

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Pengertian remaja

Remaja merupakan individu yang melalui tahap perkembangan sejak masa anak-anak menuju dewasa, serta terjadi suatu perubahan-perubahan baik dari segi biologis, kognitif, serta emosional (Asrori, 2015).

Remaja adalah individu yang melalui masa pertumbuhan dan perkembangan, perkembangan ini berlangsung antara usia 10 tahun hingga 19 tahun (Desmita, 2017).

2. Fase-fase masa remaja

a. Pra-pubertas (kurang dari 10-12 tahun)

Pada masa ini insting seksual ada dalam situasi sangat lemah, sedangkan proses perkembangan ada dalam keadaan paling kuat. Ciri yang mencolok dari masa ini adalah kecenderungan untuk melepaskan diri dari identitas yang lama karena mulai bersikap kritis terutama pada ibunya sehingga berupaya keras untuk berbeda dengan ibunya dengan cara mengadakan identifikasi dengan seorang teman.

b. Masa pubertas

Suatu masa yang segera akan dilanjutkan oleh masa adolesi yang disebut pula sebagai masa puber lanjut. Masa puber tidak dapat dipastikan kapan mulai dan kapan berakhir. Masa puber dimulai kurang lebih 14 tahun dan berakhir pada usia kurang lebih 17 tahun.

c. Adolesensi

Pada masa ini anak mulai bersikap kritis terhadap objek-objek yang berkaitan dengan dirinya, mampu membedakan dan menelaah hal yang berkaitan dengan lingkungan internal dan eksternal. Anak akan lebih aktif untuk berinteraksi dengan lingkungan eksternal sebagai pengalaman yang ingin dicoba, juga sebagai bentuk eksistensi diri (Pakasi, Soetinah. 2019).

3. Perubahan fisik masa remaja

a. Tinggi

Rata-rata anak perempuan mencapai tinggi yang matang antara usia 17 sampai 18 tahun, dan rata-rata anak laki-laki 1 tahun setelahnya.

b. Berat

Perubahan berat badan mengikuti jadwal yang sama dengan perubahan tinggi. Tetapi berat badan sekarang tersebar kebagian-bagian tubuh yang tadinya hanya mengandung sedikit lemak atau tidak mengandung lemak sama sekali.

c. Proporsi tubuh

Berbagai anggota tubuh lambat laun mencapai perbandingan tubuh yang baik. Misalnya badan melebar dan memanjang sehingga anggota badan tidak lagi kelihatan terlalu panjang.

d. Organ seks

Baik organ seks pria maupun wanita mencapai ukuran yang matang pada akhir masa remaja, tetapi fungsinya belum matang sampai beberapa tahun kemudian (Pakasi, Soetinah, 2019).

4. Batasan usia remaja

Batasan usia remaja adalah 12-24 tahun dan ada beberapa literatur yang menyebutkan 15-24 tahun, namun jika pada usia remaja seseorang sudah menikah, maka seseorang tersebut tergolong dalam usia dewasa bukan lagi remaja dan sebaliknya, jika usia sudah tidak lagi remaja tetapi masih tergantung pada orang tua (tidak mandiri), maka tetap dimasukkan ke dalam kelompok golongan usia remaja (Effendi, 2016)

Terdapat juga batasan pengelompokan pada usia remaja yaitu remaja awal usia 12-17 tahun dan remaja akhir usia 17-20 tahun usia tersebut adalah batasan pengelompokan pada usia remaja (Subagyo, 2015).

5. Karakteristik remaja

Istilah remaja berasal dari kata latin *adolescence*, yang berarti ‘tumbuh’ atau ‘tumbuh menjadi dewasa’ istilah ini mencakup kematangan fisik, mental, dan social dan menyatakan bahwa psikologis masa remaja adalah usia individu berintegrasi dengan orang dewasa, usia anak tidak merasa dibawah tingkat orang-orang lebih tua tetapi berada dalam tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah hak individu. Remaja secara khusus memiliki karakteristik sebagai suatu transisi yang penting dalam kehidupan masing-masing individu. Transisi ini melibatkan adanya bertambahnya perkembangan ego, emosional, kemandirian, dan kematangan fisik yang diharapkan dapat tercapai menuju masa dewasa (Mukhlis, 2017).

