

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penyebutan remaja atau *Adolescence* diambil dari bahasa latin berasal dari kata *Adolescere* memiliki arti remaja fase tumbuh menjadi dewasa. Fase perubahan diantara anak-anak dan remaja biasa dikatakan masa remaja (Golinko dalam Murni 2022). Dijelaskan oleh Erikson usia yang bisa dikatakan remaja dimulai dari usia 12-20 tahun. Sumber lain seperti undang-undang perkawinan No.1 tahun 1979 dituliskan bahwa anak laki-laki dengan usia 19 tahun dan anak perempuan dengan usia 16 tahun sudah bisa dikatakan sebagai remaja. *WHO* menyebutkan usia 10-18 tahun dikatakan sebagai remaja. Berdasarkan uraian diatas dapat diambil garis besar masa remaja dimulai dari umur 10-20 tahun (Murni, 2022). Bentuk permainan dikalangan remaja sangat mudah berubah karena seiringnya perkembangan teknologi di era modern ini (Liku et al., 2023). Dalam masa remaja ini mereka menyukai hal yang menantang sehingga untuk menyalurkan rasa tersebut para remaja memiliki dorongan untuk terus menerus memainkan *Game Online* karena dengan memainkan *Game Online* membuat mereka selalu merasa tertantang (Indra, 2020).

Perasaan tertantang saat memainkan *Game Online* tanpa disadari membuat remaja kecanduan dan mereka menggunakan banyak waktu hanya untuk bermain permainan *Online* di *Gadget* mereka (Khatijah, 2021). Kecanduan *Game Online* adalah suatu perasaan bahagia saat bermain sehingga pemain *Game* merasa puas dan timbul rasa untuk mengulang kegiatan tersebut (Prima, 2021). Pernyataan dari *American Medical Association* tahun 2007 tingkat bermain *Game Online* di Amerika mencapai 90% pada remaja, dari total bermain *Game Online* tersebut sebanyak 5 juta remaja atau 15% *adiksi* terhadap *Game Online*, data di China pada tahun 2007 didapatkan tingkat kecanduan terhadap *Game Online* sebesar 10% (Young, 2009). Pemain *Game Online* terbanyak di Asia Tenggara dimenangkan oleh Indonesia, menurut

lembaga bisnis pemasaran dari Amsterdam 2017. Penelitian sebelumnya mendapatkan data bahwa di Indonesia terdapat sekitar 2,7 juta *Gamers* yang kecanduan terhadap *Game Online*. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia pada 2019-2020 berhubungan dengan banyaknya pengguna *Internet* dari jumlah Masyarakat pulau Jawa menyatakan bahwa Semarang dan Yogyakarta menempati peringkat lima di pulau Jawa dengan presentase 70%. Presentase tertinggi Serang 100%, kedua Surabaya dengan 83%, disusul Bandung dengan presentase 82,5%, dan posisi kelima terdapat Yogyakarta dan Semarang memiliki presentase sama yaitu 70%. Dapat dilihat dari data tersebut penggunaan *Internet* di Yogyakarta cukup tinggi dan berkemungkinan besar untuk mengakses *Game Online* (Ariyanto, 2022). Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya (Ratna, 2021) yang membahas hubungan kecanduan *Game Online* terhadap kualitas tidur didapatkan hasil yaitu didapatkan korelasi yang relevan antara kecanduan *Game Online* dengan kualitas tidur. Hasilnya menyatakan bahwa kecanduan *Game Online* memiliki akibat yang tidak bagus terhadap kualitas tidur remaja.

Kualitas tidur merupakan keadaan seseorang merasakan mudah saat ingin tidur dan dapat mempertahankan tidur, lamanya waktu tidur dapat menjadi gambaran kualitas tidur, kualitas tidur juga terkait dengan ada atau tidaknya keluhan saat tidur dan sesudah bangun tidur (Murni 2022). Beberapa remaja sering mengalami kualitas tidur yang buruk sehingga mempengaruhi bagaimana mereka belajar, remaja yang mempunyai kualitas tidur yang tidak bagus memiliki kemungkinan besar mengantuk saat mereka berada di sekolah (Prima 2021). Muka pucat, mata lelah, tidak dapat *focus* saat belajar di sekolah, metabolisme tubuh kurang baik, merupakan dampak dari kualitas tidur yang buruk (Prima 2021). Karena perilaku bermain *game online* tidak mengenal waktu kebutuhan fisik remaja seperti tidur menjadi terabaikan. Pernyataan dari Abraham Maslow kebutuhan dasar sebagai contoh kebutuhan tidur harus dipenuhi, dampak *negative* akan timbul jika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi. Sayangnya *adiksi* remaja *Game Online* ini membuat kualitas tidur mereka kurang baik (Ariyanto, 2021).

