

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Dengan kemajuan teknologi komunikasi dan informasi yang semakin pesat, perangkat teknis saat ini tidak terbatas pada satu fungsi saja dalam memenuhi kebutuhan manusia. Beragam permintaan akan perangkat mendorong manusia untuk bersikap kreatif dan mengembangkan potensi fungsionalitasnya di masa mendatang. Saat ini, peran *internet* tak hanya terbatas pada pemenuhan informasi semata, tetapi juga sebagai sarana hiburan yang beragam. Salah satu bentuk hiburan yang berhasil memikat perhatian masyarakat adalah permainan, dan keberadaan permainan daring memungkinkan mereka untuk bermain secara *online* tanpa harus menghabiskan lebih banyak waktu. Perkembangan dan kemajuan teknologi menjadi pendorong utama dalam pengembangan permainan daring saat ini (Fauziawati, 2015).

Permainan daring merupakan bentuk permainan yang mengandalkan teknologi elektronik dan aspek visual, dengan jaringan *internet* sebagai medianya. Saat ini, *game online* sangat populer dan dimainkan oleh berbagai kelompok masyarakat, termasuk kalangan pelajar. Fenomena ini memiliki dampak yang signifikan terutama pada generasi muda, karena berpotensi menimbulkan ketergantungan. *Game online* umumnya dimainkan oleh individu dengan rentang usia remaja hingga dewasa, dan memiliki rentang usia rata-rata antara 12 hingga 30 tahun (Anggraeni, 2017).

Fenomena *game online* tengah meraih popularitas yang tinggi di Indonesia. Tidak mengherankan, karena dalam lingkungan *game online* terdapat fasilitas yang memberikan kenyamanan kepada para pemainnya, menghadirkan suasana santai dan menghibur saat bermain. Namun, fenomena ini juga berdampak pada berbagai aspek aktivitas sehari-hari. Kualitas tidur, gaya hidup, dan interaksi sosial bisa terpengaruh oleh kegiatan bermain *game online*. *Game online* adalah platform permainan yang menyajikan beragam jenis permainan terhubung melalui jaringan *internet*. Permainan ini memungkinkan individu dari berbagai tempat untuk terhubung secara bersamaan melalui media komunikasi *online*. Dalam konteks ini, *internet* memberikan kesempatan yang merata bagi para pengguna untuk bermain dan berinteraksi dalam kelompok yang mereka bentuk (Astuti, 2018).

Menurut penelitian Newzoo (2019), sekitar 80% pengguna *internet* berusia 16-64 tahun memainkan *game online* setiap bulan. Jumlah pemain di seluruh dunia mencapai 3,5 miliar. Mayoritas (69%) pengguna *internet* bermain menggunakan perangkat seluler, 41% orang bermain *game* menggunakan laptop atau *personal computer* (PC), dan 25% menggunakan console *game*. Menurut Newzo, pendapatan industri *game* pada tahun 2019 mencapai US\$150 miliar, naik hampir 10% jika dibandingkan dengan tahun sebelumnya. Sementara menurut Statista, menyebutkan bahwa pendapatan *game online* pada tahun 2019 naik 5% menjadi US\$ 83 miliar.

Berdasarkan penelitian di Amerika, 70% remaja bermain *game online* melalui PC (*Personal computer*) dan 65% diantaranya melalui PC tetep

(Rahmawati, 2015). Perkembangan ilmu teknologi kini semakin maju dengan adanya *internet* yang dapat diakses oleh masyarakat sehingga masyarakat sudah tidak asing lagi bila mendengar kata *internet*. Berdasarkan hasil survei (APJII) tahun 2017, jumlah pengguna *internet* di Indonesia menunjukkan angka 143,6 juta jiwa dari total populasi penduduk Indonesia 262 juta jiwa. Penggunaan berdasarkan usianya adalah usia 13-18 tahun sebesar 75,50%, perangkat tertinggi yang menggunakan *internet* adalah *smartphone* (44,16%), dan 54,13% pengguna *internet* di Indonesia memanfaatkan *internet* untuk bermain *game Online*. Komposisi penggunaan *game online* berdasarkan usia adalah umur 13-18 tahun 16,68%, umur 19-34 tahun 49,52%, umur 35-54 tahun 29,55%, umur >54 tahun 4,24% (APJII, 2017). Jumlah pengguna *Game Online* di Indonesia cukup besar yakni sebanyak 6,5 juta jiwa atau bertambah sebanyak 500 ribu jiwa tiap orang dari jumlah *gamer* pada tahun 2013 yaitu 6,6 juta jiwa. Maka timbulah kekhawatiran dari banyaknya orang bermain *Game online* ini. Besarnya pertumbuhan penggunaan *internet* dibandingkan dengan pertumbuhan penduduk di Indonesia yang tidak lebih dari 16,1 % per tahun (Astuti, 2018).

Masa remaja merupakan masa kemudahan manusia. Pada saat remaja, manusia tidak bisa disebut dewasa dan tidak juga disebut anak-anak. Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa anak-anak dan masa dewasa, dengan rentang usia 11 hingga 21 tahun, menurut ilmu Psikologis, masa remaja merupakan transisi dari masa anak-anak hingga dewasa, yang berawal dari

umur 10-12 tahun sampai 18-22 tahun. Perubahan fisik merupakan penyebab remaja untuk berpikir lebih tentang dirinya (Surbakti, 2017).

