

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Konsep Remaja**

##### **2.1.1 Pengertian Remaja**

Masa remaja adalah periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa dimana terjadi perubahan biologis, kognitif, dan social emosional (Stanrock, 2007).

*WHO (Who Health Organization)* menjelaskan bahwa remaja berada pada periode usia 10-19 tahun. PBB (Perserikatan Bangsa-Bangsa) menjelaskan bahwa usia remaja berada pada kisaran usia 15-24 tahun. Usia remaja terbagi menjadi tiga tingkatan, yaitu masa remaja awal yang berkisar 11-14 tahun, masa remaja menengah antara 15-17 tahun dan masa remaja akhir usia 18-21 tahun (Kusmiran, 2011).

Masa remaja merupakan masa transisi atau masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa dan juga merupakan masa kehidupan yang paling banyak konflik. Masa ini menuntut kesabaran dan pengertian yang luar biasa dari orang tua (Sarwono, 2011 dalam Penelitian Eka Widya Novianti, 2017).

### **2.1.2 Perkembangan Remaja**

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak menuju dewasa dimana banyak terjadi perubahan pada remaja tersebut. Perubahan biologis adalah percepatan pertumbuhan, perubahan hormonal, dan kematangan seksual yang datang pada saat pubertas (Santrock, 2011). Perubahan kognitif adalah meningkatnya pemikiran menjadi idealistis dan logis. Ketika melalui masa transisi, remaja seringkali memandang dirinya seolah-olah berada di atas, unik dan tak terkalahkan.

Perubahan fisik yang sangat berpengaruh besar terhadap perkembangan remaja yaitu pertumbuhan tinggi badan, berfungsinya alat-alat reproduksi (ditandai dengan menstruasi pada wanita dan mimpi basah pada laki-laki), dan tanda-tanda seksual sekunder yang tumbuh. Perubahan fisik tersebut dapat menyebabkan kecanggungan bagi remaja karena mereka harus menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya, sehingga dapat berpengaruh pada perubahan psikologi remaja tersebut (Sarwono, 2013).

Perubahan sosio-emosional yang dialami remaja adalah pencarian diri. Pada masa ini remaja dituntut untuk mencapai kemandirian, permasalahan dengan orang tua dan keinginan lebih banyak untuk meluangkan waktu dengan teman (Sarwono, 2013). Percakapan dengan teman-teman menjadi lebih intim dan lebih

banyak rasa terbuka. Ketika anak-anak memasuki masa remaja mereka akan mengalami kematangan seksual sehingga mereka akan mengalami ketertarikan yang lebih besar terhadap lawan jenis. Remaja juga akan mengalami perubahan mood yang lebih besar (Santrock, 2011).

### **2.1.3 Tahapan Perkembangan Remaja**

Menurut perkembangannya, masa remaja dibagi menjadi 3 tahap yaitu menurut Agustina (2009) dalam penelitian Sri Astuti (2018) :

#### **1. Masa Remaja Awal (12-15 tahun)**

Pada masa ini remaja mulai meninggalkan perilaku anak-anak dan berusaha mengembangkan diri sebagai individu yang unik dan tidak tergantung pada orang tua. Yang menjadi inti pada tahap ini adalah remaja harus menerima terhadap bentuk fisik serta adanya ketergantungan yang kuat dengan teman sebaya.

#### **2. Masa Remaja Pertengahan (15-18 tahun)**

Masa ini ditandai dengan berkembangnya kemampuan berpikir. Pada masa pertengahan ini remaja mulai mengembangkan kematangan tingkah laku dan membuat keputusan yang berkaitan dengan tujuan yang diinginkannya.

#### **3. Masa Remaja Akhir (19-22 tahun)**

Masa ini ditandai oleh persiapan untuk memasuki peran sebagai orang dewasa. Pada periode ini remaja berusaha untuk memantapkan tujuan dan keinginan yang kuat untuk menjadi matang dan bisa diterima dalam suatu kelompok.

Berdasarkan sifat atau diri perkembangannya, menurut Widyastuti dkk (2009) dalam Penelitian Eka Widya Novianti (2017) masa atau rentang waktu pada remaja dibagi menjadi tiga tahap yaitu :

1. Masa remaja awal (10-12 tahun)
  - a. Lebih merasa dekat dengan teman sebaya
  - b. Merasa ingin bebas
  - c. Lebih sering memperlihatkan dan memperhatikan keadaan tubuhnya dan mulai berfikir yang khayal
2. Masa remaja tengah (13-15 tahun)
  - a. Ingin mencari identitas diri
  - b. Adanya kemauan untuk berkencan atau ketertarikan pada lawan jenis
  - c. Timbul perasaan suka
3. Masa remaja akhir (16-19 tahun)
  - a. Lebih menampakkan kebebasan diri
  - b. Lebih selektif dalam mencari teman sebaya
  - c. Memiliki citra (gambaran, keadaan, peranan) terhadap dirinya

- d. Berani mewujudkan perasaan cinta
- e. Memiliki kemampuan berfikir khayal

#### **2.1.4 Tugas Perkembangan Remaja**

Hurlock (dalam Muhammad Ali, 2008) menyebutkan tugas-tugas perkembangan remaja, antara lain:

1. Dapat menerima keadaan fisiknya
2. Dapat memahami pesan seks usia dewasa
3. Dapat menerima hubungan baik dengan lawan jenis\
4. Kemandirian sosial
5. Kemandirian ekonomi
6. Mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual
7. Memahami orang dewasa dan orang tua

#### **2.1.5 Karakteristik Remaja**

Karakteristik pertumbuhan dan perkembangan remaja antara lain:

1. Transisi Biologis

Perubahan fisik yang terjadi pada remaja terlihat saat remaja mengalami pubertas yaitu bertumbuhnya tinggi dan meningkatnya berat badan serta kematangan sosial. Dari perubahan fisik tersebut, yang pengaruhnya besar terhadap perkembangan remaja adalah pertumbuhan tubuh dan mulai

berfungsinya alat-alat reproduksi yang ditandai dengan menstruasi pada wanita dan mimpi basah pada laki-laki(Sarlito Wirawan Sarwono, 2011).