Berdasarkan penelitian (Dewi, 2022) diketahui bahwa remaja di SMK TI Global Jimbaran sebanyak 68 remaja (50,7%) remaja memiliki kualitas tidur kurang dan sebanyak 91 remaja (67,1%) kecanduan *Game Online*. Sedangkan dalam penelitian lainnya yang dilakukan oleh diketahui bahwa sebanyak 20 siswa (21,1%) memiliki kebiasaan untuk bermain online dengan frekuensi tinggi dan 41 siswa (43,2) memiliki kualitas tidur yang buruk (Haibanissa et al., 2022).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 18 November 2024 di SMP Muhammadiyah 1 Gamping. Peneliti melakukan wawancara melalui *Direct Message Instagram* kepada 10 responden dengan 6 responden laki-laki dan 4 responden perempuan. Didapatkan hasil wawancara 4 responden perempuan semuanya bermain *Game Mobile Legends*. Sedangkan 6 responden laki-laki didapatkan hasil wawancara 4 responden bermain *PUBG* dan 2 responden bermain *ML*. Berdasarkan wawancara dari 10 responden yang bermain *Game Online*, 7 diantara mereka mengatakan jika mereka merasa sulit tidur dikarenakan merasa gelisah terbayang-bayang *Game Online* jika sebelum tidur tidak terlebih dahulu bermain *Game Online*. Durasi bermain *Game Online* setiap harinya pun cukup tinggi terlebih disaat menjelang tidur mereka bisa menghabiskan 6 *rounde Game Online* dengan kisaran waktu sekitar 3 jam bahkan lebih. Sehingga 7 responden tersebut tidur larut malam dan merasa mengantuk saat kegiatan pembelajaran di sekolah. Dapat diambil kesimpulan bahwa dari hasil wawancara siswa SMP Muhammadiyah 1 Gamping Sleman dari 10 responden didapatkan hasil semua responden bermain *Game Online*, dan 7 diantaranya mengalami kecanduan *Game Online* sehingga mempengaruhi kualitas tidur responden, dapat dilihat dari data 7 responden tersebut merasa sulit tidur dikarenakan gelisah jika sebelum tidur tidak bermain *Game Online*.

Dari penjelasan diatas peneliti tertarik untuk meneliti terkait “Hubungan Kecanduan Bermain *Game Online* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di SMP

Muhammadiyah 1 Gamping Sleman”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian masalah diatas, maka peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Kecanduan *Game Online* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di SMP Muhammadiyah 1 Gamping Sleman”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk memahami korelasi antara kecanduan *Game Online* dengan kualitas tidur pada remaja di SMP Muhammadiyah 1 Gamping Sleman.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui kecanduan bermain *Game Online* pada remaja di SMP Muhammadiyah 1 Gamping Sleman.
- b. Memahami kualitas tidur pada remaja di SMP Muhammadiyah 1 Gamping Sleman.
- c. Mengetahui keeratan hubungan antara kecanduan *Game Online* dengan kualitas tidur pada remaja di SMP Muhammadiyah 1 Gamping Sleman.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat digunakan sebagai data ilmiah serta mendapatkan ilmu pengetahuan terkait hubungan kecanduan *Game Online* dengan kualitas tidur.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Remaja

Hasil dari penelitian bisa dipakai untuk menambah referensi yang berkaitan dengan kecanduan *Game Online* pada remaja di lingkungan sosial mereka.

b. Bagi Orang Tua

Orang tua dapat lebih mengawasi *Life Style* anaknya untuk bisa melakukan hal-hal yang lebih bernilai positif terutama dalam penggunaan *Internet* di masa *Digital* ini.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini bisa dijadikan panduan oleh peneliti selanjutnya yang membahas terkait korelasi kecanduan *Game Online* dengan kualitas tidur pada remaja.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA