

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Konsep Game Online

a. Definisi Game Online

Menurut (Pirantika, 2017) Secara umum, permainan adalah suatu bentuk permainan. Game ini berkembang sangat pesat, dari game single-player hingga game multi-player. Game online adalah bentuk permainan yang terhubung melalui Internet. Game online tidak terbatas pada perangkat yang digunakan, game online dapat dimainkan di komputer, laptop, smartphone, bahkan tablet. Selama gadget terhubung ke Internet, Anda dapat bermain game online.

Menurut pendapat (Hanni dan Budhi, 2015) ada tiga alasan menggunakan internet yaitu :

1) Memberikan kesenangan dan tantangan

Banyak orang merasa bahwa mereka tidak memiliki kekuatan dalam masyarakat, tetapi ketika mereka bermain game online, mereka memiliki kekuatan untuk mengendalikan tentara, kota atau orang lain. Kekuatan ini memberi mereka kebahagiaan dan kepuasan.

2) Menghilangkan Stress

Bermain game online dapat meredakan ketegangan setelah aktivitas yang intens dan serius.

3) Mengisi Waktu Luang

Game online sering digunakan untuk mengisi waktu luang setelah lelah. Bisa menyegarkan pikiran yang lelah.

Alasan seseorang bermain game online adalah sebagai berikut :

1) Membantu Bersosialisasi

Game online dapat menumbuhkan interaksi sosial bagi seseorang.

2) Mengusir Stress

Satu hal yang perlu diperhatikan adalah bahwa game ini merupakan hiburan yang murah dan dapat dengan mudah menarik perhatian seseorang ketika sedang bosan.

3) Memulihkan Kondisi Tubuh

Game online dapat dimainkan oleh semua orang, dan tidak mengharuskan seseorang dalam kondisi fisik yang sangat baik. Gamer yang lelah atau lelah akan dengan mudah memainkan game ini. Gamer atau siapapun akan sangat merasakan kesegaran game yang ada, karena sebagian orang akan berfantasi tentang game yang ada.

4) Meningkatkan Konsentrasi

Pemain game sebenarnya memiliki tingkat konsentrasi yang tinggi, memungkinkan mereka untuk menyelesaikan banyak tugas. Pemain game biasanya memperhatikan karakter yang ada di

dalam game sehingga seseorang memperhatikan dengan seksama pergerakan dari setiap game.

b. Jenis- jenis Game Online :

1) *Shooter Game*

Game ini dikonsepkkan berjenis tembak-menembak. Contoh *game* ini antara lain *counter strike*, *point blank*, *mercenary ops*, dll. *Shooter game* dulu dinominasi oleh FPS (*First PlayerShooter*), tetapi setelah berkembang sekarang menjadi *Thrid Person Shooter* dan *Mmo-FPS (Multi Massive Onlinefps)*.

2) *Adventure Game (Game Petualang)*

Merupakan game yang paling menarik dimainkan. Contoh game petualangan antara lain *mario boss* dan *sonic* yang merupakan game terkenal pada tahun 90an.

3) *Action Game*

Game ini mengandalkan teknologi dan kecepatan tangan untuk menyelesaikan permainan. Game aksi dikembangkan dan digabungkan dengan game petualangan menjadi jenis game baru, yaitu game petualangan aksi, yang mengandalkan kecepatan tangan dan alur cerita yang menarik untuk menyelesaikan permainan.

4) *Role Playing Game*

Yang dimaksud *dengan* role playing game disini adalah setiap pemain yang memainkan game tersebut “bebas”, yang artinya

dapat dengan bebas memilih fungsi-fungsi yang disediakan oleh game tersebut. Game ini memiliki banyak misi dan level yang mencegah pemain meninggalkan game.

5) *Real Time Stratey*

Merupakan permainan yang mengandalkan kemampuan para *gamers* dalam mengolah taktik dan strategi. Permainan ini memicu pemainnya untuk berpikir lebih cepat. Menang tidaknya kita dalam game ini. Game jenis ini yang terkenal di Indonesia adalah *Defence Of The Ancient*.