Muss (dalam Sunarto & Agung Hartono, 2002) menjelaskan terdapat beberapa perubahan fisik pada remaja perempuan yaitu tumbuhnya tulang, tinggi badan, tumbuhnya payudara, tumbuh bulu halus pada kemaluan dan terjadi menstruasi. Sedangkan pada remaja laki-lakiantara lain tumbuhnya tulang, testis yang membesar, tumbuhnya bulu-bulu halus pada bagian ketiak, wajah seperti kumis dan jenggot, dada dan pada bagian kemaluan, perubahan pada suara, ejakulasi, bertumbuhnya tinggi badan yang maksimum setiap tahunnya.

Perubahan fisik pada remaja disebabkan oleh kelenjar *pituitary* dan juga kelenjar *hypothalamus*. Kedua kelenjar tersebut yang menyebabkan terjadinya pertumbuhan ukuran tubuh dan merangsang aktifitas serta pertumbuhan alat kelamin pada remaja (Sunarto & Agung Hartono, 2013).

## 2. Transisi Kognitif

Pada perkembangan kognitif ini, remaja tidak akan terlepas dari lingkungan sosial. Hal ini menggambarkan betapa pentingnya interaksi sosial dan budaya dalam perkembangan kognitif remaja.

Piaget (dalam Santrock, 2009) menyatakan secara lebih nyata tentang pemikiran formal remaja yang bersifat lebih abstrak, idealistis dan logis. Remaja berpikir lebih abstrak dibandingkan dengan anak-anak. Remaja juga lebih idealistis dalam berpikir. Remaja mulai berfikir secara logis, menyusun berbagai rencana untuk memecahkan masalah dan penyelesaian masalah.

### 3. Transisi Sosial

Perkembangan sosial pada anak telah dimulai sejak bayi, kemudian pada masa kanak-kanak dan selanjutnya masa remaja. Hubungan sosial anak masih sangat terbatas dengan orang tuanya khususnya dengan ibunya dan berkembang semakin luas dengan anggota keluarga yang lain, teman bermain dan teman sejenis maupun lawan jenis (dalam Rita Eka Izzaty dkk, 2008).

#### **2.1.6 Permasalahan Remaja**

Setiap permasalahan yang terjadi dan dilakukan oleh remaja merupakan suatu perbuatan yang melanggar norma, aturan dan hukum yang ada dalam masyarakat. Masalah remaja tidak dapat dipungkiri karena dalam proses masa transisi ini remaja belum mempunyai kematangan emosi serta mental.

*The Youth Risk Behavior Surveillance System (YRBSS)*

membagi jenis perilaku kesehatan-risiko yang menjadi penyebab utama kematian dan kecacatan di kalangan remaja, yaitu :

1. Perilaku yang ikut-ikutan terhadap kekerasan dan mengalami cedera yang tidak disengaja
2. Perilaku seksual terhadap kehamilan yang tidak diinginkan dan penyakit menular seksual yaitu HIV
3. Penggunaan Alkohol dan penggunaan zat adiktif
4. Merokok
5. Kebiasaan makan yang tidak sehat
6. Aktivitas fisik yang tidak memadai

Selain itu, menurut para psikolog menyatakan bahwa permasalahan remaja terbagi menjadi:

1. Gangguan pola makan. Karena remaja ingin memiliki bentuk tubuh yang ideal, sebagian remaja ada yg mengalami gangguan makan (Vera Itabiliana Hadiwidjojo, S.Psi., Psi).
2. Depresi. Ada remaja yang mengalami tekanan yang berat dari lingkungan sehingga mengalami depresi. Biasanya remaja dengan *self esteem* yang kurang baik akan rentan terhadap gangguan depresi (Vera Itabiliana Hadiwidjojo, S.Psi., Psi).
3. *Peer pressure*. Dengan adanya media sosial, remaja sering mengalami tekanan sosial karena relasinya jadi lebih instan dan anonym. Yang didalamnya terdapat bullying, sexting, body



shaming, juga berbagai cyber bullying. Dari masa ini remaja sangat membutuhkan arti teman (Anna Surti Ariani, S. Psi., M.Si).

4. Pemanfaatan gadget dan internet. Remaja sering menyadari bahwa dirinya akan mengalami kecanduan gadget. Tapi di sisi lain ada beberapa tuntutan dari berbagai pihak termasuk sekolah yang mengharuskan remaja menggunakan *gadget* untuk mengerjakan tugas. Mereka yang mempunyai kontrol yang baik, kinerja belajarnya jadi lebih optimal dan bagus. Tapi bagi mereka yang fungsi kontrolnya kurang akan merasa bahwa *social media* dan *gadget* yang dia gunakan dapat memberikan dampak yang buruk, termasuk terhadap menurunnya motivasi belajar (**Irma Gustiana, M.Psi, Psi**).
5. *Bullying*. Kasus *bullying* adalah salah satu kasus yang paling banyak ditemui pada remaja. Kebutuhan remaja untuk dapat diterima di lingkungan dan mencoba membuktikan diri membuat para korban *bully* semakin depresi. Bagi para pelaku *bully* sendiri, pola asuh yang buruk dan salah dapat membuat remaja tersebut merasa berhak menindas temannya yang berbeda dengan mereka (**Agstried Elisabeth Piether, M.Psi**).

## **2.2 Konsep Durasi dan Frekuensi Game Online**

### **2.2.1 Pengertian Durasi**

Durasi adalah lamanya waktu. Semakin banyak waktu yang digunakan oleh remaja dalam bermain *game online* maka semakin banyak menunjukkan seseorang bermain *game online* dalam waktu yang lama (Chaplin, 2004 Random House Unabridged Dictionary, 1997 dalam Nashori 2006).

### **2.2.2 Pengertian Frekuensi**

Kamus Besar Bahasa Indonesia menjelaskan bahwa frekuensi sama dengan sering. Frekuensi disini adalah seberapa seringnya seseorang bermain *game online* dihitung dalam rentang waktu yang ditentukan seperti sekali, dua kali, tiga kali dan seterusnya (Chaplin, 2004 Random House Unabridged Dictionary, 1997 dalam Nashori 2006).