B. Bermain *game online*

Kecanduan atau *addiction* dalam kamus psikologi diartikan sebagai keadaan bergantung secara fisik pada suatu obat bius. Pada umumnya, kecanduan tersebut menambah toleransi terhadap suatu obat bius, ketergantungan fisik dan psikologis, dan menambah gejala pengasingan diri dari masyarakat apabila obat bius dihentikan. (Rahmat, 2014)

Game online adalah *game* (permainan) dimana banyak orang yang dapat bermain pada waktu yang sama dengan melalui jaringan komunikasi online atau internet. (Nurdilla et al., 2018)

Kecanduan *game online* merupakan salah satu jenis bentuk kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet atau yang lebih dikenal dengan *internet addictive disorder*. Seperti yang disebutkan young (2009) yang menyatakan bahwa internet dapat menyebabkan kecanduan, salah satunya adalah *computer game addiction* (berlebihan bermain *game online*). Dari sini terlihat bahwa *game online* merupakan bagian dari internet yang sering dikunjungi dan sangat digemari dan bahkan bisa mengakibatkan kecanduan yang memiliki intensitas yang sangat tinggi. (Nurdilla et al., 2018)

Kecanduan merupakan tingkah laku yang bergantung atau keadaan terikat yang sangat kuat secara fisik maupun psikologis dalam melakukan suatu hal, dan ada rasa yang tidak menyenangkan jika hal tersebut tidak terpenuhi. Maka kecanduan *game online* adalah suatu keadaan seseorang terikat pada kebiasaan yang sangat kuat dan tidak bisa lepas untuk bermain *game online*, dari waktu ke waktu akan terjadi peningkatan frekuensi, durasi, atau jumlah dalam melakukan hal tersebut, tanpa memperdulikan konsekuensi-konsekuensi negatif yang ada pada dirinya.

a. Aspek bermain *game online*

Aspek seseorang bermain akan *game online* sebenarnya hampir sama dengan jenis kecanduan yang lain, akan tetapi bermain *game online* dimasukan kedalam golongan kecanduan psikologis dan bukan kecanduan secara fisik. Chen dan Chang (2008) dalam *asian journal of health and information sciences*, menyebutkan bahwa sedikitnya ada 4 buah aspek bermain *game online*.

Keempat aspek tersebut adalah:

- a. *Campulsion* (kompulsif/dorongan untuk melakukan secara terus-menerus).

Merupakan suatu dorongan atau tekanan kuat yang berasal dari dalam diri sendiri untuk melakukan suatu hal secara terus menerus, dimana dalam hal ini merupakan dorongan dari dalam diri untuk terus-menerus bermain *game online*.

- b. *Withdrawal* (penarikan diri).

Merupakan suatu upaya untuk menarik diri atau menjauhkan diri dari suatu hal. Seseorang yang kecanduan *game online* merasa tidak mampu untuk menarik atau menjauhkan diri dari hal-hal yang berkenaan dengan *game online*, seperti halnya seorang perokok yang tidak bisa lepas dari rokok.

- c. *Tolerance* (toleransi).

Toleransi dalam hal ini diartikan sebagai sikap menerima keadaan diri kita ketika melakukan suatu hal. Biasanya toleransi ini berkenaan dengan jumlah waktu yang digunakan atau dihabiskan untuk melakukan sesuatu yang dalam hal ini adalah bermain *game online*. Dan kebanyakan pemain *game online* tidak akan pernah berhenti bermain hingga merasa puas.

- d. *Interpersonal and health-related problems* (masalah hubungan interpersonal dan kesehatan).

Merupakan persoalan-persoalan yang berkaitan dengan interaksi kita dengan orang lain dan juga masalah kesehatan. Pecandu *game online* cenderung untuk tidak menghiraukan bagaimana hubungan interpersonal yang mereka miliki karena mereka hanya berfokus pada *game online* saja. Begitu pula dengan masalah kesehatan, para pecandu *game online* kurang memperhatikan masalah kesehatan mereka seperti waktu tidur yang kurang, tidak menjaga kebersihan badan dan pola makan yang tidak teratur (ismail andang, 2016)

Berdasarkan uraian diatas, aspek seseorang bermain akan game online antara lain seseorang tersebut akan mengalami kompulsif/dorongan untuk melakukan secara terus menerus, menarik diri, toleransi, dan masalah hubungan interpersonal dan kesehatan.

b. Dampak bermain *game online*.

Selain memberikan dampak positif *game online* juga memberikan dampak negatif. Dalam positif dalam bermain *game online* ini yaitu dampak yang bisa dibilang memberi manfaat/pengaruh baik bagi penggunanya. Dampak positif *game online* bisa seperti berikut:

- a. Dapat menguasai komputer.
- b. Menambah teman.
- c. Bagi yang telah mempunyai ID dari salah satu *game onlinenya* yang telah GG mereka dapat menjualnya kepada orang lain dan akhirnya mendapatkan uang.