6) *Simulation*

Game ini dikembangkan untuk mengembangkan keadaan objek yang sebenarnya. Game simulasi tidak jauh berbeda dengan aslinya, beberapa perusahaan bahkan mengembangkan game simulasi untuk pengujian, seperti simulasi pesawat. Game simulasi dikembangkan untuk mengurangi risiko menggunakan benda-benda ini dalam kehidupan nyata.

7) *Society Game*

Merupakan game yang fokus kepada kehidupan sehari-hari. Permainan ini lebih kepada *pengembang* permainan *tamago chi* atau permainan *barbie*. Permainan ini bertujuan untuk membentuk karakter kita sesuai dengan yang kita inginkan didunia game itu sendiri.

8) *Music/Dance Game*

Merupakan jenis pengembangan baru didunia game. Game ini menyajikan fitur yang mengedepankan musik dan *tarian*. Game ini bahkan cukup populer dimainkan dikeramaian seperti *mall*. *Game music/dance game* didunia online sangat banyak, salah *satunya ayodance, showtime, streetidol*, dll.

9) *Cross-Platfrom Game*

Game ini mempunyai *konsep permainan* yang dapat dimainkan dimana semua perangkat game, seperti *playstation, ninetendo,PC*, dll.

c. Faktor Penyebab Kecanduan Game Online

Ada banyak penyebab kecanduan game online, salah satunya karena gamer tidak pernah bisa menyelesaikan game dengan sempurna. Selain itu, karena sifat manusia selalu ingin menjadi pemenang dan membanggakan diri untuk lebih mahir dalam sesuatu, termasuk game. Dalam game online, jika poin bertambah, objek permainan akan lebih besar, dan kebanyakan orang akan kecanduan. Alasan lain yang dapat dilacak adalah kurangnya pengawasan orang tua dan dampak globalisasi teknologi yang tak terhindarkan (Pirantika, 2017)

d. Dampak negatif dan positif game online

Dampak positif game online pada siswa adalah interaksi siswa lebih cenderung diawasi oleh orang tua, otak siswa lebih aktif, dan refleksi

berpikir siswa lebih cepat. mereka lebih kreatif.

Dampak negatif dari game online pada siswa adalah siswa akan malas untuk belajar dan sering menggunakan waktu luangnya untuk bermain game online. Waktu yang digunakan untuk belajar dan membantu orang tua di waktu senggang akan hilang karena bermain game, uang jajan atau uang kuliah. , dan akan dialihkan ke game online dan lupa waktu. , Kebiasaan makan akan terganggu, emosi siswa akan terganggu karena pengaruh game ini, siswa terkadang mengabaikan jadwal ibadahnya, dan siswa sering bolos sekolah karena kesukaannya permainan (Pirantika, 2017)

e. Cara Mengatasi Kecanduan Game Online

Saat ini banyak sekali tempat permainan online yang mudah ditemukan di kota maupun di pedesaan, serta relatif mudah untuk dikembangkan. Bahaya terkena game online semacam itu sangat buruk, terutama bagi pikiran dan tubuh saat masih muda. Beberapa solusi untuk mengatasi kecanduan game online antara lain:

- 1) Bersungguh-sungguh (niat)
- 2) Mempunyai pikiran hemat
- 3) Mencari aktivitas lain
- 4) Membatasi waktu bermain game online
- 5) Jangan bergaul dengan pemain game online
- 6) Meminta bantuan orang terdekat (Pirantika, 2017)

2. Konsep Kecanduan

a. Definisi Kecanduan

Kecanduan didefinisikan "*An activity or substance we repeatedly crave to experience, and for which we are willing to pay a price (or negative consequences)*" Artinya kegiatan atau zat yang berulang dan dapat berdampak negatif. Kecanduan dapat bervariasi dengan zat atau aktivitas tertentu, seperti perjudian, konsumsi berlebihan, belanja, dan aktivitas seksual. Salah satu perilaku yang termasuk adalah ketergantungan pada permainan. Ada dua jenis kecanduan, yaitu kecanduan fisik, seperti kecanduan alkohol atau kokain, dan kecanduan non-fisik, seperti kecanduan game online (Marlianti, 2015).

