globalisasi, individu dituntut untuk terus berkembang serta memiliki kualitas agar mampu bersaing dengan individu lainnya. Era globalisasi merupakan bagian dari perkembangan zaman. Terdapat berbagai segi pada kehidupan manusia yang terpengaruh dengan adanya perkembangan zaman tersebut. Salah satu hal yang paling terlihat yaitu mulai dari tergesernya permainan tradisional oleh permainan modern. Pada era sekarang banyak anak-anak khususnya remaja yang mulai meninggalkan permainan tradisional dan lebih memilih permainan modern. Salah satu permainan di era modern saat ini adalah *game online*. *Game online* adalah permainan yang di operasikan menggunakan koneksi internet. internet merupakan suatu jaringan komunikasi yang menghubungkan satu media elektronik dengan media lainnya. (Drajat Edy Kurniawan, 2017)

Perkembangan ilmu teknologi yang semakin pesat membuat internet semakin marak diakses sehingga masyarakat sudah tidak asing lagi dengan internet. Penggunaan internet ada yang mengakibatkan dampak positif dan dampak negatif, dampak positif yang ditimbulkan seperti bisa menambah wawasan dan pengetahuan pengguna, sebagai media komunikasi, memudahkan melakukan transaksi, dll. Sedangkan dampak negatif yang bisa ditimbulkan seperti pornografi, tersebarnya informasi palsu (hoax), penipuan, dll. Berdasarkan hasil survey asosiasi penyelenggara data internet indonesia (APJII) tahun 2017, jumlah pengguna internet di indonesia menunjukkan angka 123,26 juta jiwa dari total seluruh penduduk indonesia 262 juta jiwa. Sedangkan pengguna *game online* di indonesia mencapai 60 juta jiwa atau 54,13% dan jumlah tersebut diperkirakan akan meningkat menjadi 100 juta jiwa pada tahun 2020. Secara global, prevelensi kecanduan yang tertinggi ada di daerah timur tengah (10,9%) dan prevelensi kecanduan internet yang terendah ada di eropa utara dan barat (2,6%). Penggunaan internet yang terus meningkat bisa mengarah pada munculnya sebuah kecanduan *game online*. (Lombogia, Kairupan, & Dundu, 2018)

Sebuah penelitian yang diadakan oleh kementerian informasi dan informatika (kominfo), UNICEF, dan *Harvard university* mengambil sampel 400 remaja berusia 10-19 tahun yang tersebar di 11 provinsi di

Indonesia termasuk Jawa Tengah. Hasilnya didapatkan bahwa hampir 80% remaja di Indonesia kecanduan internet. Sebagian besar remaja menggunakan internet untuk hal yang tidak semestinya. 24% mengaku menggunakan internet untuk berinteraksi dengan orang yang tidak dikenal, 14% mengakses konten pornografi, dan 60% digunakan untuk *game online* dan kegiatan lainnya (Fitria, 2019).

*Game online* di zaman sekarang sangat populer diberbagai kalangan, salah satunya populer di antara anak sekolah dari SD sampai SMA. Anak usia sekolah memasuki perkembangan baru tentang bermain dan permainan. Pada saat anak memasuki masa sekolah permainan anak menggunakan dimensi baru yang merefleksikan tingkat perkembangan anak yang baru. Bermain tidak hanya meningkatkan keterampilan fisik tetapi kemampuan intelektual, fantasi anak dan menumbuhkan perasaan ingin menang dalam permainan. Hasil studi yang dilakukan oleh *decison lab and mobile marketing* (MMA) yang melakukan studi terkait *game online* menyebutkan bahwa jumlah remaja yang memainkan *game online* di Indonesia mencapai 60 juta. Jumlah tersebut diperkirakan akan meningkat pada tahun 2020 menjadi 100 juta (Ambarsari & listyorini, 2016).

*Game online* adalah permainan yang dimainkan secara *online* via internet. *Game* dengan fasilitas *online* via internet menawarkan fasilitas lebih dibandingkan dengan *game* biasa karena pemain bisa langsung berkomunikasi dengan pemain lain dari seluruh penjuru dunia (Gurusinga, 2020).