## **2.3 Konsep Game Online**

### **2.3.1 Pengertian Game Online**

*Game Online* merupakan permainan yang dapat diakses oleh banyak pemain, dimana mesin-mesin yang digunakan pemain dihubungkan oleh suatu jaringan (Adam & Rollings, 2010 dalam Penelitian Eka Widya Novianti, 2017).

*Game Online* merupakan permainan yang dapat dimainkan oleh beberapa banyak pemain melalui internet. *Game Online* tidak hanya memberikan hiburan semata akan tetapi memberikan tantangan yang menarik untuk dapat diselesaikan sehingga ketika individu bermain *game online* mereka tidak akan melihat waktu hanya untuk mencapai kepuasan. Hal ini dapat menjadikan pemain tidak hanya sebagai pengguna *game online* saja tetapi juga dapat menjadi pecandu *game online* (Pratiwi, 2012 dalam Penelitian Eka Widya Novianti, 2017).

### **2.3.2 Aspek-Aspek/Intensitas Game Online**

Dimensi atau Aspek Intensitas *Game online* Aspek aspek intensitas ini diambil dari pengertian intensitas menurut Chaplin (2004), Random House Unabridged Dictionary (1997), Nashori (2006) yaitu:

#### **1. Frekuensi**

Kamus Besar Bahasa Indonesia menjelaskan bahwa frekuensi sama dengan sering. Frekuensi disini adalah seberapa seringnya seseorang bermain *game online* dihitung dalam rentang waktu yang ditentukan seperti sekali, dua kali, tiga kali dan seterusnya.

#### **2. Durasi/Lama waktu**

Durasi adalah lamanya waktu. Semakin banyak waktu yang digunakan oleh remaja dalam bermain *game online* maka semakin banyak menunjukkan seseorang bermain *game online* dalam waktu yang lama.

3. Perhatian yang penuh

Yaitu seseorang yang terlalu fokus pada *game online* sehingga mengabaikan hal-hal lain seperti makan, mandi, sekolah serta yang ada disekelilingnya pada saat bermain *game*.

4. Emosional

Emosi meliputi rasa bahagia, sedih, takut, harapan, marah, putus asa (Lewis dan Granic, 2000). Emosi disini yaitu reaksi yang dirasakan pada saat bermain *game online* seperti rasa suka, gembira, marah, kesal.

Adapun aspek-aspek intensitas bermain *game online* menurut Cowie (Kartini, 2016) dalam Penelitian Heske Agustin (2018) yaitu:

1. Kuantitas. Yaitu lama waktu atau durasi yang digunakan seseorang untuk bermain *game online*.
2. Aktivitas. Yaitu seberapa sering (frekuensi) seseorang melakukan aktivitas bermain *game online* dalam rentang waktu yang ditentukan.

Horrigan (Ulfa Kholidiyah: 2013) dalam Penelitian Heske Agustin (2018) menyebutkan aspek-aspek intensitas bermain *game online*, yaitu :

1. Aspek Frekuensi, yaitu aspek yang mengacu pada tingkatan atau seberapa sering seseorang bermain *game online*.
2. Lama Mengakses, yaitu berapa lama waktu yang digunakan seseorang untuk bermain *game online* dalam waktu yang ditentukan.

### **2.3.5 Faktor yang Mempengaruhi Intensitas Bermain Game Online**

Adam dan Rollings (Dewandari, 2013:10) dalam Penelitian Heske Agustin (2018) menjelaskan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi intensitas bermain game online yaitu :

1. Gender

Gender dapat mempengaruhi seseorang menjadi kecanduan terhadap *game online*. Laki-laki dan perempuan sama-sama tertarik terhadap *game online*.

2. Kondisi Psikologis

Akibat terlalu sering bermain *game online* sampai sering terbawa ke alam mimpi, pemain bermimpi mengenai *game* dan karakter dalam *game* tersebut. Kecanduan *game online* juga dapat menimbulkan masalah emosional seperti depresi dan

gangguan kecemasan karena pemain ingin memperoleh nilai yang tinggi dalam bermain *game online*.

### 3. Jenis *Game*

*Game* merupakan tempat yang dapat mengurangi rasa bosan terhadap kehidupan nyata. Jenis *game online* dapat mempengaruhi seseorang menjadi candu karena permainan yang baru atau permainannya yang menantang sehingga pemain semakin semangat untuk memainkannya.

#### **2.3.6 Pengertian Kecanduan Game Online**

Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) menjelaskan kecanduan yang berasal dari kata candu yang artinya sesuatu yang menjadi kegemaran dan membuat orang ketagihan atau ketergantungan pada suatu kegemaran seperti bermain *game online* sehingga mengabaikan hal-hal lain. Young (2009) berpendapat bahwa kecanduan adalah sebagai suatu bentuk ketergantungan secara psikologis antara seseorang dengan stimulus yang biasanya tidak selalu berupa suatu benda atau zat yang akan berakibat kurang mengontrol perilakunya sendiri sehingga sering merasa gelisah apabila tidak memenuhi hasrat dan kebiasaannya.

### 2.3.7 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecanduan Game Online

Young (2009) menjelaskan ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi seseorang kecanduan bermain game online, yaitu :

#### 1. Faktor Internal

Faktor internal adalah penyebab yang dialami oleh seorang yang berasal dari dorongan dalam dirinya, sebagai contoh seseorang yang merasa bosan cenderung ingin bermain *game* sebagai suatu bentuk pengalihan perhatian agar tidak merasa bosan.

#### 2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal berasal dari luar diri individu, sebagai contoh seseorang yang memiliki beban atau tekanan hidup yang banyak akan memilih bermain *game* sebagai bentuk pengalihan sehingga seseorang cenderung ingin mencoba dan mencoba terus sampai menjadi candu.

