

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan ilmu dan teknologi yang semakin pesat pada zaman ini serentak membawa perubahan dalam segala lapisan kehidupan. Salah satu hasil dari perkembangan yang sangat menonjol pada era sekarang ini adalah internet. Internet telah menjadi salah satu sarana utama dalam pemenuhan kebutuhan hidup manusia. Hingga saat ini internet telah menghasilkan multi manfaat bagi manusia (dari anak-anak sampai orang dewasa). Salah satu manfaat internet yang cukup besar berhubungan dengan hiburan. Hal ini dialami oleh semua kalangan teristimewa anak-anak dan remaja. Hiburan internet yang cukup banyak dinikmati adalah *game online*. *Game online* sering diidentikan dengan permainan video game dengan menggunakan jaringan internet (Desiriyanti, 2018)

Kecanduan *game online* yang dialami saat usia remaja, bisa mempengaruhi sisi aspek sosial remaja dalam menjalani kehidupan sehari-hari, karena banyaknya waktu yang dihabiskan oleh para remaja pada dunia maya mengakibatkan kurangnya berinteraksi dengan keluarga dan orang lain di dunia nyata (Santoso & Purnomo, 2017). Popularitas *game online* berdampak besar pada anak muda, karena *game online* bisa membuat seseorang ketagihan. Pengguna *game online* tidak hanya remaja, tetapi banyak anak-anak yang ikut bermain *game online*. Selain mencari pemenang, *game online* juga menjadi tujuan untuk berteman dengan para

pecinta *game online*, *game online* sendiri mayoritas dimainkan oleh kalangan remaja hingga dewasa yang rata-rata berumur 12-30 tahun. (Anggraini, 2017).

WHO (*World Health Organization*) menyatakan bahwa kecanduan *game online* sebagai salah satu gangguan mental (WHO, 2018). Menurut lembaga riset dari (*Newzoo*, 2022) Berdasarkan populasi *online* di Indonesia adalah pengguna *game online* terbanyak se-Asia Tenggara dibuktikan dengan menghabiskan total \$1,1 miliar untuk bermain *game* pada tahun lalu, (74% diantaranya laki-laki) dan (70% diantaranya wanita) memainkan *game mobile*. Terdapat 71% menonton konten video *game*, dengan 38% menonton *e-sports*. Strategi adalah genre teratas di ponsel, sementara *battle royale* dan MOBA adalah yang teratas di konsol dan PC.

Kecanduan *game online* merupakan suatu kesenangan dalam bermain karena dapat memberi rasa kepuasan tersendiri, sehingga ada perasaan untuk mengulangi lagi kegiatan yang menyenangkan ketika bermain *game online* (Nurdilla, 2018). Permainan *game online* merupakan suatu fenomena yang sedang marak di Indonesia termasuk dikalangan remaja atau anak sekolah. Tanda yang biasanya jika bermain hampir setiap hari dan dalam waktu yang sama (lebih dari 4 jam) maka muncul masalah yaitu gangguan psikologi, gangguan muskuloskeletal, gangguan penglihatan, menyebabkan perilaku kecanduan *game*, aspek sosial, sulit berkonsentrasi proses belajar mengajar, menurunnya motivasi belajar,

pemborosan uang jajan. Hal itu tentunya sangat mempengaruhi semua aktivitas sehari-hari termasuk kualitas tidur (Novrialdy, 2019).

Tidur merupakan proses biologis yang umum terjadi pada semua orang (Berman et al., 2018) Tidur merupakan kebutuhan fisik yang sering diabaikan oleh seseorang tanpa disadari (Cacioppo & Cacioppo, 2014; Prasetyaningtyas, et al, 2020) *American Academy of Pediatrics*, sebuah lembaga yang menangani masalah pelajar dan remaja di Amerika menyatakan bahwa remaja usia sekolah membutuhkan waktu tidur yang cukup. Berdasarkan berbagai penelitian, remaja yang kurang tidur akan mengalami berbagai hal negatif diantaranya rentan mengalami kecelakaan, masalah kesehatan fisik, gangguan memori dan pembelajaran, beresiko tinggi mengalami obesitas serta masalah kesehatan mental (Huda, 2016). Gaultney (2010, dalam Hidayat, 2014) menyebutkan bahwa banyak faktor yang menyebabkan remaja mengalami gangguan tidur diantaranya perubahan gaya hidup salah satunya yaitu penggunaan gadget.