*Game online* saat ini sangat digemari oleh berbagai kalangan seperti anak usia sekolah seperti SD sampai SMA karena dapat diakses dengan mudah di komputer atau *smartphone*. dampak buruk dari bermain *game online* adalah bisa mengganggu konsentrasi belajar, ketergantungan dan kecanduan, mengganggu masalah pola tidur (Zalqi, 2018).

Kecanduan adalah kondisi seseorang mengalami kehilangan kontrol terhadap apa yang dia lakukan yang disebabkan karena keinginan kuat atau kegemaran terhadap suatu hal dan terjadi pada waktu yang lama. Kecanduan bermain *game online* didefinisikan sebagai sikap berlebihan dalam menggunakan komputer atau *smartphone* untuk bermain *game* sehingga pemainnya tidak bisa lepas dari *game* tersebut dan berdampak pada masalah sosial dan emosional (Nurdilla, Arneliwati, & Elita, 2018).

Kecanduan bermain *game online* merupakan sikap berlebihan dalam penggunaan komputer atau video *game* sehingga para pemainnya tidak bisa mengendalikan sikap yang berlebihan tersebut, yang berdampak pada masalah sosial dan ekonomi. Kecanduan *game online* memiliki dampak

yang besar karena remaja akan melupakan tidur, makan, istirahat, bergaul dengan temannya di dunia nyata. Bermain *game online* akan menguras tenaga dan memakan waktu sehingga mereka mengabaikan kesehatan bagi dirinya sendiri (ani sutriningsih, 2017).

Dampak negatif bermain *game online* dapat mempengaruhi kesehatan yang salah satunya adalah pola tidur. Jika seseorang mempunyai pola tidur yang buruk maka akan menimbulkan stres dan berujung pada depresi. Artinya semakin tinggi tingkat frekuensi dan kecanduan bermain *game online* maka akan semakin kurang pemenuhan terhadap kebutuhan tidurnya (Nurdilla et al., 2018).

Kecanduan *game online* bisa menyebabkan gangguan sosial, akademik, dan pekerjaan. Dalam buku ajar keperawatan jiwa (L. Videbeck, 2012) mendapatkan bahwa orang dengan kecanduan game online bisa menghabiskan waktu 7 jam dalam sehari hanya untuk bermain *game*. Orang dengan kecanduan game online khususnya remaja dan anak-anak memiliki resiko gangguan pola tidur yang cukup tinggi. Kualitas tidur yang baik akan bisa membantu meningkatkan kesehatan mental, fisik, serta kualitas hidup yang sangat baik (Lombogia et al., 2018).

Gangguan pola tidur adalah kondisi yang jika tidak diobati, secara umum akan menyebabkan gangguan tidur malam yang mengakibatkan munculnya masalah seperti insomnia, gerakan sensasi abnormal di kala tidur atau ketika terjaga ditengah malam atau merasa mengantuk yang berlebih di siang hari (Ratnasari, 2016)

Pada remaja khususnya pelajar, kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi proses belajar. Dimana remaja dengan kualitas tidur yang baik akan mempunyai konsentrasi belajar yang baik, dan sebaliknya, jika remaja dengan kualitas tidur yang buruk maka akan berpengaruh pada kualitas belajar yang buruk dan menurunkan konsentrasi belajar. (Nurdilla et al., 2018)

Di masa pandemi *covid-19* yang melanda indonesia seperti ini, semua sekolah dan siswa diharuskan belajar dari rumah atau *home schooling* dengan sistem *online* atau daring untuk memutus mata rantai penularan *covid-19*. Pada masa wabah yang penuh dengan ketidakjelasan ini, pembelajaran siswa di sekolah formal mengalami masalah. Karena itu metode *homeschooling* bisa jadi salah satu jalan untuk memecah masalah pendidikan tersebut.

