

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Masa remaja (*adolescence*) adalah masa perkembangan yang merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Masa ini dimulai pada usia 10 hingga 12 tahun dan berakhir pada usia 18 hingga 21 tahun (King, 2010). Pembahasan tentang remaja sering menggunakan istilah pubertas dan adoselen. Pubertas digunakan untuk menyatakan perubahan biologis yang meliputi morfologi dan fisiologi yang terjadi dengan pesat dari masa anak ke masa dewasa, terutama kapasitas reproduksi yaitu perubahan alat kelamin dari tahap anak ke dewasa. Sedangkan yang dimaksud dengan istilah *adolescence*, dulu merupakan sinonim dari pubertas, sekarang lebih ditekankan untuk menyatakan perubahan psikososial yang menyertai pubertas (Soetjningsih, 2013). Masa remaja merupakan suatu periode waktu kematangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional yang cepat pada anak laki-laki untuk mempersiapkan diri menjadi laki-laki dewasa dan pada anak perempuan untuk mempersiapkan diri menjadi wanita dewasa (Wong, 2009).

Di Indonesia berdasarkan studi yang dilakukan oleh Kementerian Komunikasi dan Informatika yang bekerjasama dengan *United Nations International Children's Emergency Foundation* (UNICEF) pada tahun 2014 yang berjudul tentang Keamanan Penggunaan Media Digital pada Anak dan Remaja di Indonesia. Hasil survei mengatakan bahwa 98% dari remaja yang disurvei tahu tentang internet dan 79,5% diantaranya adalah pengguna internet, Pencarian informasi yang dilakukan sering didorong oleh tugas-tugas sekolah, sedangkan penggunaan konten hiburan didorong oleh kebutuhan pribadi (Gatot, 2014). Fenomena penggunaan *smartphone* seakan-akan memiliki dunianya sendiri. Remaja sering terlihat sibuk dengan *smartphone*, sampai mengabaikan orang disekitarnya. Kehadiran *smartphone* menjadikan pengguna jarang bersosialisasi dengan orang – orang disekitarnya. Kemudian bersosialisasi dalam menggunakan *smartphone*, justru membuat terlihat anti-

sosial dikehidupan nyata. Sekelompok remaja yang sedang berkumpul bersama dalam satu tempat, namun frekuensi mereka berbicara lebih rendah dibanding dengan menggunakan *smartphone*-nya masing-masing (Prayudi, 2014)

*American Medical Association* menyatakan bahwa pada tahun 2007 terdapat 90% remaja Amerika bermain game online dan 15% atau lebih dari 5 juta remaja mengalami kecanduan game online, sedangkan di Cina pada tahun 2007 terdapat 10% atau 30 juta remaja yang mengalami kecanduan *online* (Young, 2009). Situs resmi *game online* Indonesia yaitu detiknet menyatakan bahwa pada tahun 2010 terdapat 50% jumlah pengguna *game online* di Indonesia adalah pelajar dan mahasiswa, hal ini menunjukkan bahwa rata-rata pengguna game online baik di luar negeri maupun dalam negeri adalah remaja (Samani, 2012)

Beberapa studi epidemiologi menyatakan bahwa penggunaan *telepon seluler/smartphone* secara berlebihan lebih rentan mengakibatkan gangguan kesehatan, antara lain seperti sakit kepala, kelelahan, gangguan konsentrasi, sulit tidur, dan masalah pendengaran (Choo dkk, 2010 dan Takao, 2014). Individu dituntut untuk memenuhi kebutuhan dasar manusia guna mempertahankan kelangsungan hidupnya. Salah satu kebutuhan dasar yang diperlukan manusia adalah tidur. Tidur merupakan kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh semua orang. Setiap orang memerlukan kebutuhan tidur yang cukup agar tubuh dapat berfungsi secara normal. Pada kondisi tidur, tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh hingga berada dalam kondisi yang optimal. Beberapa orang dewasa terkadang mengalami kesulitan tidur cukup serius, dan masalah ini menjadi bagian yang tak terelakkan dari proses penuaan.

Penggunaan *telepon seluler/smartphone* yang tinggi dapat menyebabkan gangguan tidur sehingga dapat mengakibatkan timbulnya kecemasan bahkan hingga depresi (Thomee dkk, 2011 dan Adams & Kisler, 2013). Penelitian yang dilakukan oleh Rahayu dan Edy (2015) mengatakan bahwa bermain *game online* secara berlebihan akan menimbulkan dampak negatif yaitu Berpengaruh terhadap perilaku sosial pemain game,

ketidakpedulian terhadap sesama dan cenderung mempunyai sifat tertutup. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Suryanto (2015). Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Sindhi (2013) tentang hubungan frekuensi bermain game online terhadap pemenuhan kebutuhan tidur menyatakan bahwa terdapat hubungan antara frekuensi bermain game online terhadap pemenuhan kebutuhan tidur, artinya semakin tinggi tingkat frekuensi bermain game online maka semakin kurang pemenuhan terhadap kebutuhan tidurnya.