### 2.3.8 Jenis-Jenis Game Online

Ada beberapa jenis-jenis *game online*, yang dibedakan menjadi beberapa jenis, antara lain :

#### 1. *Game Online* Jenis *Real-Time Strategy* (RTS)

*Real-Time Strategy* (RTS) adalah salah satu jenis (genre) dalam permainan yang memiliki ciri berupa permainan perang (battle) seperti pembangunan dan pengaturan pasukan tempur.

Jenis permainan ini mengacu pada pengaturan perang seperti pasukan, peperangan dan diplomasi. *Game* genre ini juga melibatkan aspek lain seperti ekonomi, pembangunan dan diplomasi suatu negara.

RTS merupakan permainan yang tidak mengenal giliran. Setiap pemain dapat mengatur atau memerintah pasukannya dalam waktu kapanpun. Dalam RTS ini tema permainannya dapat berupa sejarah, fantasi dan fiksi ilmiah (Wikipedia bahasa Indonesia, 2013).

## 2. *Game Online* Jenis *First-Person Shooter* (FPS)

*First-Person Shooter* (FPS) adalah jenis permainan yang cirinya yaitu menggunakan orang pertama dengan tampilan layar yang dilihat melalui mata karakter yang dimainkan serta menggunakan senjata genggam jarak jauh. Game FPS yang sedang booming di Indonesia antara lain seperti Point Blank (Wikipedia bahasa Indonesia, 2013).

## 3. *Game Online* Jenis *Role-Playing Games* (RPG)

*Role-Playing Games* (RPG) adalah jenis permainan dimana para pemainnya memainkan peran tokoh-tokoh khayalan dan berkolaborasi membuat sebuah cerita. Para pemain memilih aksi tokoh-tokoh mereka berdasarkan karakteristik tokoh tersebut dan keberhasilan aksi mereka tergantung dari system peraturan permainan yang telah ditentukan. Selama tetap



mengikuti peraturan yang ditetapkan, para pemain bisa berimprovisasi membentuk arah dan hasil akhir permainan.

Role-Playing Game (RPG) adalah istilah yang mengacu pada salah satu genre dalam permainan komputer yang memiliki ciri khas berupa permainan yang mempunyai misi (quest) yang membuat pemain memperoleh uang atau barang, dapat bekerja sama dalam sebuah, team, guild atau clan.

Standar permainan RPG bertipe „slash-em-up“ atau bertipe memukul monster untuk dapat naik level, tetapi ada pula yang menfokuskan pada quest (Wikipedia bahasa Indonesia 2013).

#### 4. Game Online Jenis Action Adventure

Strategy Action Adventure Strategy adalah jenis permainan video yang mengkombinasikan adventure game dan action game.

Adventure game adalah petualangan interaktif yang mengandung unsur eksplorasi dan tantangan permainan seperti pertarungan.

Sedangkan action game adalah permainan video yang mengandung unsur tantangan fisik termasuk koordinasi mata dengan tangan dan ketangkasan menyelesaikan misi sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.

Dalam permainan jenis ini menawarkan jalan cerita, pilihan karakter, peralatan dan perlengkapan karakter, dialog dan fitur adventure game lainnya.

Jenis game ini dapat dibedakan kembali menjadi jenis survival horror game, platform-adventure games, action-role-playing games, isometric platform games, dan first-person action-adventures (Wikipedia English, 2013).

#### 5. Game Online Jenis Race

Race game adalah jenis permainan yang mengandung unsur ketangkasan dalam menyelesaikan misi sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Unsur sport racing biasanya lebih dominan dalam permainan ini (Wikipedia English, 2013).

#### 6. Game Online Jenis Turn Base Strategy

Turn Base Strategy adalah jenis permainan perang, terutama yang mengutamakan level strategi. Karakteristik jenis game ini adalah menuntut kemampuan pemain untuk menyelesaikan misi yang ditetapkan dengan peralatan perang yang menggunakan taktik militer ataupun operasional misi (Wikipedia English, 2013).

#### 7. Game Online Jenis Sport

Sport game adalah jenis permainan simulasi kegiatan olahraga. Jenis game ini merupakan permainan yang mengandung unsur strategi manajemen olahraga maupun

strategi kegiatan olahraga dan kompetisi selayaknya permainan game sesungguhnya (Wikipedia English, 2013).

### **2.3.9 Dampak Game Online**

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan game online menimbulkan dampak positif dan negatif bagi pemainnya. Berikut dampak positif dan negatif bagi para pengguna game online :

1. Dampak positif game online merupakan dampak yang ditimbulkan dari game online yang memberikan akibat positif dari penggunaannya. Berikut beberapa hal positif yang dapat ditimbulkan dari bermain game online :
  - a. Game Online membuat pintar

Penelitian di Manchester University dan Central Lanchashire University membuktikan bahwa seorang gamer yang bermain 28 jam perminggu atau 2,5 jam/hari memiliki koordinasi yang baik antara tangan dan mata setara dengan kemampuan atlet.

- b. Meningkatkan Konsentrasi

Keya & Bryce (2012) menemukan bahwa gamer sejati punya daya konsentrasi tinggi yang memungkinkan mereka mampu menuntaskan beberapa tugas.

- c. Memiliki ketajaman mata lebih cepat

Penelitian di Rochester University mengungkapkan bahwa anak-anak yang memainkan game action secara teratur memiliki ketajaman mata yang lebih cepat dari pada mereka yang tidak bermain game.

- d. Meningkatkan kinerja otak dan memacu otak dalam menerima cerita sama juga halnya dengan belajar, bermain game yang tidak berlebihan juga dapat meningkatkan kinerja otak dan bahkan memiliki kapasitas jenuh yang lebih sedikit dibandingkan dengan membaca buku.
- e. Meningkatkan kemampuan membaca

Psikolog di Finland University menyatakan bahwa game dapat membantu anak untuk meningkatkan kemampuan membaca mereka.

- f. Meningkatkan kemampuan berbahasa Inggris

Penelitian di Indonesia membuktikan bahwa banyak pria yang pintar berbahasa Inggris di sekolah ataupun di Universitas tanpa melakukan kursus adalah mereka yang bermain game (Nani, 2013).

