

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja merupakan masa transisi atau masa peralihan pada masa kanak-kanak menuju dewasa. PBB (Perserikatan Bangsa-Bangsa) menjelaskan bahwa usia remaja berada pada kisaran usia 15-24 tahun. Usia remaja terbagi menjadi tiga tingkatan, yaitu remaja awal yang berkisar 11-14 tahun, remaja menengah antara 15-17 tahun dan remaja akhir usia 18-21 tahun (Kusmiran, 2011).

Dalam masa transisi ini banyak perubahan yang terjadi pada remaja. Diantaranya perubahan biologis yaitu percepatan pertumbuhan, perubahan hormonal juga kematangan seksual yang datang saat remaja pubertas (Santrock, 2011). Perubahan kognitif yaitu meningkatnya pemikiran menjadi logis. Ketika melalui masa peralihan, remaja seringkali memandang dirinya seolah-olah berada di atas, unik dan tak terkalahkan. Perubahan sosio-emosional yang sering dialami remaja yaitu pencarian diri. Pada masa ini remaja dituntut untuk mandiri, adanya permasalahan dengan orang tua dan keinginan lebih banyak untuk meluangkan waktu dengan teman sebayanya (Sarwono, 2013).

Pada masa ini remaja banyak perubahan yang terjadi dalam masa peralihan tersebut, seperti perubahan pada fisik, mental, emosional serta sosial. Perubahan-perubahan tersebut terkadang membuat remaja

mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri. Remaja seringkali memperlihatkan perilaku-perilaku yang buruk salah satunya yaitu lebih sering bermain dengan teman sebayanya, seperti contoh *game online* atau bahkan menyimpang dari norma yang jika tidak diperhatikan dapat menimbulkan dampak buruk bagi remaja tersebut (Depkes RI, 2013).

Kualitas tidur merupakan suatu keadaan dimana tidur yang dijalani individu menghasilkan suatu kepuasan juga menghilangkan perasaan kelelahan dan kegelisahan (Khasanah & Khusnul, 2012 dalam Penelitian Latifatul, 2018). Kualitas tidur yang baik sangat diperlukan oleh tubuh agar tubuh tetap merasa dehat dan bugar. Sebaliknya kualitas tidur yang buruk akan menyebabkan timbulnya masalah pada kesehatan tubuh seperti rasa kelelahan, rasa cemas yang berlebih sehingga dapat menyebabkan kenaikan berat badan (Rini, 2011 dalam Penelitian Ara Dewi, 2014). Kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu gaya hidup, penyakit, obat-obatan, pola tidur yang biasa dan mengantuk yang berlebihan pada siang hari, latihan fisik dan kelelahan, stress emosional dan lingkungan (Potter&Perry, 2011)..

Tsui at.Al. (2009) dalam penelitian Saifuddin (2012) menyatakan bahwa kualitas tidur yang buruk banyak terjadi pada remaja terutama siswa. Remaja yang mampu membagi waktu antara belajar, bermain dan bersosialisasi maka remaja tersebut akan mempunyai waktu tidur yang cukup. Tetapi tidak semua remaja dapat mempunyai cara untuk mengatur

waktu belajar dan bersosialisasi sehingga lama dan waktu tidurnya menjadi kurang.

Masalah pada remaja terutama siswa dalam kurangnya kebutuhan tidur sangat penting untuk diperhatikan, namun nyatanya remaja lebih memilih tidur hingga larut malam dan harus bangun pagi karena kewajiban sekolah, padahal kebutuhan tidur mereka yaitu sekitar 8-9 jam/hari (Wong, 2008). Remaja sekarang terutama laki-laki sering mengalami gangguan saat tidur, seperti kurangnya waktu tidur. Hal tersebut terjadi dikarenakan remaja lebih suka berada di depan layar seperti layar *Handphone*, Televisi dan komputer. Waktu yang seharusnya digunakan untuk beristirahat, remaja justru menyalahgunakannya untuk duduk di depan layar dan asik dalam permainan *game online*. Penggunaan *gadget* terutama untuk permainan *game* akan menyebabkan seseorang menjadi kecanduan karena permainan tersebut mempunyai sifat adiktif. Tempat yang menyediakan fasilitas *game online* juga semakin banyak, seperti adanya warung internet yang menyediakan *game online* selama 24 jam (Saiful, 2010).

Seiring dengan pesatnya perkembangan teknologi internet, *game online* juga mengalami perkembangan yang sangat pesat. *Game online* dapat diartikan sebagai permainan yang diakses oleh banyak orang dimana mesin yang digunakan para pemain akan dihubungkan oleh suatu jaringan atau biasa disebut dengan internet (Adams & Rollings, 2010 dalam Penelitian Latifatul, 2018).