Menurut WHO, remaja adalah kelompok penduduk dengan rentang usia antara 10 hingga 19 tahun. Masa remaja dibagi menjadi tiga tahap, yaitu remaja awal (usia 11-14 tahun), remaja pertengahan (usia 14-17 tahun), dan remaja akhir (usia 17-20 tahun). Para remaja ini dapat ditemui di lingkungan sekolah dan dalam masyarakat. Beberapa aspek penting tentang kelompok ini mencakup proporsi jumlah populasi yang signifikan, mencapai 18,3% dari total penduduk (lebih dari 43 juta orang). Mereka mengalami perkembangan yang pesat, baik fisik, psikologis, maupun sosial. Mereka juga menghadapi masa-masa dengan tantangan dan perubahan yang dinamis, terutama saat mengalami pubertas (Evitasari, 2022).

Tidur merupakan kondisi di mana seseorang tidak sadar dan pikiran berada dalam keadaan tenang tanpa aktivitas tertentu. Ini adalah siklus yang berulang-ulang, dengan setiap fase menunjukkan aktivitas berbeda dalam otak dan tubuh. Istirahat dan tidur memiliki signifikansi yang sama pentingnya dengan kebutuhan makan, aktivitas, dan kebutuhan dasar lainnya (Saputra, 2017).

Namun, terlalu banyak bermain *game online* dapat menyebabkan kecanduan yang berdampak pada kurangnya waktu tidur, yang pada gilirannya dapat berdampak negatif pada kesehatan. Orang yang kecanduan cenderung mengorbankan waktu tidur untuk bermain *game online*. Kehidupan sebagai makhluk hidup memerlukan istirahat dan tidur sebagai kebutuhan dasar yang harus dipenuhi. Proses tidur memiliki peranan fisiologis yang sangat penting

bagi tubuh manusia, karena selama tidur sel-sel tubuh dapat pulih dan memulihkan diri. Gangguan tidur umumnya meliputi insomnia, sleep apnea, dan gangguan tidur lainnya. Insomnia, misalnya, adalah gangguan di mana seseorang mengalami kesulitan tidur atau tidur yang tidak cukup. Gangguan tidur ini bisa mempengaruhi durasi tidur dan kualitas tidur (Astuti, 2018).

Dalam Syariat Islam kita dianjurkan agar mengisi waktu kita dengan hal-hal yang positif dan bermanfaat, apabila tidak, maka kita pasti akan mengisi waktu kita dengan hal-hal yang sia-sia atau bahkan hal yang negatif.

Ibnul Qayyim Al-Jauziyah rahimahullah menyebutkan sebuah kaidah emas,

وَتَفْسُكَ إِنِ اشْغَلْتَهَا بِالْحَقِّ وَإِلَّا اشْتَغَلْتَكَ بِالْبَاطِلِ

“Jika dirimu tidak disibukkan dengan hal-hal yang baik, PASTI akan disibukkan dengan hal-hal yang batil” (Al Jawabul Kaafi hal. 156).

Kualitas tidur merupakan keadaan tidur yang akan merasakan rasa segar dan sehat setelah terbangun. Salah-satu aspek utama dalam meningkatkan kesehatan adalah tetap tidur untuk mendapatkan fungsi tubuh agar tubuh dapat pulih kembali ke tingkat fungsional terbaiknya. Pada saat tidur di malam hari, otak akan mengintegrasikan pengetahuan baru dan membentuk asosiasi baru, sehingga membuat pikiran menjadi lebih segar, penting bagi siswa usia remaja untuk melakukan tidur di malam hari supaya saat sekolah di siang hari dapat mengikuti pembelajaran dengan maksimal di sekolah (Evitasari, 2022).

Pemerintah menegaskan dalam kurangnya pemenuhan kebutuhan harus diperhatikan umumnya pada kualitas tidur, namun kenyataannya remaja lebih

memilih tidur larut malam dan harus bangun pagi karena kewajiban untuk sekolah. Padahal kebutuhan tidur mereka adalah 8-9 jam sehari. Kebutuhan tidur yang tidak terpenuhi akan berdampak pada tubuh dalam segi fisik maupun psikisnya. Tidur merupakan kebutuhan primer dalam kebutuhan fisiologis yang mutlak harus dilakukan supaya untuk memelihara homeostasis biologis dan kelangsungan hidup bagi setiap individu. Kebutuhan tidur sama pentingnya sama kebutuhan makan, aktivitas, bernafas, seksual dan kebutuhan lainnya (Gurusinga, 2020).