Kecanduan game yang berlebihan disebut kecanduan game. Ini berarti bahwa seorang remaja tampaknya tidak melakukan apa-apa selain bermain game, seolah-olah game ini adalah hidupnya. Hal semacam ini sangat berbahaya bagi perkembangan generasi muda yang memiliki perjalanan hidup yang panjang. Kecanduan game online dapat berdampak negatif bagi kaum muda. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk mencegah anak muda menjadi kecanduan game online (Novrialdy, 2019).

Chen dan Chang dalam *Asian Journal of Health and Information Sciences*, menyebutkan bahwa sedikitnya ada empat buah aspek kecanduan game online, yaitu:

- a. *Compulsion* (kompulsif/dorongan untuk melakukan secara terus menerus), Merupakan dorongan atau tekanan kuat yang berasal dari hati sendiri untuk terus menerus melakukan sesuatu, dalam hal ini dorongan internal untuk terus bermain game online.
- b. *Withdrawal* (penarikan diri), adalah mencoba untuk tidak bisa berhenti atau menjauh dari sesuatu. Seseorang yang kecanduan game online akan merasa tidak bisa berhenti atau menjauhi hal-hal yang berhubungan dengan game online, seperti halnya seorang perokok yang tidak bisa lepas dari rokok..
- c. *Tolerance* (toleransi), Dalam hal ini diartikan sebagai sikap menerima keadaan kita ketika kita melakukan sesuatu. Biasanya toleransi ini berkaitan dengan jumlah waktu yang digunakan atau dihabiskan, dalam hal ini bermain game online. Kebanyakan gamer online tidak akan berhenti bermain sampai mereka puas.
- d. *Interpersonal and health-related problems* (masalah hubungan interpersonal dan kesehatan) Ini tentang interaksi dengan orang lain dan masalah kesehatan. Pecandu game online sering mengabaikan hubungan interpersonal mereka karena mereka hanya fokus pada game online.

Salah satu kegiatan yang dilakukan oleh pengguna internet adalah kegiatan hiburan dan hiburan, seperti bersenang-senang online, menonton video atau klip audio, pesan singkat (chatting), mendengarkan (mengunduh musik), dan bermain game. Game

online sebagai aktivitas yang menyenangkan dilakukan dengan menggunakan Internet. Jenis permainan yang biasa dimainkan adalah permainan perang atau strategi. Beberapa orang menilai manfaat besar dari game online, terutama pedagang game. Di sisi lain, game online ini juga memberikan dampak negatif terutama bagi para gamers. Ini adalah konsep kecanduan internet bahwa seseorang tidak dapat mengontrol penggunaan teknologi dan menyebabkan kerugian fisik dan mental bagi penggunanya. Internet telah menjadi kebutuhan sehari-hari dan penggunaanya terus meningkat, yang mengarah pada kemungkinan penggunaan berlebihan dan kecanduan (Kusumawati, 2017)

Menurut Dewi Marlianti (2015), ciri-ciri kecanduan seringkali bertahap dan siklis. Indikator individu kecanduan game memiliki beberapa atau semua karakteristik berikut:

- 1) Cemas, frustrasi dan marah ketika tidak melakukan permainan
- 2) Perasaan bersalah ketika bermain
- 3) Terus bermain meski sudah tidak menikmatinya lagi
- 4) Teman dan keluarga mulai berpendapat ada sesuatu yang tidak beres dengan individu karena games
- 5) Masalah dalam kehidupan social
- 6) Masalah dalam hal finansial atau hubungan dengan orang lain

Menurut Sri Astuti (2015), ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi seseorang kecanduan bermain game online, yaitu:

1) Faktor Internal

Faktor intrinsik adalah alasan yang dialami anak-anak berdasarkan kekuatan pendorong internal mereka, misalnya, orang yang membosankan sering ingin bermain game untuk mengalihkan perhatian mereka, dan orang yang tertarik dengan game virtual cenderung lebih sering bermain daripada orang yang tidak tertarik.