Direktur *The Atlanta School of Sleep Medicine and Technology* menyatakan bahwa penggunaan ponsel, komputer, televisi, dan video game telah menyita banyak waktu istirahat pada remaja dan anak-anak. Studi menemukan kasus sepertiga orang dewasa di AS tidur kurang dari 7 jam dalam sehari fakta menempatkan mereka pada gangguan kesehatan yang serius. Tidur berdekatan dengan ponsel menjadikan tidur terganggu dan tidak berkualitas, tidur yang tidak berkualitas dapat berpengaruh pada kesehatan mental. Hasil penelitian yang dilakukan di Jepang menemukan

fakta bahwa orang yang terbiasa tidur dekat dengan ponsel lebih rentan menderita stress atau depresi (Huda, 2016).

Islam adalah ajaran yang sesuai dengan fitrah manusia. Salah satu fitrah manusia itu adalah harus tercukupinya istirahat di malam hari dengan tidur. Begitu pentingnya hal ini, Allah mengisyaratkan bahwa tidur di malam hari adalah bagian dari kekuasaan Allah. Sebagaimana firmanNya:

{وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِّنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ }

“Dan di antara tanda-tanda (kebesaran)-Nya ialah tidurmu pada waktu malam dan siang hari dan usahamu mencari sebagian dari karunia-Nya. Sungguh, pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang mendengarkan.” (QS. Ar-Rum: 23)

Dalam hal ini, Rasulullah Saw. pun mengingatkan bahwa tubuh manusia memiliki hak yang harus dipenuhinya. Hak itu salah satunya adalah hak untuk istirahat dalam tidur. Hal ini diisyaratkan oleh Rasulullah Saw. dalam haditsnya:

وَعَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو بْنِ الْعَاصِ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: فَإِنَّ لِحَسْبِكَ عَلَيْكَ حَقًّا وَإِنَّ لِعَيْنِكَ عَلَيْكَ حَقًّا وَإِنَّ لِرُؤُجِكَ عَلَيْكَ حَقًّا. (رواه البخاري: 2054)

Dari ‘Abdillah bin Umar bin Al-‘Ash berkata, bahwasanya Rasulullah Saw. bersabda: *“..... Sesungguhnya tubuhmu memiliki ha katas dirimu, dan kedua matamu memiliki ha katas dirimu, dan suamimu memiliki ha katas dirimu, dan juga tetanggamu ada ha katas dirimu”*. (HR. Al-Bukhari: 2054)

Hadits di atas memberikan isyarat bahwa tubuh manusia memiliki hak untuk dipenuhi, yaitu istirahat. Hak tubuh harus diberikan karena ia adalah fitrah yang harus dipenuhi. Tidak memberikan haknya dengan begadang

sepanjang malam dengan bermain game adalah bentuk kedzaliman terhadap tubuh yang akan menimbulkan ketidak seimbangan, yang akan menghadirkan berbagai penyakit.

Hasil studi pendahuluan pada tanggal 26 Maret di SMPN 4 Garut Kecamatan Garut Kota dari wawancara kepada 3 murid mengatakan bahwa banyak siswa yang aktif di sekolah dengan bermain *game online*. Hasil dari wawancara ke pemerintah daerah setempat disebutkan ada beberapa sekolah yang boleh membawa *smartphone* dan ada tidak boleh membawa *smartphone* SMP Negeri 4 Garut termasuk yang tidak diperbolehkan membawa *smartphone*, ini merupakan alasan sekaligus jadi nilai pembandingan antara SMP yang mempunyai kebijakan membawa *smartphone* ke sekolah dan tidaknya. Kebanyakan siswa bermain game pada jam istirahat sekolah, jam kosong di kelas lalu dilanjutkan setelah pulang sekolah, dan disebutkan ada beberapa ada catatan siswa kesiangan berangkat sekolah dikarenakan begadang akibat bermain game di malam hari. Siswa mengatakan lebih banyak menghabiskan waktunya dengan bermain *game online*. Terutama pada malam hari sehingga menyebabkan mereka tidur terlalu larut malam karena terlalu asik bermain *game online*.