## 2. Dampak Negatif Game Online

Berikut beberapa dampak negatif yang ditimbulkan akibat bermain game online yang berlebihan bagi pengguna game online:

- a. Masalah psikologi

Pengguna game online yang mengandung kekerasan dan agresi menunjukkan bahwa dengan paparan singkat (misal 25-30 menit) game kekerasan saat bermain dapat mengakibatkan peningkatan pikiran dan tindakan agresif (Bailey, West, & Anderson, 2009).

Selain itu penggunaan game online yang berlebihan dapat menyebabkan perilaku anti sosial, penurunan interaksi sosial dan penurunan empati.

Penelitian menyimpulkan bahwa setelah seseorang bermain game online yang mengandung kekerasan, pemain menunjukkan adanya penurunan yang signifikan dalam aliran darah otak di korteks prefrontal dorsolateral, korteks temporal, anterior cingulate cortex dan gyrus fusiform.

Game yang mengandung kekerasan juga berkontribusi meningkatkan stres. Pemain game yang mengandung kekerasan memiliki tingkat koherensi jantung yang lebih rendah dan tingkat agresi yang lebih tinggi dibandingkan pemain game non kekerasan.

b. Menyebabkan gangguan muskuloskeletal

Sebuah study yang melibatkan remaja pengguna game komputer dan gejala muskuloskeletal, menyatakan bahwa penggunaan komputer sehari-hari 3 jam atau dapat meningkatkan risiko nyeri pada bagian punggung bawah,

cedera tendon (tendinosis) dari tangan dan pergelangan tangan.

c. Menyebabkan masalah kulit

Penggunaan game online yang berlebihan dapat menyebabkan masalah kulit seperti adanya kekakuan, tangan chaffed, kutil pada tangan atau lengan. Palmar hidradenitis yaitu gangguan kulit yang disebabkan oleh konsol game, lesi ini berada ditelapak tangan dan jari-jari tangan akibat terlalu lama jari-jari tangan digunakan untuk bermain game.

d. Gangguan Penglihatan ( Computer vision Syndrome)

Penggunaan game komputer yang berlebihan dapat menyebabkan ketegangan mata, sakit mata, sakit kepala, pusing, dan kemungkinan muntah karena terlalu lama berfokus pada layar komputer.

e. Menyebabkan perilaku kecanduan game

Secara Umum kecanduan adalah hal yang kompleks, dalam definisi terakhir kecanduan dibatasi untuk obat-obatan dan konsumsi alkohol, namun baru-baru ini kecanduan diperluas lagi pada perilaku seperti olahraga, seks, perjudian, video game dan internet.

Kecanduan game merupakan aktivitas bermain game online yang dilakukan secara berlebihan yang dapat membawa pengaruh negatif pada anak (Sanditaria, 2011).

Frekuensi bermain game online dikatakan tidak pernah jika kurang dari 2 jam, kadang-kadang 2-4, sering jika 4-6 jam, selalu lebih dari 6 jam. dan tinggi jika menurut Panjaitan (2014).

f. Mempengaruhi Kecerdasan Emosional

Menurut penelitian (Mesgarani & Shafiee, 2013), yang dilakukan kepada 201 mahasiswa yang berada di Iran, bahwa mahasiswa yang mengalami kecandua game online mempengaruhi tingkat kecerdasan emosional.

## **2.4 Konsep Kualitas Tidur**

### **2.4.1 Pengertian Tidur**

Tidur merupakan salah satu kebutuhan primer yang menjadi syarat dasar bagi kelangsungan hidup manusia. Tidur adalah suatu keadaan tidak sadar dimana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun atau hilang, dan dapat dibangun kembali dengan indera atau rangsangan yang cukup. Gangguan tidur dapat menimbulkan beberapa efek pada manusia. Kondisi kurang tidur menyebabkan seseorang akan sulit berpikir dan sulit untuk mengingat sesuatu (Silvanasari, 2012).

Menurut Ulumuddin (2011) Tidur merupakan suatu proses yang sangat penting bagi manusia, karena di dalam tidur akan terjadi proses pemulihan. Dimana proses ini bermanfaat mengembalikan kondisi seseorang pada keadaan sebelumnya, tubuh yang semula mengalami kelelahan akan menjadi segar kembali. Proses pemulihan yang terlambat dapat menyebabkan organ tubuh tidak bisa bekerja dengan maksimal, akibatnya orang yang kurang tidur akan cepat lelah dan mengalami penurunan konsentrasi.

#### **2.4.2 Fisiologi Tidur**

Dua system pada batang otak, yaitu Reticular Activating System (RAS) dan Bulbar Synchronizing Region (BSR) adalah aktivitas tidur yang dapat diatur dan dikontrol. RAS dibagi atas batang otak diyakini memiliki sel-sel khusus yang dapat mempertahankan kewaspadaan dan kesadaran, memberikan stimulus bisual, pendengaran, nyeri dan sensori raba, serta emosi dan proses berfikir, pada saat sadar, RAS melepaskan katekolamin, sedangkan pada saat tidur terjadi pelepasan serum serotonin dari BSR (Potter & Perry, 2005).



### **2.4.3 Tahapan Tidur**

Menurut Mubarak (2007) tidur dapat diklasifikasikan ke dalam dua kategori yaitu tidur dengan gerakan bola mata yang cepat ( Rapid Eye Movement-REM) atau biasa disebut tidur paradox, dan tidur dengan gerakan bola mata lambat (Non-Rapid Eye Movement-NREM) atau disebut dengan tidur gelombang lambat:

#### **1. Tidur NREM**

Menurut Mubarak (2007), tidur NREM disebabkan oleh penurunan kegiatan dalam system pengaktifan retikularis. Tahapan tidur ini disebut juga tidur gelombang lambat (slow wave sleep), karena gelombang otak bergerak dengan sangat lambat. Tidur NREM ditandai dengan penurunan jumlah fungsi fisiologis tubuh juga termasuk metabolisme, kerja otot dan tanda-tanda vital. Hal lain yang terjadi pada saat tidur NREM adalah pergerakan bola mata melambat dan mimpi berkurang. Tidur NREM dibagi menjadi empat tahap, yaitu sebagai berikut:

