

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja atau *adolescence* yang berasal dari bahasa latin yang berarti tumbuh menjadi dewasa. Remaja merupakan masa dimana seseorang mulai berinteraksi dengan orang dewasa dimana remaja merasa tingkatan sama dengan orang-orang yang lebih tua. Remaja dibagi menjadi dua tahap: masa remaja awal, yang berlangsung dari 12-13 tahun hingga 17-18 tahun, dan masa remaja akhir yang berlangsung dari 17-18 tahun hingga 21-22 tahun (Pudiastuti, 2012) Pemenuhan kebutuhan remaja yang sangat penting untuk diperhatikan yaitu kebutuhan untuk tidur yang dibutuhkan remaja namun saat ini remaja lebih memilih untuk tidur di larut malam. Kebutuhan ini merupakan syarat dasar, apabila kebutuhan tidur tidak terpuaskan maka akan berpengaruh pada kebutuhan yang lain. Tidur sama pentingnya seperti kebutuhan untuk makan, berktivitas, bernafas, seksual dan kebutuhan lainnya (Handriana, Wati, & Amelia, 2021).

Tidur adalah sesuatu kebutuhan setiap individu yang dibutuhkan manusia untuk memperoleh tubuh menjadi sehat dan berfungsi secara normal. Kebutuhan manusia yang cukup yaitu, dari kualitas tidur seseorang. Kualitas tidur yang baik mempunyai peran yang penting untuk kesehatan. Kualitas tidur yang buruk akan berpengaruh pada efek negatif tubuh. Seseorang yang kurang tidur dapat menyebabkan kecelakaan, kesalahan medis, kesulitan melakukan tugas, tekanan darah tinggi, serangan jantung, kesehatan mental yang buruk, penyakit gagal ginjal kronis, kanker, dan dapat menyebabkan kematian. Setiap tahun 345%-45% orang indonesia mengalami gangguan tidur. Kualitas tidur dapat di tingkatkan oleh individu sendiri dengan menjaga aktivitas fisik, beraktivitas secara rutin akan memberikan suatu manfaat positif bagi kesehatan yang membuat metabolisme tubuh menjadi baik dan peredaran darah lancar sehingga dapat membuat individu tersebut tidur dengan tenang dan merasa nyaman (Nina, Kalesaran, & Langi, 2018).

Salah satu kondisi yang mengarah pada kebugaran adalah kualitas tidur yaitu, seseorang yang mulai tidur sebelum tidur mempertahankan jam tidur dan memulai tidur kembali setelah bangun di malam hari dan mudah bangun di pagi hari memiliki kualitas tidur yang tinggi (Dewi R. , 2021). Dampak kualitas tidur buruk antara lain akan mengalami berbagai hal yang negatif diantaranya dapat rentan mengalami kecelakaan, masalah fisik gangguan memori, dan beresiko tinggi mengalami obesitas serta masalah kesehatan mental (Keswara, Syuhada, & Wahyudi, 2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur adalah faktor fisik, psikologis, gaya hidup, dan lingkungan (Fahmi, Agista, & Soekardjo, 2020). Salah satu gaya hidup yang mempengaruhi kualitas tidur adalah game online (Shofan, Adi, & Raharjo, 2021).

Permainan virtual yang dapat dimainkan oleh sejumlah besar individu dengan memanfaatkan media elektronik yang terhubung dengan jaringan internet dikenal dengan istilah game online (permainan online). Saat ini berbagai kalangan menyukai permainan online (*Multiplayer Games*) yang dimainkan oleh para pemain yang dapat saling berkomunikasi terlepas dari apakah mereka saling mengenal atau tidak. Karena berbasis online mereka berkomunikasi melalui obrolan online atau dengan menggunakan *Mikrofon* untuk berbicara langsung satu sama lain. Bermain *game online* sudah menjadi fenomena baru di tengah masyarakat. Ketahui dari disekeliling kita banyaknya para penggemar pergi ke tempat khusus untuk bermain *game online*, masyarakat juga beragam mulai dari anak-anak, remaja laki-laki maupun perempuan, pengangguran ataupun pekerja, pendidik maupun pelajar semuanya turut serta berkontribusi untuk bermain game online (Umam & Muhid, 2020).