Sementara itu dampak negatif dari bermain *game online* yaitu dampak yang kurang baik bagi para pengguna *game online* tersebut seperti:

- a. Seseorang yang bermain *game online* hanya menghamburkan waktu dan uang secara sia-sia.
- b. Bermain *game online* membuat orang menjadi kecanduan.
- c. Terkadang lebih merelakan sekolahnya untuk bermain *game online* (bolos sekolah).
- d. Dengan bermain *game online* tersebut bisa membuat lupa waktu, untuk makan, beribadah, dan belajar.
- e. Mengganggu pola tidur
- f. Merusak mata

(Kustiawan, 2018)

c. Faktor-faktor penyebab bermain *game online*.

Terdapat 5 faktor motivasi seseorang bermain *game online*:

- a. *Relationships*, didasari oleh keinginan untuk berinteraksi dengan pemain lain, serta adanya kemauan seseorang untuk membuat hubungan yang mendapat dukungan sejak awal, dan yang mendekati masalah-masalah dan isu-isu yang terdapat di kehidupan nyata.
- b. *Manipulation*, didasari oleh pemain yang membuat pemain lain sebagai objek dan memanipulasi mereka untuk kepuasan dan kekayaan diri. Pemain yang didasari oleh faktor ini sangat senang berlaku curang, mengejek dan mendominasi pemain lain.
- c. *Immersion*, didasari oleh pemain yang sangat menyukai menjadi orang lain. Mereka senang dengan alur cerita dari

“dunia khayal” dengan menciptakan tokoh yang sesuai dengan cerita sejarah dan tradisi dunia tersebut.

- d. *Escapism*, didasari oleh pemain yang senang bermain didunia maya hanya sementara untuk menghindar, melupakan dan pergi dari stres dan masalah di kehidupan nyata.
- e. *Achievement*, didasari oleh keinginan untuk menjadi kuat dilingkungan dunia virtual, melalui pencapaian tujuan dan akumulasi dan item-item yang merupakan simbol kekuasaan (J.sadock, 2009)

C. Gangguan pola tidur terhadap pengguna *game online*.

1. Definisi Pola tidur

Pola tidur adalah model, bentuk, atau corak tidur dalam jangka waktu yang relatif menetap dan meliputi jadwal tidur dan bangun, irama tidur, frekuensi tidur dalam sehari, mempertahankan kondisi tidur, dan kepuasan tidur (Aziz Nugroho, 2015).

Tidur adalah suatu kondisi istirahat alami yang dialami oleh manusia dan hewan-hewan lainnya yang sangat penting bagi kesehatan. Setiap manusia membutuhkan waktu tidur kurang lebih sepertiga waktu hidupnya atau sekitar 6 sampai 8 jam sehari. Secara alami dan otomatis jika tubuh lelah maka kita akan merasa mengantuk sehingga memaksa tubuh kita untuk beristirahat secara fisik maupun mental (Aziz Nugroho, 2015).

Gangguan pola tidur adalah kelainan dari pola tidur seseorang. Hal ini akan menimbulkan penurunan kualitas tidur yang berdampak pada kesehatan dan keselamatan penderitanya. Gangguan pola tidur ditandai dengan rasa mengantuk pada siang hari, kesulitan tidur pada siang hari, atau siklus tidur dan bangun yang tidak teratur (J.sadock, 2009).

Dengan waktu tidur yang cukup maka kita akan merasa segar bugar ketika bangun pagi dan siap melakukan berbagai aktifitas sepanjang hari. Normalnya manusia tidur pada saat malam hari hingga pagi hari, namun ada juga orang yang bisa tidur dari siang sampai malam karena tuntutan pekerjaan atau karena sudah terbiasa.