##### **a. Tahap I**

Tahap I merupakan bagian yang paling dangkal dari tidur dan merupakan tahap transisi antara bangun dan tidur. Pada tahap ini ditandai dengan cenderung rileks, masih sadar dengan lingkungan di sekitarnya, merasa mengantuk, bola mata bergerak, frekuensi nadi dan nafas sedikit

menurun, serta mudah dibangunkan. Tahap ini normalnya berlangsung 5 menit atau sekitar 5% dari total tidur (Mubarak, 2007).

b. Tahap II

Tahap II merupakan tahap ketika seseorang masuk pada tahap tidur, tetapi masih dapat dengan mudah dibangunkan. Tahap I dan II termasuk dalam tahap tidur ringan (light sleep). Pada tahap II, otot mulai relaksasi, mata pada umumnya menetap, terjadi penurunan denyut jantung, frekuensi nafas, suhu tubuh dan metabolisme. Tahap II normalnya berlangsung selama 10-20 menit dan merupakan 50-55% dari total tidur (Mubarak, 2007).

c. Tahap III

Tahap III merupakan awal dari tahap tidur nyenyak. Tidur dalam, relaksasi otot menyeluruh dan individu cenderung sulit dibangunkan. Tahap ini berlangsung selama 15-30 menit dan merupakan 10% dari total tidur (Mubarak, 2007).

d. Tahap IV

Tahap IV merupakan tahap tidur dimana seseorang berada dalam tahap tidur yang dalam atau delta sleep. Seseorang menjadi sulit dibangunkan sehingga membutuhkan stimulus. Terjadi perubahan fisiologis,

yakni : EEG gelombang otak melemah, nadi dan pernapasan menurun, tekanan darah menurun, tonus otot menurun, metabolisme melambat, temperature tubuh menurun. Tahap ini merupakan 10% dari total tidur (Mubarak, 2007).

## 2. Tidur REM

Menurut Hidayat (2009) tidur REM merupakan tidur dalam kondisi aktif atau paradoksial. Tidur REM biasanya ditandai dengan :

- a. Biasanya akan disertai dengan mimpi aktif
- b. Akan lebih sulit untuk dibangunkan daripada selama tidur nyenyak gelombang lambat
- c. Frekuensi nafas dan jantung menjadi tidak teratur
- d. Mata akan cepat tertutup dan terbuka, nadi cepat, tekanan darah meningkat, sekresi gaster meningkat, dan metabolisme meningkat
- e. Tidur sangat penting untuk keseimbangan mental, emosi, juga berperan dalam belajar, memori dan adaptasi.

Terdapat beberapa gejala yang sering muncul ketika seseorang mengalami kehilangan tidur REM yang ditandai dengan cenderung hiperaktif, kurang dapat mengendalikan diri, emosi, dan nafsu makan jadi bertambah (Asmadi, 2008). Biasanya tidur REM terjadi setiap 90 menit

berlangsung selama 5-30 menit. Selama tidur REM, otak cenderung aktif dan metabolismenya meningkat hingga 20% (Mubarak, 2007).

- f. Siklus Tidur Selama tidur malam rata-rata manusia melalui empat atau lima siklus, dengan perbandingan tiap siklus tidur REM/ NREM akan berubah sepanjang malam. Tingkat tidur REM yang lebih tinggi muncul pada malam hari. Secara keseluruhan 75 persen dari yang paling berperan penting dari tidur manusia adalah NREM (Atkins, 2017).

#### **2.4.4 Pengertian Kualitas Tidur**

Kualitas tidur merupakan suatu keadaan tidur yang dialami individu yang akan menghasilkan kesegaran dan kebugaran pada saat bangun. Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif dari tidur, seperti durasi tidur, latensi tidur, serta aspek subjektif dari tidur. Kualitas tidur seseorang dikatakan baik apabila menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur seperti tidak merasa segar saat terbangun di pagi hari, mengantuk berlebihan di siang hari, gelap di area bagian mata, kepala terasa berat, rasa letih yang berlebihan dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya (Asmadi, 2008).

Kualitas tidur adalah ukuran dimana seseorang itu dapat kemudahan dalam memulai tidur untuk mempertahankan tidurnya berupa keluhan-keluhan yang dirasakan saat tidur ataupun setelah

bangun tidur. Kebutuhan tidur yang cukup ditentukan selain oleh faktor jumlah jam tidur, juga bisa disebabkan oleh faktor kedalaman tidur. Beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur yaitu, faktor psikologis, fisiologis, lingkungan, dan gaya hidup. Adapun faktor fisiologis akan berdampak dengan adanya penurunan aktivitas sehari-hari, terasa lemah, lelah, dayakan tubuh akan menurun, sedangkan dari faktor psikologis akan berdampak depresi, merasa cemas, dan sulit untuk berkonsentrasi. (Potter & Perry, 2005).

Teori keperawatan tentang kualitas tidur ini mengarah pada teori dari Jean Watson. Pandangan teori Jean Watson ini memahami bahwa manusia memiliki empat cabang kebutuhan manusia yang saling berhubungan di antaranya :

1. Kebutuhan dasar *biofisikal* (kebutuhan untuk hidup) yang meliputi kebutuhan makanan dan cairan, kebutuhan eliminasi dan kebutuhan ventilasi.
2. Kebutuhan *psikofisikal* (kebutuhan fungsional) yang meliputi kebutuhan aktivitas dan istirahat, kebutuhan seksual.
3. Kebutuhan *psikososial* (kebutuhan untuk integrasi) yang meliputi kebutuhan untuk berprestasi, kebutuhan organisasi.
4. Kebutuhan *intra dan interpersonal* (kebutuhan untuk pengembangan) yaitu kebutuhan aktualisasi diri.