2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal berasal dari luar individu, misalnya peristiwa life stress yaitu orang yang memiliki beban atau tekanan hidup memilih bermain game sebagai bentuk hobi dan komunitas game, yaitu orang yang tergabung dalam komunitas akan lebih mudah untuk mendapatkan informasi tentang game terbaru sehingga beberapa orang cenderung cenderung Mencoba dan terus mencoba.

b. Indikator Game Online Addiction

Organisasi Kesehatan Dunia (2018) mendefinisikan kecanduan game online sebagai gangguan mental yang termasuk dalam Klasifikasi Penyakit Internasional (ICD-11). Hal ini ditandai dengan gangguan kontrol atau permainan, yang lebih diutamakan daripada aktivitas lainnya. Bahkan dengan dampak negatif pada dirinya, perilaku ini terus berlanjut. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa kecanduan game online lebih sering terjadi di kalangan remaja

(Brand, Todhunter, dan Jervis, 2017). Kecanduan game online yang dialami oleh remaja menghabiskan banyak waktu. Remaja bermain game lebih dari 2 jam sehari, atau lebih dari 14 jam seminggu, atau bahkan 55 jam seminggu, atau rata-rata 20-25 jam seminggu (Novrialdy, 2019).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), orang yang bermain game lebih dari 2 jam sehari mudah kecanduan. Ketika seseorang mencapai tahap kecanduan, biasanya dia menunjukkan gejala perilaku putus cinta, yaitu jika kesenangannya berhenti (bermain game), akan dihasilkan energi negatif, termasuk kemarahan, kemarahan, mengancam orang lain, dan bahkan menyakiti diri sendiri.

Aktivitas game online yang berlebihan dapat menimbulkan masalah, antara lain kurangnya perhatian terhadap waktu, penurunan prestasi akademik, hubungan sosial, keuangan, kesehatan, dan fungsi kehidupan penting lainnya. Bahaya utama yang dibawa oleh kecanduan game online adalah investasi ekstrim dalam waktu permainan. Penggunaan waktu yang berlebihan untuk bermain game online mengganggu kehidupan sehari-hari. Hambatan ini secara signifikan mengubah prioritas kaum muda, sehingga minat yang sangat rendah pada hal-hal yang tidak terkait dengan game online (King & Delfabbro, 2018). Remaja yang kecanduan game online

semakin tidak bisa mengatur waktu bermain gamenya. Akibatnya, remaja mengabaikan dunia nyata dan perannya.

Bermain game online dapat berdampak negatif atau berbahaya bagi remaja yang mengalaminya. Dampak kecanduan game online meliputi lima aspek, antara lain aspek kesehatan, psikologis, akademik, sosial, dan finansial.

1) Aspek Kesehatan

Terlibat dalam game online menyebabkan penurunan kesehatan kaum muda. Remaja yang kecanduan game online memiliki daya tahan tubuh yang lemah karena kurang olahraga, kurang tidur dan sering telat makan (Novrialdy, 2019)

2) Aspek Psikologis

Banyaknya adegan kriminal dan kekerasan dalam game online, seperti perkelahian, vandalisme, pembunuhan, dll, secara tidak langsung mempengaruhi alam bawah sadar anak muda, yaitu kehidupan nyata sama dengan game online. Ciri-ciri remaja gangguan jiwa akibat pengaruh game online yaitu mudah marah, emosional, dan rawan mengumpat. (Novrialdy, 2019)

3) Aspek Akademik

Remaja berada pada usia sekolah dan berperan sebagai siswa di sekolah. Terlibat dalam game online akan menyebabkan penurunan kinerja akademik. Waktu luang yang seharusnya cocok untuk belajar mata kuliah di sekolah justru lebih sering digunakan

untuk menyelesaikan tugas-tugas di game online. Konsentrasi anak muda umumnya terganggu, sehingga tidak dapat menyerap pelajaran yang diajarkan oleh guru dengan baik(Novrialdy,2019).