World Health Organization 2018, menyatakan bahwa kecanduan *game online* dikategorikan sebagai golongan penyakit mental yakni gaming disorder yang dimana yang sudah tercatat di dalam daftar draft beta International classification of Diseases. (WHO, 2018)

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti pada tanggal 03 april 2023 di salah satu sekolah, yaitu di SMAN 1 Cimaragas kelas XII IPS II dengan metode wawancara dan observasi kepada siswa dengan responden 29 orang siswa didapatkan 15 siswa yang kecanduan *game Online*. Saat diwawancara didapatkan 7 orang siswa bermain *game* selama > 5 jam, 5 orang siswa bermain *game* 3-5 jam, 3 orang siswa bermain *game* <3 jam. Dan dengan mayoritas pecandu *game online* adalah siswa laki-laki. Berdasarkan observasi dari peneliti terdapat perbedaan bahwa siswa yang kecanduan *game online* dengan siswa yang tidak kecanduan *game online*. Siswa dengan kecanduan *game online* tampak lelah, mengantuk, lingkaran mata hitam dan prestasi belajar belajar menurun dan kurangnya konsentrasi saat ditanya.

Namun, mereka mengungkapkan bahwa dengan bermain *game online* mereka dapat menghilangkan kepenatan dalam belajar.

Temuan dari penelitian-penelitian yang disebutkan memperkuat pemahaman tentang keterkaitan antara kualitas tidur remaja dan aktivitas bermain *game online*. Dalam penelitian Sofiyya (2015), ditemukan bahwa kualitas tidur yang buruk pada remaja dapat mempengaruhi konsentrasi belajar mereka. Remaja dengan tidur yang berkualitas buruk cenderung mengalami penurunan kemampuan konsentrasi, sementara yang memiliki tidur berkualitas baik cenderung memiliki konsentrasi belajar yang lebih baik.

Penelitian Khairiyah (2017) juga mengonfirmasi adanya hubungan antara kualitas tidur dan prestasi belajar. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa semakin buruk kualitas tidur remaja, semakin rendah pula prestasi belajar yang diperoleh. Korelasi positif ini menunjukkan bahwa ada pengaruh negatif yang signifikan dari kualitas tidur yang buruk terhadap prestasi belajar.

Penelitian Nurdila (2018) menunjukkan bahwa remaja yang kecanduan bermain *game online* cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasil uji statistik *Chi-square* mengindikasikan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecanduan bermain *game online* dan kualitas tidur remaja. Peningkatan kecanduan *game online* berkorelasi dengan penurunan kualitas tidur.

Penelitian Gurusinga (2020) lebih lanjut memvalidasi temuan-temuan sebelumnya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kecanduan bermain *game online* dan kualitas tidur pada remaja. Dengan analisis bivariat menggunakan uji *Chi-square*, ditemukan bahwa tingkat

signifikansi yang rendah ( $p < 0,05$ ) menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara kecanduan bermain *game online* dan kualitas tidur remaja.

Keseluruhan temuan dari penelitian-penelitian ini mengindikasikan bahwa kecanduan bermain *game online* dapat berdampak negatif pada kualitas tidur remaja, yang pada gilirannya dapat memengaruhi konsentrasi belajar dan prestasi akademis mereka.

Berdasarkan permasalahan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terhadap remaja mengenai **Hubungan antara Kecanduan *Game Online* Dengan Kualitas Tidur di SMAN 1 Cimaragas Kelas XII.**

## B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut dimana sekarang dengan maraknya remaja dengan kualitas tidur yang kurang dapat mengganggu kesehatan fisik maupun psikologis terutama pada kualitas tidur yang diakibatkan oleh kecanduan *game online* maka dapat dibuat rumusan masalah pada penelitian ini adalah: Apakah ada hubungan antara kecanduan *game online* dengan kualitas tidur remaja di SMAN 1 Cimaragas kelas XII?

## C. Tujuan Penelitian

### 1. Tujuan Umum

Diketuinnnya hubungan antara kecanduan *game online* dengan kualitas tidur di SMAN 1 Cimaragas kelas XII.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Diketuinnnya kecanduan bermain *game online* pada remaja kelas XII di SMA 1 Cimaragas.



- b. Diketuinya kualitas tidur pada remaja kelas XII di SMA 1 Cimaragas.
- c. Diketuinyai hubungan antara remaja akhir dengan kecanduan *game online* terhadap kualitas tidur pada remaja kelas XII di SMA Cimaragas.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### 1. Bagi Peneliti

Diharapkan penelitian tentang hubungan antara kecanduan *game online* terhadap kualitas tidur di SMAN 1 Cimaragas kelas XII ini dapat menambah pengetahuan dan sebagai pengalaman supaya kita bisa memajemen waktu dalam bermain *game online*.

##### 2. Bagi responden

Hasil penelitian ini dapat memberikan pemahaman kepada responden tentang pentingnya mengatur waktu dalam bermain *game online* agar kualitas tidur dapat terjaga dengan baik dan dapat mengikuti proses belajar mengajar secara maksimal.

##### 3. Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam pelaksanaan catur dharma Universitas. Selain itu hendaknya universitas melakukan pengmas terhadap bahayanya kecanduan *game online*.

4. Profesi Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam melakukan intervensi atau pencegahan remaja dengan kesehatan mental remaja yang diakibatkan dari kecanduan *game online*.

5. Peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan sebagai bahan rujukan penelitian yang lebih baik.