Berdasarkan empat kebutuhan tersebut, Jean Watson memahami bahwa manusia adalah makhluk yang sempurna yang memiliki berbagai macam ragam perbedaan, sehingga dalam upaya mencapai kesehatan, manusia seharusnya dalam keadaan sejahtera baik fisik seperti cukupnya kebutuhan istirahat tidur, mental dan spiritual karena sejahtera merupakan keharmonisan antara pikiran, badan dan jiwa sehingga untuk mencapai keadaan tersebut keperawatan harus berperan dalam meninggalkan status kesehatan, mencegah terjadinya penyakit, mengobati berbagai penyakit dan penyembuhan kesehatan dan fokusnya pada peningkatan kesehatan dan pencegahan penyakit.

#### **2.4.5 Aspek-Aspek Kualitas Tidur**

Aspek-Aspek Kualitas Tidur Aspek-aspek kualitas tidur menurut pendapat ahli-ahli psikologi moderen dan pandangan Islam (dalam Nashori dan Subandi, 2010), ada lima yaitu:

1. Nyenyak selama tidur, sebenarnya orang tidur melalui beberapa fase tidur, mulai dari fase tidak nyenyak, nyenyak, hingga tidak nyenyak dalam tidur. Berkaitan dengan kenyamanan ini para ahli menggambarkan tahap tidur menjadi enam tahap. Seseorang yang nyenyak tidur tidak akan mengalami gangguan internal maupun eksternal yang menjadikan tidurnya tidak nyenyak. Termasuk gangguan internal adalah mudah terbangun

karena ingin kencing, suhu tubuh yang panas, sakit dan sebagainya. Termasuk gangguan eksternal adalah suara gaduh (seperti ketukan pintu, suara mobil, adanya pukulan di tembok, dan sebagainya). Sekalipun kenyenyakan yang paling baik adalah kenyenyakan yang natural (alamiah). Kenyenyakan yang tidak alamiah, misalnya dengan memakan obat tidur, tetap memiliki implikasi yang kurang baik bagi tubuh.

2. Waktu tidur yang cukup (minimal enam jam dalam sehari), bila seseorang dapat tidur dalam waktu yang cukup, maka seseorang akan siap melakukan aktivitas-aktivitas yang harus dikerjakannya saat tersadar.
3. Tidur lebih awal dan bangun lebih awal. Keteraturan tidur dan terjaga adalah sesuatu yang sangat penting, namun yang tak kalah penting dalam keteraturan itu adalah perlunya seseorang tidur awal dan bangun lebih awal. Hal tersebut diperkuat oleh Maas (2002) bahwa penting bagi setiap orang untuk menjaga jam biologisnya agar tetap selaras sepenuhnya dengan rutinitas hariannya. Dengan demikian, jam-jam yang telah dilaluinya dengan tidur akan sesuai dengan fase mengantuk irama sirkadiannya, dan jam-jam yang telah dilewatkan di luar kamar tidur akan sesuai dengan fase terjaga irama sirkadiannya. Satu-satunya cara untuk melakukan hal di atas adalah dengan menjaga jadwal tidur yang teratur, mulai dari

tidur pada jam yang sama setiap malam dan bangun pada waktu yang sama setiap harinya.

4. Merasa segar ketika terbangun, saat terbangun dari tidur yang cukup seseorang semestinya merasakan rasa segar atau bugar saat terbangun. Dengan kebugarannya itu, seseorang siap melakukan berbagai aktivitas sepanjang hari secara efektif dan efisien (Maas, 2002). Namun, tidak semua orang yang tidur merasa bugar saat terbangun. Banyak orang yang merasakan badannya tidak bugar, persendiannya yang ngilu-ngilu saat terbangun, matanya ingin tertutup saja dan sebagainya.
5. Tidak bermimpi buruk, tidur yang berkualitas ditandai oleh tiadanya mimpi buruk yang hadir dalam tidur seseorang. Seseorang yang memiliki pengalaman yang tidak menyenangkan dalam kehidupan sehari-harinya bisa saja mengalami mimpi buruk bila dapat menyikapinya dengan positif, atau kalau seseorang mampu mengungkapkan kegundahan hatinya kepada oranglain. Sebaliknya, pengalaman buruk yang dipersepsi secara buruk, lebih-lebih bila orang tidak melakukan pengungkapan diri, akan mengakibatkan seseorang hadirnya pengalaman tersebut dalam tidur seseorang berupa mimpi buruk.



#### **2.4.6 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur**

Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur menurut Potter & Perry (2011), yaitu:

##### **1. Gaya Hidup**

Menurut Institute of Medicine didalam Potter & Perry (2011), mengatakan bahwa perubahan gaya hidup dapat menyebabkan perubahan pada kuantitas dan kualitas tidur. Gaya hidup yang bisa mengganggu tidur diantaranya adalah jumlah jam kerja yang bertambah, banyak pekerjaan dan menghabiskan banyak waktu untuk menonton televisi serta menggunakan smartphone secara berlebihan. Smartphone menyediakan beberapa fitur canggih didalamnya seperti permainan game online yang seringkali dapat memberikan efek canduyang membuat penggunaanya kadang lupa waktu. Bermain game online sebelum waktu tidur dan tengah malam dapat menyita waktu untuk beristirahat. Bermain game online pada tengah malam menyebabkan waktu tidur menjadi berkurang dan beresiko tinggi mengalami gangguan tidur (Idzikowski, 2012).

##### **2. Penyakit**

Banyak penyakit yang menimbulkan rasa sakit, sulit bernapas, mual ataupun menyebabkan gangguan mood dan semua hal tersebut dapat menyebabkan gangguan tidur (Potter & Perry, 2011). Bansil, dkk (2008) menemukan bahwa dari 3587 penderita hipertensi, didapat 7.5% mengalami gangguan tidur, 33.0% mengalami tidur pendek dan 52.1%

mengalami kualitas tidur buruk. Dapat disimpulkan apabila seseorang memiliki penyakit, terutama penyakit kronis yang menimbulkan rasa tidak nyaman dapat menyebabkan kualitas maupun kuantitas tidur menjadi buruk.