4) Aspek Sosial

Beberapa gamer menemukan bahwa mereka bermain game online melalui keterikatan emosional dengan avatar, yang mengarah ke pencelupan dalam dunia fantasi yang mereka ciptakan. Ini akan membuat Anda kehilangan kontak dengan dunia nyata, sehingga mengurangi interaksi. Meskipun ditemukan bahwa interaksi sosial online mengalami peningkatan, pada saat yang sama interaksi sosial dalam kehidupan nyata juga mengalami penurunan. Remaja yang terbiasa hidup di dunia maya seringkali mengalami kesulitan saat bersosialisasi di dunia nyata. Sikap anti sosial dan keengganan untuk berhubungan dengan masyarakat, keluarga dan teman merupakan ciri-ciri remaja yang kecanduan game online. (Novrialdy, 2019)

5) Aspek Keuangan

Terkadang butuh uang untuk bermain game online, dan butuh banyak uang untuk membeli voucher untuk memainkan satu jenis game online. Remaja tanpa penghasilan sendiri dapat berbohong (kepada orang tuanya) dan bermain game dengan berbagai cara, termasuk mencuri(Novrialdy, 2019).

3. Konsep Tidur

a. Pengertian Tidur

Tidur yang cukup diharapkan mampu menjaga stamina dan kesehatan. Karna itulah masing-masing individu harus memenuhi kebutuhan tidurnya (Mona Fitri Gurusinga, 2020)

Tidur didefinisikan sebagai keadaan kesadaran yang berubah, di mana tingkat stimulasi yang berbeda dapat menyebabkan keadaan terjaga sepenuhnya. Tidur juga merupakan waktu istirahat penuh atau sebagian bagi tubuh dan jiwa, kemauan dan kesadaran, di mana fungsi tubuh terhambat atau berkurang, dan juga digambarkan sebagai perilaku yang mengurangi karakteristik motorik tetapi siap untuk reversibel untuk merangsang luar. dunia.(Susilawati, 2017)

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), sekitar 18% populasi dunia menderita insomnia, yang dapat membawa tekanan mental pada pasien. The American International Database dan penelitian Biro Sensus Indonesia menjelaskan bahwa 28,035 juta (11,7%) dari 23,452 juta penduduk Indonesia menderita insomnia. (Mona Fitri Gurusinga, 2020).

b. Pengaturan Tidur

Pengaturan dan kontrol tidur bergantung pada hubungan antara dua mekanisme otak yang secara bergantian mengaktifkan dan menghambat tidur dan terjaga di pusat otak. Sistem aktivasi retikuler (RAS) di batang otak bagian atas diperkirakan memiliki sel khusus

yang menjaga kewaspadaan dan kesadaran. Sistem aktivasi reticulated (RAS) memberikan stimulasi visual, pendengaran, nyeri dan sensorik. Juga menerima rangsangan dari korteks serebral(emosi, proses pikir).

Saat terjaga, hal itu menyebabkan neuron di Reticulum Activation System (RAS) melepaskan katekolamin, seperti norepinefrin. Tidur mungkin disebabkan oleh pelepasan serum serotonin dari sel-sel tertentu di pons dan batang otak tengah. Bangun dan tidur seseorang bergantung pada keseimbangan impuls yang diterima dari tidur, yang bergantung pada keseimbangan impuls yang diterima dari pusat otak, reseptor sensorik perifer (seperti stimulasi suara dan cahaya) dan sistem limbik (seperti emosi).

Seseorang yang mencoba untuk tidur, mereka menutup matanya dan berusaha dalam posisi rileks. Jika ruangan gelap dan tenang aktivitas Reticular Activating System(RAS) menurun, pada saat itu Bulbar Synchronizing Regional (BSR) mengeluarkan serum serotonin.

c. GangguanTidur

Gangguan tidur adalah kualitas yang mengganggu tidur. Gangguan tidur termasuk kesulitan tidur, kesulitan mempertahankan tidur, waktu tidur yang tidak tepat, waktu tidur yang berlebihan, atau perilaku yang berhubungan dengan tidur yang tidak normal. Sebagian besar gangguan tidur tidak dapat dihindari, tetapi mungking terkait dengan kondisi kesehatan, yang dapat dihindari. Pada

beberapa penyakit, terapi cahaya diberikan, tetapi tentu saja, cara termudah adalah mengubah gaya hidup Anda dan meningkatkan pemahaman Anda tentang tidur (Anna, 2018).