*Homeschooling* adalah metode belajar baru dalam dunia pendidikan yang dilaksanakan dirumah dengan menjadikan orangtua sebagai pengajar untuk membantu mengembangkan potensi anak secara

optimal baik dalam pengetahuan, keterampilan, sikap, dan kebibadian dengan menekankan pada kemandirian anak (Saputra Abe, 2016).

Data yang terhimpun oleh Direktorat pendidikan kesetaraan Departemen Pendidikan Nasional tahun 2018, menegaskan bahwa ada sekitar 600% *homeschooling* di Indonesia. Sebanyak 83,3% atau sekitar 500 orang mengikuti *homeschooling* majemuk atau komunitas, sedangkan sebanyak 16,7% atau sekitar 100 orang mengikuti *homeschooling* tunggal (Direktorat pendidikan kesetaraan, 2018).

Dari hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan di SMA Negeri 1 Demak pada 30 orang didapatkan bahwa pengguna *game online* di sekolah tersebut tidak hanya orang dewasa saja, tetapi anak-anak yang masih berstatus pelajar SMA yang rata-rata berumur 15 sampai 18 tahun. Mereka tidak hanya bermain *game online* di warnet saja, tetapi juga bermain di rumah dan memainkannya dengan menggunakan *handphone*.

Jika di warnet setiap orang mampu menghabiskan waktu lebih dari 7 jam dan saat di rumah mampu bermain sampai larut malam bahkan pagi. Dari 30 orang tersebut, 23 orang diantaranya kecanduan *game online* dan 7 orang hanya bermain saat sedang tidak ada kegiatan. Melihat bahwa ketika sedang bermain *game online* durasi waktunya tidak teratur, dapat bermain sampai larut malam bahkan hingga pagi hari, hal ini mengakibatkan pola tidur mereka menjadi tidak teratur sehingga dampak yang ditimbulkan seperti mengantuk, pusing, dan sulit berkonsentrasi dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Peneliti juga melakukan wawancara langsung kepada guru BK dan mengatakan bahwa banyak siswa SMA yang bermain *game online* di tempat tersebut setiap hari jika libur.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijelaskan dari awal, dapat dilihat bahwa bermain *game online* terhadap pola tidur pada siswa SMA sangat mempengaruhi dan mengganggu proses belajar karena membawa dampak buruk jika dimainkan secara berlebihan. *Game online* pada dasarnya ditujukan untuk mengusir kepenatan atau sekedar melakukan refreasing otak setelah melakukan aktifitas sehari-hari. Namun pada kenyataannya, permainan tersebut justru membuat individu menjadi kecanduan. Intensitas bermain *game* yang tinggi membuat individu mengalami kecanduan dan dapat berpengaruh terhadap hasil belajar selama menempuh pendidikan. Maka akan dilakukan penelitian tentang pengaruh bermain *game online* terhadap pola tidur di SMA Negeri 1 Demak.

### C. Tujuan Penelitian

#### 1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya Pengaruh bermain *Game Online* terhadap pola tidur pada remaja di SMA Negeri 1 Demak.

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden (usia, jenis kelamin, dan kelas)
- b. Mengidentifikasi adanya pengaruh bermain *Game Online* pada remaja di SMA Negeri 1 Demak.
- c. Mengetahui pola tidur remaja saat bermain *Game Online* pada remaja di SMA Negeri 1 Demak.
- d. Mengidentifikasi korelasi antara pengaruh bermain *game online* terhadap pola tidur pada remaja di SMA Negeri 1 Demak.

### D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang di harapkan pada penelitian ini adalah:

#### 1. Bagi remaja

Untuk mengetahui pengaruh bermain *game online* terhadap pola tidur

#### 2. Bagi masyarakat

Untuk meningkatkan pengetahuan tentang kecanduan *game online* terhadap pola tidur terutama kepada anak atau saudaranya bahwa jika terlalu lama melakukan *game online* akan menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan

#### 3. Bagi institusi kesehatan

Dapat dijadikan sebagai masukan bagi tenaga kesehatan dan peran sertanya untuk meningkatkan pengetahuan tentang pengaruh kecanduan *game online* terhadap pola tidur

#### 4. Bagi peneliti

Memberikan pengalaman baru pada peneliti dalam melaksanakan penelitian dan dan memperkuat landasan teoritis tentang pengaruh bermain *game online* terhadap pola tidur remaja di SMA Negeri 1 Demak.