Bermain *game online* dapat berdampak positif dan negatif. Dampak positif bagi para pemainnya seperti media hiburan dalam mengisi waktu luang dan dapat melatih otak karena di dalam permainan dibutuhkan konsentrasi untuk mengalahkan musuh, dan dapat mengikuti turnamen e-sports. Dampak negatif dari bermain *game online* dapat menyebabkan kecanduan, salah satunya adalah komputer *game Addiction* (berlebihan bermain *game*). Para pemain kecenderungan menjadi kecanduan dan sulit untuk melepaskannya, dapat dilihat

pada intensitas durasi bermain per hari. Selain itu juga dapat mempengaruhi psikis para pemain gamer mulai dari sikap mental yang suka memaki dan mengejek lawan pemain karena emosi para pemain yang tidak stabil, mengganggu kinerja organ tubuh karena tidak tidur di malam hari yang mengakibatkan terlambat bangun pagi (Ondang, 2020).

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Rahayuningrum (2017) membuktikan bahwa remaja memiliki motivasi bermain *game online* yang tinggi sehingga ada dorongan adiksi (kecanduan) untuk terus menerus bermain *game online*. Menurut penelitian Manuputty (2019) ada hubungan antara jumlah waktu yang dihabiskan untuk bermain *game online* dengan kualitas tidur yang didapatkan remaja. Dan juga dengan hasil penelitian Yuliawati (2022) menunjukkan bahwa dari sebagian besar remaja yang bermain *game online* memiliki kualitas tidur yang kurang baik.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 21 Maret 2022 di SMA Negeri 1 Gamping Sleman. Hasil wawancara didapatkan data bahwa dari 10 siswa menunjukkan bahwa semua siswa bermain *game online*. lima siswa laki-laki dan lima siswa perempuan yang sangat menyukai permainan *game online* dan rata-rata durasi lebih dari 3 jam dalam sehari dihabiskan untuk bermain game online. Sementara ada enam siswa mengatakan sering tidur diluar malam karena keikutsertaan dalam bermain *game online* sehingga mengantuk pada saat mengikuti jam pelajaran di kelas dan tidak fokus.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan masalah yang telah diuraikan latar belakang. maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Adakah Hubungan penggunaan *game online* dengan kualitas tidur pada Remaja di SMA Negeri 1 Gamping?"

C. Tinjauan Penelitian

1. Tujuan umum

Tujuan Umum dilakukan penelitian ini adalah untuk diketahui hubungan penggunaan *game online* dengan kualitas tidur pada remaja SMA Negeri 1 Gamping

2. Tujuan khusus

- a. Diketahui gambaran bermain *game online* pada remaja di SMA Negeri 1 Gamping
- b. Diketahui gambaran kualitas tidur remaja di SMA Negeri 1 Gamping
- c. Diketahui ada ke eratan hubungan penggunaan *game online* dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 1 Gamping

D. Manfaat penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat menambah wawasan bagi profesi perawat khususnya keperawatan anak.

2. Manfaat Praktik

a. Bagi remaja

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan wawasan bagi remaja tentang pentingnya mengatur waktu bermain *game online* agar kualitas tidur bisa terjaga dengan baik.

b. Bagi Guru

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi edukasi kepada siswa tentang dampak dari *game online*

c. Bagi orang tua

Hasil penelitian dapat memberikan informasi terkait pengaruh kebiasaan bermain *game online* sehingga orang tua dapat mengontrol aktivitas anak remaja dirumah.

d. Bagi penelitian selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi literature dalam melakukan penelitian selanjutnya.