Masalah tidur akan mempengaruhi fungsi tubuh seseorang karena tidur adalah kebutuhan dasar setiap orang. Pada saat tidur akan terjadi pemulihan tingkat aktivitas normal dan keseimbangan normal di antara bagian sistem saraf dan terjadinya perbaikan serta berlangsungnya proses biologis yang umum pada semua orang (Kozier, Erb, Berman & Snyder, 2010). Salah satu masalah tidur yang terjadi adalah keadaan dimana seseorang mengalami kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur adalah kondisi tidur seseorang sehingga pada saat bangun akan menghasilkan kebugaran dan kesegaran (Khasanah & Hidayati, 2012). Kualitas tidur yang buruk akan menyebabkan gangguan fisiologis dan psikologi seperti adanya rasa lelah, mudah mengantuk, dan penurunan aktivitas sehari-hari.

Pada remaja khususnya pelajar, kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi konsentrasi belajar. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian Sofiyaa (2015) dimana remaja dengan kualitas tidur yang baik mempunyai konsentrasi belajar yang lebih baik. Sebaliknya, jika remaja memiliki kualitas tidur yang buruk maka konsentrasi belajarnya lebih buruk dibandingkan remaja yang memiliki kualitas tidur yang baik. Khairiyah (2017) membuktikan bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar, dengan keeratan korelasi yang kuat dan arah korelasi yang positif sehingga semakin buruk kualitas tidur remaja (pelajar) maka akan semakin rendah nilai prestasi yang diperoleh.

Masalah remaja dalam hal kurangnya pemenuhan kebutuhan sangatlah penting untuk diperhatikan, namun kenyataannya remaja lebih memilih tidur larut malam dan harus bangun pagi karena kewajiban sebagai pelajar. Padahal

seharusnya kebutuhan tidur mereka adalah 8-9 jam/ hari. Remaja sekarang ini mengalami gangguan saat tidur, seperti kurangnya waktu tidur. Hal ini terjadi dikarenakan lebih suka berada di depan layar. (Wong, dkk, 2008)

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 27 Februari 2018 di SMP Negeri 2 Gamping Sleman. Jumlah siswa kelas VIII sebanyak 192 siswa dan perkelasnya ada 32 siswa, Dilakukan dengan cara wawancara terlebih dahulu dengan salah satu guru mengenai keadaan siswa di SMP Negeri 2 Gamping sleman. setelah menjelaskan kepada guru yang bersangkutan saya langsung menuju beberapa kelas untuk wawancara dan membagikan kuisioner kepada siswa tersebut . Hasil wawancara tersebut diperoleh bahwa seluruh siswanya diperkenankan membawa *telepon seluler* pribadi milik mereka, dan pagi hari mereka sering melihat siswanya bermain *game online* dengan teman-temannya sebelum jam pelajaran pertama dimulai. Kemudian dilanjutkan dengan mewawancarai 10 orang siswa laki-laki, didapatkan hasil bahwa 10 siswa semuanya mengatakan bermain *game online* terutama *game* yang sangat terkenal seperti sekarang ini adalah *mobile legends (ML)* dan sangat menyukai permainan *game online* tersebut. Dan ada beberapa anak perempuan bermain game onlien disitu. Sementara ada 7 siswa yang mengatakan tidur larut malam karena bermain *game online* tersebut sehingga ketika jam pelajaran berlangsung mereka tidak fokus atau mengantuk.

Banyaknya remaja yang bermain *game online* baik di sekolah maupun di luar sekolah dan permasalahan tidur ketika dikelas maka peneliti tertarik untuk mengetahui tentang “Hubungan Intensitas Bermain *Game Online* dengan Kualitas Tidur di SMP Negeri 2 Gamping Sleman .

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian dalam latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Adakah hubungan intensitas bermain *game online* dengan kualitas tidur pada remaja di SMP Negeri 2 Gamping Sleman.

### C. Tujuan Penelitian

#### 1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan intensitas bermain *game online* dengan kualitas tidur pada remaja di SMP Negeri 2 Gamping Sleman.

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui intensitas bermain *game online* pada remaja di SMP Negeri 2 Gamping Sleman.
- b. Mengetahui kualitas tidur pada remaja di SMP Negeri 2 Gamping Sleman.
- c. Mengetahui keeratan hubungan hubungan intensitas bermain *game online* dengan kualitas tidur pada remaja di SMP Negeri 2 Gamping Sleman.

### D. Manfaat Penelitian

Harapan peneliti, hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua pihak meliputi:

#### 1. Manfaat Teoritis

Hasil Penelitian ini dapat dijadikan sebagai kontribusi dalam menambah wawasan bagi profesi perawat dan menjadi pertimbangan dalam menyusun dan menerapkan asuhan keperawatan dengan tepat.

#### 2. Manfaat Praktis

##### a. Bagi Remaja dan Orang Tua

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai wawasan tambahan terkait dengan fenomena kecanduan *game online* yang terjadi pada remaja di lingkungan sosial masyarakat.

##### b. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan informasi mengenai *game online* dengan masalah gangguan kualitas tidur pada remaja di sekolah yaitu guru dan manajemen sekolah dan perguruan tinggi.

c. Bagi Peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi literature dalam melakukan penelitian selanjutnya tentang hubungan kecanduan *game online* dengan kualitas tidur pada remaja.

PEPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA