

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada era *modern* berbasis teknologi 4.0 yang semakin meningkat, ditunjukkan dengan munculnya produk-produk elektronik bertujuan untuk menunjang dan mempermudah aktivitas sehari-hari manusia. Salah satu produk yang sangat menarik minat masyarakat khususnya anak-anak dan remaja adalah *gadget*. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) edisi ke 5, *Gadget* atau Gawai adalah obyek teknologi seperti perangkat atau alat yang memiliki fungsi tertentu, dan sering dianggap hal yang baru. *Gadget* dapat berupa komputer, laptop, *tablet PC* dan juga telepon seluler atau *smartphone*. Namun dampak dari penggunaan *gadget* yang terus menerus dapat berakibat buruk bagi perilaku remaja seperti berperilaku asosial maupun dampak kesehatannya yaitu dapat merusak kesehatan mata yang diakibatkan oleh cahaya yang dihasilkan dari *smartphone*. Pada masa pandemi covid 19 ini kebutuhan penggunaan *gadget* sangat meningkat karena semua kegiatan belajar melalui sistem daring sehingga dapat berpengaruh bagi penggunanya. Remaja yang menggunakan *gadget* terus menerus akan sangat tergantung pada *gadget* itu sendiri dan cenderung menyukai bermain *gadget* daripada belajar maupun berinteraksi sosial (Nofianti, 2018).

Berdasarkan survei trobosan nasional, pengguna Internet di Indonesia tahun 2018 yang dilakukan Asosiasi Penyelenggara jasa internet Indonesia Polling Indonesia, pengguna internet pada tahun 2018 mencapai angka 64,8% dari jumlah penduduk tahun 2018 menurut proyeksi Badan Pusat Statistik (BPS) yaitu 264.16 juta. Pertumbuhan pengguna internet di Indonesia pada tahun 2018 mengalami kenaikan sebanyak 10,12% dibanding tahun 2017 yang mencapai presentase 54,68% pengguna internet dari total populasi penduduk Indonesia yaitu 262 juta orang. Menurut Asosiasi Penyelenggara jasa internet Indonesia, bermain *game online*

menduduki alasan paling utama yaitu dengan presentase 5,7% dan dengan alasan kedua bermain *game online* dengan hasil 7,8%.

Dalam polling konten hiburan yang sering dikunjungi tertinggi nomer 1 adalah menonton film atau video sebanyak 45,3% dan konten hiburan nomer 2 yang sering dikunjungi adalah bermain *game online* dengan presentase 17,1%. Di Yogyakarta sendiri jumlah pengguna internet mencapai 73,8% dari jumlah penduduk. Jumlah pengguna internet tahun 2018 khususnya remaja dari rentang usia 10-14 tahun mencapai 66,2% dan pada remaja dengan rentang usia 15-19 tahun mencapai 91%. Ditinjau berdasarkan pendidikannya jumlah pengguna internet pada remaja yang sedang sekolah menengah pertama 80,4%, yang tidak tamat sekolah menengah pertama 38,2%, yang sedang sekolah menengah atas 90,2% dan yang tidak tamat sekolah menengah atas 58,5% (Buletin, 2018).

Meningkatnya penggunaan media elektronik tidak hanya pada kalangan dewasa saja namun juga pada remaja. Dapat kita amati remaja pada era sekarang ini sangat mudah dalam mengakses media elektronik, seperti televisi, handphone, maupun komputer (Arora & Taheri, 2014). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Azizah (2016), yang melakukan penelitian tentang kecanduan gadget terhadap gangguan tidur insomnia, menerangkan bahwa hasil dari penelitiannya menunjukkan terdapat gangguan insomnia dengan skor kecanduan berat pada seluruh sampel (Nurul Azizah 2016 dalam Naskah Publikasi Hubungan Penggunaan Gadget terhadap pola tidur Pada Anak Sekolah Dasar Saifullah, 2018). Beberapa dampak yang diakibatkan oleh penggunaan gadget ini seringkali menimpa remaja, seperti mulai dari kecanduan bermain gadget, *game*, konten pornografi, perubahan perilaku remaja yang cenderung lebih suka menyendiri asik dengan gadget atau *game online* yang cukup banyak menyita waktu atau yang sering disebut perilaku asosial (Kurniawan, 2017). Sehingga hal ini mengakibatkan minimnya berkomunikasi dengan lingkungan, kurangnya motivasi belajar pada remaja yang bisa disebabkan karena kelelahan bermain *game online* dan juga dapat memicu kekerasan

yang dilakukan oleh remaja tersebut, menirukan adegan pada *game* tersebut (Jannah, Mudjiran, & Nirwana, 2015).

Masa Remaja adalah titik penting dalam kehidupan seseorang, masa ketika banyak kebiasaan kesehatan, baik atau buruk dibentuk dan berpengaruh (Santrock & Children, 2011). Masa remaja adalah masa pertumbuhan dari segi biologis emosional dan psikologis. Perkembangan fisik dan emosional adalah perkembangan yang sangat berpengaruh pada perilaku dan perubahan sikap remaja, sehingga dalam hal ini remaja mudah mengalami perilaku stres dan gangguan perilaku akibat dari kurang mampu memahami arah dan tujuan hidupnya. Hal ini membuat remaja berusaha menghilangkan stresnya dengan cara bermain *game online* dengan menggunakan *smartphone* maupun media internet lainnya. Remaja adalah kelompok paling berisiko mengalami gangguan tidur (Nofianti, 2018). Dampak yang timbul dari gangguan tidur pada remaja diantaranya dapat mengurangi motivasi belajar karena kelelahan dalam bermain *game online*. Gangguan tidur pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor medis maupun faktor non medis (Haryono, et al., 2016). Faktor kualitas tidur yang buruk yaitu kebiasaan durasi tidur yang pendek yang diakibatkan karena bermain *game online* hingga larut malam.