Game online selalu diyakini dapat memberikan pengaruh negative kepada para pemainnya, karena sebagian besar *game* memiliki sifat yang adiktif dan biasanya bertemakan tentang kekerasan seperti pertempuran dan perkelahian. Terlalu lama bermain game dengan frekuensi yg banyak dan durasi yg lama dapat menimbulkan banyak dampak negative pada remaja terutama pelajar, diantaranya anak lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain game online pada jam-jam diluar sekolah, sering tertidur di sekolah karena jam tidurnya dipakai untuk bermain game dan konsentrasi belajarnya terganggu karena fikiran siswa cenderung mengarah pada permainan yang ada didalam *game online* (Anhar, 2010). Arti dari frekuensi bermain *game online* disini adalah seberapa sering seseorang melakukan aktivitas bermain *game* (dalam bentuk frekuensi seperti sekali, dua kali, tiga kali, dan seterusnya dalam waktu yang lama). Sedangkan durasi *game* yang dimaksud adalah Lama waktu yang digunakan untuk bermain *game online*, semakin banyak waktu yang digunakan dalam bermain *game* maka menunjukkan semakin lama seseorang bermain *game online* (Kamus Besar Bahasa Indonesia).

Sebanyak 30 negara yang di screening, Indonesia berada di posisi paling atas dengan waktu bermain *game* sebanyak 9 jam per hari. Angka itu merupakan jumlah keseluruhan perangkat yang disurvei. Artinya, pengguna internet di Indonesia menghabiskan waktu sebanyak itu untuk berinteraksi dengan perangkat-perangkat yang ada, baik *smartphone* maupun komputer. Dari keseluruhan perangkat yang ada, Indonesia

lebih banyak menghabiskan waktu di depan layar gadget dengan durasi interaksi rata-rata 181 menit per hari (Alia, 2014 dalam Penelitian Novianti, 2018). Di Indonesia pengguna terbanyak *game online* juga terjadi pada remaja, dengan data sebanyak 64,45% remaja laki-laki dan 47,85% remaja perempuan pada kisaran usia 12-22 tahun (Kusumadewi, 2014).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 7 Maret 2020 melalui wawancara didapatkan hasil bahwa banyak siswa sering bermain *game online Mobile Legend* dan *PUBG*. Permainan tersebut adalah permainan online yang termasuk kedalam genre *Real Time Strategy (RTS)* yang dapat berperang dengan seluruh orang Indonesia bahkan Negara untuk mengumpulkan *experience* dan naik level. Dari hasil wawancara kepada 7 siswa, adapun keluhan yang dialami oleh pemain yang bermain *game online* menyatakan 5 dari 7 siswa mengalami penurunan frekuensi tidur karena terlalu asyik bermain *game online* dan sering mengantuk pada siang hari, mata merasa tidak segar pada saat bangun pagi dan dua siswa sering mengalami nyeri punggung hingga tangan yang sering kram atau kesemutan. Selanjutnya, sebagian siswa mengatakan setiap hari bermain *game online* menggunakan *smartphone* atau pergi ke warnet dengan durasi lebih dari lima jam per hari, tiga orang bermain tiga kali dalam satu minggu dengan durasi tiga jam, dan ada yang bermain *game* ketika libur sekolah dengan durasi 4 jam. Siswa mengatakan lebih banyak menghabiskan

waktunya dengan bermain *game online* terutama pada malam hari sehingga menyebabkan mereka tidur terlalu larut malam.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mikawati dan Lenni Rukmini (2018) mengenai lamanya bermain *game online* terhadap jumlah jam tidur anak usia sekolah menunjukkan bahwa adanya hubungan bermain *game online* dengan durasi yang lama terhadap jumlah jam tidur anak, dapat dilihat bahwa kebanyakan anak memiliki jumlah jam tidur yang tidak terpenuhi jika si anak bermain *game* terlalu lama dibandingkan dengan anak yang bermain *game* dengan waktu yang singkat jumlah jam tidurnya juga dapat terpenuhi.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik melakukan kajian *literature review* tentang “Hubungan Durasi dan Frekuensi Bermain *Game Online* Terhadap Kualitas Tidur Remaja”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka masalah dari kajian *literature review* ini adalah “Hubungan Durasi dan Frekuensi Bermain *Game Online* Terhadap Kualitas Tidur Remaja”.

1.3 Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengidentifikasi hubungan durasi dan frekuensi bermain *game online* terhadap kualitas tidur remaja.

2. Tujuan Khusus

Untuk mengetahui hubungan durasi dan frekuensi bermain *game online* terhadap kualitas tidur remaja.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

a. Bagi Ilmu Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi yang bermakna untuk meningkatkan kualitas Pendidikan Kesehatan.

b. Institusi Universitas Bhakti Kencana Bandung

Sebagai landasan guna pengembangan ilmu pengetahuan serta menambahkan data mengenai strategi penanganan remaja dengan kecanduan *game online*.

2. Manfaat Praktis

Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan berguna untuk referensi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan masalah *game online* dan kualitas tidur pada remaja.