Sebagai acuan, tidur bisa diartikan sebagai bagian dari periode alamiah kesadaran yang terjadi ketika tubuh direstorasi (diperbaiki) yang dicirikan oleh rendahnya kesadaran dan keadaan metabolisme tubuh yang minimal. Secara otomatis, otak kita memprogram untuk tidur begitu gelap datang dan terbangun ketika terang tiba. (Suyitno, 2015)

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi pola tidur

Kualitas dan kuantitas tidur dipengaruhi beberapa faktor. Kualitas tersebut dapat menunjukkan adanya kemampuan individu untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat sesuai dengan kebutuhannya diantaranya faktor-faktor yang mempengaruhi tidur antara lain:

a. Penyakit

Sakit dapat mempengaruhi kebutuhan tidur seseorang. Banyak penyakit yang memperbesar kebutuhan tidur, misalnya: penyakit yang disebabkan oleh infeksi akan memerlukan lebih banyak waktu tidur untuk mengatasi kelelahan. Banyak juga keadaan sakit yang menjadikan pasien kurang tidur, bahkan tidak bisa tidur.

b. Latihan dan kelelahan

Kelelahan akibat aktifitas yang tinggi dapat memerlukan lebih banyak tidur untuk menjaga keseimbangan energi yang telah dikeluarkan. Hal ini dapat terlihat pada seseorang yang telah melakukan aktifitas dan mencapai kelelahan. Maka, orang tersebut akan lebih cepat untuk dapat tidur karena tahap tidur gelombang lambatnya diperpendek.

c. Stres psikologis

Kondisi psikologis dapat terjadi pada seseorang akibat ketegangan jiwa. Hal itu dapat terlihat ketika seseorang yang memiliki masalah psikologis mengalami kegelisahan sehingga sulit untuk tidur.

d. Obat

Obat juga dapat mempengaruhi proses tidur, beberapa jenis obat yang dapat mempengaruhi proses tidur adalah jenis obat golongan obat diuretic yang menyebabkan seseorang menjadi insomnia, kafein dapat meningkatkan syaraf simpatis yang menyebabkan kesulitan untuk tidur, golongan beta bloker dapat berefek pada timbulnya insomnia, dan golongan narkotik dapat menyebabkan mudah mengantuk.

e. Nutrisi

Terpenuhinya kebutuhan nutrisi yang cukup dapat mempercepat proses tidur. Protein yang tinggi dapat mempercepat terjadinya proses tidur, karena adanya tryptophan yang merupakan asam amino dari protein yang dicerna.

f. Lingkungan

Keadaan lingkungan yang aman dan nyaman bagi seseorang juga dapat mempercepat terjadinya proses tidur.

g. Motivasi

Motivasi merupakan suatu dorongan atau keinginan seseorang untuk tidur, yang dapat mempengaruhi proses tidur. Selain itu, adanya keinginan untuk menahan tidak tidur dapat menimbulkan gangguan proses tidur. (aziz nugroho, 2015)

3. Kebutuhan tidur menurut usia

Jumlah tidur yang dibutuhkan pada usia 0 sampai 2 bulan adalah 10 sampai 18 jam perhari. Sifat tidur pada usia ini adalah pola tidur yang tidak teratur yang berhubungan dengan rasa lapar, periode tidur yang multiple pada siang dan malam hari, tidurnya bersifat tersenyum, menghisap, pergerakan tubuh. Kebutuhan tidur untuk anak usia 2 sampai 12 bulan, jumlah tidur yang dibutuhkan sekitar 14 sampai 15 jam perhari. Sifat tidur yaitu jumlah tidur malam bertambah, pola tidur mulai terlihat, tidur siang yang awalnya berjumlah 3 sampai 4 kali berubah menjadi 1 sampai 2 kali diakhir tahun pertama.

Jumlah tidur yang dibutuhkan pada usia 1 sampai 3 tahun adalah 12 sampai 14 jam. Sifat tidur yaitu tidur di pagi hari, semakin berkurang pada usia sekitar 18 bulan. Perlu dilanjutkan rutinitas waktu tidur, tetapkan waktu, dorong anak untuk berani tidur sendiri, diperhatikan transisi dari tidur di tempat tidur bayi ke tempat tidur biasa.

Jumlah tidur yang dibutuhkan pada usia 3 sampai 5 tahun sekitar 11 sampai 13 jam perhari. Tidur siang biasanya tidak ditemukan lagi pada akhir tahun kelima, pada saat ini mungkin dapat timbul ketakutan di malam hari.

Jumlah tidur yang dibutuhkan pada usia pada usia 5 sampai 12 tahun sekitar 10 sampai 11 jam perhari. Semakin meningkat kegiatan anak dapat mengakibatkan berkurangnya tidur. Waspadai adanya masalah tidur yang persisten dan keadaan mengantuk di siang hari.