Gangguan tidur merupakan suatu kumpulan kondisi yang dicirikan dengan gangguan dalam jumlah, Kualitas atau waktu tidur pada seorang individu (Potter & Perry, 2010). Kualitas tidur adalah keadaan dimana tidur yang dijalani seseorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran setelah bangun. Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif seperti durasi tidur, latensi tidur serta aspek subjektif seperti tidur dan istirahat (Dhamayanti, Faisal, & Maghfirah, 2019). Durasi tidur pada remaja sekitar 7,5 jam tidur per malam (*National Sleep Foundation, 2006* dalam Potter 2010). Walaupun banyak faktor yang dikaitkan dengan kualitas tidur pada remaja, seperti penggunaan media online, bermain game, menonton televisi dan handphone, cukup berkaitan dengan durasi lamanya waktu istirahat karena pada malam hari sehingga pada saat terbangun lebih awal akan mengantuk

pada siang hari. Hal ini data dikaitkan dengan melatonin, hormon yang disekresikan oleh kelenjar pineal, dan berperan dalam ritme sirkadian. Pada siang hari, hormone ini hampir tidak terdeteksi dalam darah, namun pada malam hari hormon ini meningkat. Hal ini diakibatkan karena adanya efek cahaya di hasilkan oleh gadget yang akan mempengaruhi produksi dari melatonin. Efek lain dari gadget adalah terjadinya stimulasi otak yang terus menerus, sehingga membuat pengguna akan merasakan sulit rileks dan cenderung akan tetap terjaga (*National Sleep Foundation, 2014*).

Dalam penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Nofianti (2018), melakukan penelitian tentang “Hubungan intensitas Bermain *Game Online* Dengan kualitas Tidur Pada Remaja Akhir”, menunjukkan terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan intensitas bermain *game online* pada remaja akhir. Dengan hal ini diharapkan dapat memberikan informasi terkait hubungan intensitas bermain *game online* dengan kualitas tidur pada remaja. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner PSQI. PSQI merupakan salah satu instrument untuk pengukuran kualitas tidur yang telah banyak digunakan. PSQI mengukur tujuh indikator dari kualitas tidur, meliputi : kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi kebiasaan tidur, gangguan tidur penggunaan obat tidur, dan gangguan atau keluhan saat terbangun.

Literature review ini dibuat oleh penulis sebagai alternatif lain karena adanya kendala pandemi covid 19 di Indonesia yang berdampak pada seluruh kegiatan terutama sekolah yang menjadi populasi dari penelitian awal. Sebelumnya peneliti sudah melakukan studi pendahuluan pada bulan Februari 2020 yang hasilnya 60% responden dari total 100% responden mengalami intensitas bermain game online cukup tinggi dan mengalami Kualitas tidur yang buruk. Pada bulan April peneliti mulai mengurus surat ijin penelitian akan tetapi kebijakan dari Pemerintah Kota Yogyakarta yang mengganti seluruh pembelajaran melalui daring dan melalui beberapa pertimbangan maka peneliti mengganti penelitian menjadi literature review.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, permasalahan dalam *literature review* ini adalah “Apakah intensitas bermain *game online* berhubungan dengan kualitas tidur pada remaja?”

C. Tujuan Literatur Review

1. Tujuan Umum

Tujuan dari *literatur review* ini untuk mengetahui hubungan intensitas bermain game online dengan kualitas tidur pada remaja

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tentang bermain *game online* dengan kualitas tidur pada remaja
- b. Mengetahui tentang Kualitas tidur pada remaja
- c. Mengetahui karakteristik Remaja

D. Manfaat Literature Review

1. Manfaat Teoritis

Hasil *literature review* ini diharapkan dapat menjadi informasi, referensi, dan menambah wawasan pengetahuan mengenai bermain *game online* dengan kualitas tidur.

2. Manfaat Praktisi

a. Bagi Peneliti lanjutan

Literature review ini diharapkan dapat menambah wawasan dan mengembangkan ilmu pengetahuan peneliti khususnya mengenai bermain *game online* dengan kualitas tidur.

b. Bagi pelayanan Kesehatan

Literature review ini diharapkan mampu menjadi bahan informasi yang dapat di sampaikan kepada masyarakat terutama remaja.

c. Bagi Remaja dan Orang tua

Sebagai bahan informasi dan masukkan agar selalu memperhatikan dan mengawasi anaknya dalam bermain *game online* dan untuk remaja agar mampu menjaga Kualitas tidurnya.

d. Bagi Institusi

Sebagai tambahan informasi dan wawasan mengenai bermain *game online* dengan Kualitas tidur pada remaja.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
PEPUSTAKAAN
YOGYAKARTA