### 3. Obat-Obatan

Ada beberapa golongan obat yang menyebabkan gangguan pada tidur. Obat-obatan tersebut antara lain adalah hipnotik, diuretik, penghambat beta adrenergik, narkotik, benzodiazepam, antihistamin dan dekonjestan (Potter & Perry, 2011).

### 4. Latihan Fisik Dan Kelelahan

Orang-orang yang mengalami kelelahan tingkat menengah biasanya akan tidur dengan nyenyak, khususnya bila kelelahannya didapat dari latihan fisik atau menikmati pekerjaannya (Potter & Perry, 2011). Melakukan latihan fisik dapat membuat seseorang tidur lebih nyenyak, meningkatkan jumlah waktu tidur dan mengurangi terbangun pada saat tidur (Wang et. al. 2012).

### 5. Stress Emosional

Menurut Potter & Perry (2011), stress merupakan situasi yang sangat dikhawatirkan dapat mengganggu tidur seseorang. Cemas berhubungan erat dengan kesulitan untuk tertidur dan tidurnya menjadi terputus-putus, sedangkan depresi berhubungan dengan terbangun lebih awal tapi bisa berhubungan dengan hypersomnia (Wold, 2008).

### 6. Lingkungan

Lingkungan tempat individu tidur memiliki pengaruh dalam kemampuan seseorang untuk tertidur maupun mempertahankan tidurnya. Ventilasi yang baik, temperatur yang sesuai dan pencahayaan yang redup atau gelap diperlukan untuk tidur yang nyenyak. Selain itu, ukuran, empuk dan posisi tempat tidur juga mempengaruhi kualitas tidur (Potter & Perry, 2011).

#### **2.4.7 Gangguan Tidur**

Menurut Gunawan L (2001) dalam penelitian Annisa (2018) gangguan tidur merupakan suatu keadaan dimana seseorang yang mengalami kualitas tidur yang kurang yang disebabkan oleh beberapa factor:

##### **1. Insomnia**

Insomnia mencakup banyak hal, insomnia dapat berupa kesulitan untuk tidur atau kesulitan untuk tetap tidur, tetapi merasa belum cukup tidur. Insomnia merupakan ketidakmampuan seseorang untuk memperoleh kualitas tidur dan kuantitas tidur yang cukup. Insomnia disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya ketidakmampuan fisik, kecemasan dan kebiasaan minum alkohol dalam jumlah banyak. Ada tiga jenis insomnia yaitu insomnia insial, intermitten dan insomnia terminal. Gejala fisik yang muncul diantaranya : muka pucat, mata sembab, badan lemas dan daya tahan menurun sehingga menjadi

mudah terserang penyakit, dan gejala psikisnya : lesu, lambat menghadapi rangsangan dan sulit berkonsentrasi.

## 2. Somnambulisme

Somnambulisme merupakan gangguan tingkah laku yang sangat kompleks seperti membuka pintu, menutup pintu, duduk ditempat tidur, menabrak kursi, berjalan kaki, berbicara, berjalan diwaktu tidur beberapa menit dan kembali tidur lagi seperti semula. Kasus somnambulisme lebih banyak terjadi pada anak-anak dan somnambulisme ini sangat beresiko menyebabkan terjadinya cedera.

## 3. Enuresis

Enuresis adalah kencing yang tidak sengaja (mengompol). Terjadi pada anak-anak dan remaja. Enuresis bisa disebabkan oleh gangguan pada bladder, stress dan toilet training yang kaku.

## 4. Narkolepsi

Narkolepsi adalah suatu kondisi yang ditandai dengan keinginan yang tak terkendali untuk tidur. Dapat dikatakan pula bahwa narkolepsi adalah serangan mengantuk yang mendadak, sehingga ia dapat tertidur pada setiap saat dimana serangan kantuk tersebut datang. Serangan narkolepsi ini dapat menimbulkan bahaya apabila terjadi pada saat mengendarai kendaraan, berada diketinggian atau tempat yang membahayakan.

## 5. Night Terrors

Night terrors adalah mimpi buruk. Umumnya terjadi pada anak usia 6 tahun atau lebih. Asmadi, (2008) mengatakan bahwa pada kejadian night terrors, setelah tidur beberapa jam, anak tersebut langsung terbangun, berteriak secara spontan, pucat dan ketakutan.

#### 6. Hipersomnia

Hipersomnia adalah tidur yang berlebihan terutama pada siang hari. Gangguan ini dapat menyebabkan kondisi medis tertentu, seperti kerusakan saraf, gangguan hati atau ginjal atau karena gangguan metabolisme misalnya hipertiroidisme (Asmadi, 2008).

#### 7. Parasomnia

Parasomnia adalah gangguan tidur yang tidak umum dan tidak diinginkan, yang muncul secara tiba-tiba selama tidur atau terjadi pada diantara tidur dan terjaga. Sering muncul dalam bentuk mimpi buruk yang ditandai mimpi lama dan menakutkan. Gejala fisik : berbicara waktu tidur, berjalan waktu tidur, mendadak duduk ditempat tidur dan matanya tampak membelalak liar. Gejala psikis : penderita jarang mengingat kejadian yang telah terjadi.

#### 8. Apnea Saat Tidur

Kondisi terhentinya nafas secara periodik saat tidur. Menurut Asmadi (2008), apnea saat tidur ini bisa terjadi pada orang mengorok dengan keras, sering terbangun pada malam hari, orang yang mengantuk berlebihan di siang hari, orang yang mengalami perubahan

psikologis, orang yang mengalami insomnia, serta orang dengan hipertensi dan aritmia jantung.

#### 9. Mendengkur

Mendengkur apabila disertai apnea maka bisa menjadi masalah. Mendengkur disebabkan oleh adanya rintangan pengaliran udara di hidung dan mulut, misalnya amandel, adenoid, otot-otot belakang mulut mengendor atau bergetar.

#### 10. Mengigau

Hampir semua orang pernah mengigau, hal tersebut terjadi sebelum tidur REM. Mengigau dapat dikategorikan dalam gangguan tidur bila terlalu sering dan di luar kebiasaan. Hampir semua orang pernah mengigau.