### E. Bidang Ilmu

Penelitian yang akan dilakukan merupakan bidang ilmu kesehatan, khususnya di bidang keperawatan jiwa.

## F. Keaslian Penelitian

**Tabel 1.1**  
**Keaslian Penelitian**

No	Nama dan tahun Penelitian	Judul penelitian	Variabel Penelitian	Desain penelitian	Hasil penelitian
1	(Lombogia et al., 2018)	Hubungan kecanduan game online dengan kualitas tidur pada siswa SMA Kristen 1 tomohon	Variabel independen : Kecanduan internet Variabel dependen: Kualitas tidur	Jenis penelitian ini adalah analitik dengan desain potong lintang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan <i>stratified random sampling</i> .	Terdapat hubungan positif dengan tingkat korelasi lemah antara antara kecanduan internet dengan kualitas tidur pada siswa SMA kristen 1 tomohon. Sebagian besar siswa memiliki kecanduan internet tingkat sedang dan sebagian besar siswa juga memiliki kualitas tidur yang buruk.
2	(Zalqi, 2018)	Hubungan bermain <i>game online</i> dengan pola tidur anak usia sekolah di SD Mumammadiyah tamanagung muntinan magelang jawa tengah	Variabel independen: Bermain <i>Game Online</i> Variabel dependen: Pola tidur	Penelitian ini menggunakan metode <i>correlational study</i> dengan pendekatan <i>cross-sectional</i> , dengan jenis <i>point time approach</i> dimana setiap objek hanya	Anak usia sekolah yang bermain <i>Game Online</i> berada pada kategori sedang dengan frekuensi tertinggi sebanyak 45 responden (61,6%). Pada pola tidur terdapat

				diobservasi satu kali.	frekuensi tertinggi pada kategori cukup 49 responden (67,1%).
3	(Nurdilla et al., 2018)	Hubungan kecanduan bermain <i>Game Online</i> dengan kualitas tidur remaja	Variabel independen: Kecanduan bermain <i>Game online</i> Variabel dependen: Kualitas tidur	Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif korelasi dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	Hasil penelitian yang dilaksanakan tentang hubungan bermain <i>game online</i> dengan kualitas tidur remaja di SMP NEGERI 13 Pekanbaru didapatkan dari 70 responden sebagian besar kecanduan bermain <i>game online</i> yaitu sebanyak 62,9% (44 responden). Selain itu, sebagian responden yang kecanduan bermain <i>game online</i> memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 47,1% (33 responden). Berdasarkan hasil uji <i>Chi-Square</i> dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara



					kecanduan bermain <i>game online</i> dengan kualitas tidur remaja.
4	(Drajat Edy Kurniawan, 2017)	Pengaruh intensitas bermain <i>game online</i> terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa bimbingan dan konseling universitas PGRI Yogyakarta	Variabel independen: intensitas bermain <i>game online</i> Variabel dependen: Perilaku prokrastinasi	Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional yaitu bertujuan untuk mendeteksi sejauh mana variasi-variasi pada suatu atau lebih faktor lain berdasarkan koefisien korelasi.	Hasil penelitian ini dapat membuktikan bahwa intensitas bermain <i>game online</i> memiliki pengaruh terhadap munculnya perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hal ini dapat ditunjukkan dengan semakin tinggi intensitas mahasiswa dalam bermain <i>game online</i> maka semakin tinggi pula kecenderungan mahasiswa untuk berperilaku prokrastinasi akademik. Oleh karena itu, perlu ada upaya yang dapat dilakukan untuk menekan tingginya perilaku prokrastinasi



					akademik mahasiswa. Salah satu upaya yang dapat dilakukan yaitu dengan mengurangi intensitas bermain <i>game online</i> .
--	--	--	--	--	---