Jumlah tidur yang dibutuhkan pada usia 12 sampai 20 tahun adalah sekitar 7 sampai 9 jam dalam sehari. Pengaruh televisi, komputer bahkan *game online* dapat mengganggu tidur. Dalam waktu remaja ini mereka berhadapan dengan meningkatnya aktifitas dan kurang tidur. (aziz nugroho, 2015)

4. Dampak gangguan pola tidur

Tidur yang kurang dari 6 jam atau tidur yang lebih dari 9 jam per hari erat hubungannya dengan peningkatan mortalitas. Adapun contoh yang dapat meningkatkan mortalitas tersebut seperti penyakit jantung dan kanker (Suyitno, 2015).

Dampak akibat gangguan tidur pada aspek *mood*, meliputi ititabilitas, *mood* yang berubah-ubah, dan kendali emosi yang buruk. Dampak pada fungsi kognitif meliputi atensi dan konsentrasi yang berkurang, waktu reaksi yang melambat, kewaspadaan yang berkurang, penurunan fungsi eksekutif, gangguan belajar, dan prestasi belajar yang menurun dan sangat buruk (Suyitno, 2015)

Sedangkan dampak gangguan pola tidur pada aspek perilaku meliputi hiperaktivitas, ketidakpatuhan, perilaku membangkan, kendali impuls yang buruk, peningkatan keinginan untuk mengambil resiko. Gangguan pola tidur juga berdampak kepada kehidupan berkeluarga, seperti efek negatif terhadap orangtua, stres keluarga, gangguan dalam pernikahan, serta masalah sosial lainnya.

Pola tidur yang buruk bagi siswa SMA juga dapat berdampak pada prestasi di sekolah seperti penurunan hasil belajar, mempengaruhi peringkat akademik dan nilai. Siswa yang memiliki kesulitan untuk bangun tidur kurang termotivasi untuk melakukan sesuatu di sekolah dan susah menerima apa yang disampaikan guru saat proses belajar disekolah (L.videbeck, 2012).

D. Kerangka teori

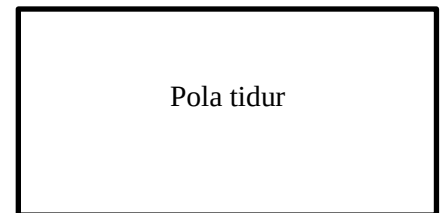
Dampak penggunaan internet:

1. Dampak pasif

sebagai media komunikasi, sebagai sumber informasi, perdagangan elektronik, hiburan, pendidikan, pertukaran file.

2. Dampak negatif

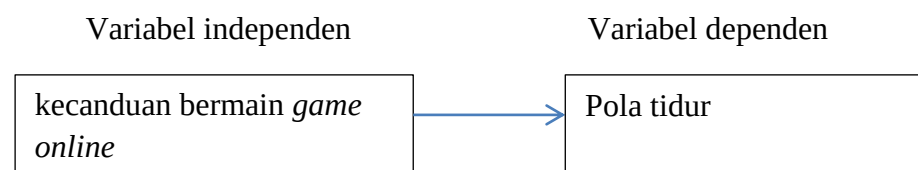
Membuat pengguna menjadi kecanduan, untuk mengakses situs pornografi, perjudian, informasi palsu atau hoax, bullying, kecanduan *game online*. Dampak negatif lain yang timbul adalah mengganggu pola tidur yang dapat mengakibatkan pola belajar remaja terganggu dan dapat menurunkan nilai karena tingginya intensitas bermain *game online*



Sumber : (J.sadock, 2009), (L.videbeck, 2012)

E. Kerangka konsep

Pada penelitian ini yang akan diteliti tentang pengaruh kecanduan bermain *game online* terhadap pola tidur di SMAN 15 Semarang. Untuk lebih jelasnya secara sistematis kerangka konsep penelitian ini akan digambarkan sebagai berikut:



F. Variabel penelitian

Variabel independen : Pengaruh kecanduan bermain *game online*

Variabel dependen : Pola tidur

G. Hipotesis

Menurut dalam konsep dan praktik penulisan riset keperawatan, menyebutkan bahwa hipotesis berarti pendapat yang kebenarannya masih dangkal dan perlu diuji, patokan duga, atau dugaan sementara yang kebenarannya akan dibuktikan dalam penelitian. Jadi, hipotesis adalah kesimpulan teoritis yang masih harus dibuktikan kebenarannya melalui analisis terhadap bukti-bukti empiris untuk menunjukkan apakah dapat diterima atau ditolak.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Ha: Ada pengaruh bermain *game online* terhadap pola tidur remaja Di SMA Negeri 1 Demak. Semakin sering bermain *game online* maka akan semakin buruk pula pola tidurnya.