Disebutkan bahwa kelas yang bermasalah terkait *game online* adalah terutama kelas VIII E dan C di SMP Negeri 4 Garut, dengan begitu penedeketan penelitian ini ditujukan untuk kelas VIII C dan E SMP Negeri 4 Garut.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Erin pada tahun 2021 berjudul hubungan kecanduan bermain *game online* Dengan Pola Tidur Remaja Putra di Dusun III Desa Babakan Batu dapat Disimpulkan bahwa memiliki hubungan signifikan antara kecanduan *game online* terhadap pola tidur dibuktikan dengan *P value* $0,003 < 0,05$. Dengan hal tersebut perawat sebagai tenaga Kesehatan dilibatkan untuk memperbaiki pola tidur remaja.

Penelitian yang dilakukan Chrismonika (2020) durasi bermain *game online* yang terlalu lama adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kurangnya pemenuhan kebutuhan pola tidur pada remaja. Penelitian berjudul hubungan durasi bermain *game online* dengan pola tidur pada remaja di SMK Muhammadiyah 1 Ponorogo. Kesimpulan dari hasil penelitian ini menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang bermakna dalam jumlah tidur antara sebelum bermain video *game online* dengan sesudah bermain video *game online*. Karena mereka biasa bermain game pada waktu pagi dan siang hari bukan pada waktu malam hari.

Dari beberapa kasus yang terjadi pada remaja soal daripada kesehatan yang mengacu kepada *game online* didapatkan perhatian masalah yang terjadi saat ini yang akan mengancam posisi masa depan remaja itu sendiri. Berdasarkan uraian latar belakang masalah tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan kecanduan bermain *game online* dengan gangguan pola tidur dengan judul “**Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Pola Tidur Remaja Di SMP Negeri 4 Garut**”

A. Rumusan Masalah

Remaja adalah populasi yang berusia 10-18 tahun. Masa remaja merupakan masa transisi. Remaja akan mengalami perubahan fisik, psikis, seksual, kognitif dan sosial yang akan memperburuk ketegangan emosi. Emosi akan berubah sewaktu-waktu sesuai dengan keadaan remaja (Peraturan Menteri Kesehatan, 2014).

Menurut (Mona Fitri Gurusinga, 2020), remaja seringkali mengalami kualitas tidur yang buruk dan kurang tidur. Bagi siswa, memanfaatkan waktu antara belajar, bermain dan tidur dengan baik memiliki hubungan yang sangat erat. Siswa yang dapat menyeimbangkan atau mengalokasikan waktu antara belajar, bermain dan bersosialisasi dapat memperoleh tidur yang cukup untuk menjamin kualitas tidurnya. Namun tidak semua siswa memiliki kemampuan coping dalam mengatur waktu belajar dan interaksi sosial sehingga mengurangi lama dan waktu tidur.

Berdasarkan Identifikasi masalah tersebut maka peneliti tertarik untuk mengetahui mengenai adakah “**Hubungan Kecanduan Bermain *Game Online* Dengan Pola Tidur Pada Remaja Kelas VIII Di SMP Negeri 4 Garut**”

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Diketuinya tujuan penelitian ini adalah hubungan kecanduan bermain *game online* dengan pola tidur pada remaja kelas VIII di SMP Negeri 4 Garut.

2. Tujuan khusus

- a. Diketuinya kecanduan bermain kecanduan *game online* pada remaja kelas VIII SMP Negeri 4 Garut.
- b. Diketuinya pola tidur pada remaja kelas VIII di SMP Negeri 4 Garut
- c. Diketuinya hasil analisis hubungan antara bermain kecanduan *game online* dengan pola tidur remaja di SMP Negeri 4 Garut.

B. Manfaat penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian dapat dimanfaatkan sebagai sumber informasi maupun referensi mengenai hubungan kecanduan *game online* dengan pola tidur pada remaja sekolah menengah pertama.

2. Manfaat praktis

a. Bagi responden

Hasil penelitian ini dapat memberikan pemahaman kepada responden mengenai pentingnya mengatur waktu bermain *game online* agar pola tidur bisa terjaga dengan baik dan sebaiknya dapat

mengikuti kegiatan proses belajar mengajar dengan secara maksimal.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan tentang hubungan *game online* dengan pola tidur remaja kelas VIII di SMP Negeri 4 Garut.

c. Bagi Peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat memberikan informasi tambahan dan bahan perbandingan bagi peneliti selanjutnya yang tertarik pada tema yang serupa.