1) Insomnia

Insomnia adalah suatu keadaan yang menyebabkan individu gagal untuk mendapatkan tidur yang cukup secara kualitas dan kuantitas, sehingga mengakibatkan waktu tidur yang pendek atau kesulitan untuk tertidur. Insomnia dibagi menjadi tiga jenis, yaitu insomnia awal, insomnia intermiten, dan insomnia terminal. Insomnia awal adalah ketidakmampuan seseorang untuk tertidur atau mulai tidur. Insomnia intermiten adalah karena Anda selalu bangun di malam hari dan tidak bisa tidur. Dan insomnia terminal adalah ketidakmampuan untuk tertidur setelah bangun di malam hari. Proses gangguan tidur ini mungkin disebabkan oleh kekhawatiran dan tekanan mental.

2) Hipersomnia

Hipersomnia adalah gangguan tidur yang menyebabkan terlalu banyak tidur. Umumnya lebih dari 9 jam pada malam hari, dapat disebabkan oleh masalah psikologis, gangguan sistem saraf pusat, dan gangguan metabolisme.

3) Parasomnia

Parasomnia Ini adalah kumpulan dari beberapa penyakit yang dapat mengganggu kualitas tidur. Misalnya, somnambulisme

(berjalan dalam tidur) yang umum terjadi pada anak-anak, yaitu tahap III dan IV dari tidur non-rapid eye movement (NREM). Mengantuk dapat menyebabkan diare.

4) Enuresis

Enuresis ini adalah buang air kecil yang tidak disengaja saat tidur atau istilahnya mengompol. Ada dua jenis enuresis, yaitu enuresis malam dan enuresis siang dan malam. Enuresis di malam hari adalah mengompol. Umumnya, enuresis nokturnal adalah gangguan tidur non-rapid eye movement (NREM). Pada saat yang sama, enuresis diurnal adalah mengompol saat bangun tidur.

5) Apneu dan Mendengkur

Secara umum, mendengkur bukanlah gangguan tidur, tetapi mendengkur dengan apnea mungkin menjadi masalah. Mendengkur disebabkan oleh penyumbatan aliran udara di hidung dan mulut saat tidur.

6) Narkolepsi

Narkolepsi ini adalah keadaan tidur yang tidak terkendali, seperti ketika seseorang tidur sambil berdiri, saat mengemudi, atau saat berbicara. Ini adalah penyakit saraf.

7) Mengigau

Merupakan salah satu jenis gangguan tidur yang terjadi terlalu sering dan tidak normal sehingga menyebabkan penurunan kualitas tidur dan kebutuhan tidur, sehingga mengganggu fungsi

organ dalam (perbaikan sel), dan mudah menimbulkan masalah psikologis. Pengamatan dapat menunjukkan bahwa hampir semua orang mengigau dan terjadi sebelum tidur Rapid Eye Movement (REM).

d. Tahap Tidur

1) Tahap Tidur *Non Rapid Eye Movement* (NREM)

- a) *Non Rapid Eye Movement*(NREM) tahap satu
- b) Tingkat transisi
- c) Merespons cahaya
- d) Berlangsung beberapa menit
- e) Mudah terbangun dengan rangsangan
- f) Aktivitas fisik menurun, tanda vital dan metabolisme menurun
- g) Bila terbangun terasa sedang bermimpi

2) *Non Rapid Eye Movement*(NREM) Tahap Dua

- a) Periode suara tidur
- b) Mulai relaksasi otot
- c) Berlangsung sampai 10-20 menit
- d) Fungsi tubuh berlangsung lambat
- e) Dapat dibangunkan dengan mudah

3) *Non Rapid Eye Movement*(NREM) Tahap Tiga

- a) Awal tahap dari keadaan tidur nyenyak
- b) Sulit dibangunkan
- c) Relaksasi otot menyeluruh

- d) Tekanan darah menurun
 - e) Berlangsung 15-30 menit
- 4) *Non Rapid Eye Movement*(NREM) Tahap Empat
- a) Tidur nyenyak
 - b) Sulit untuk dibangunkan
 - c) Relaksasi otot menyeluruh
 - d) Tekanan darah menurun
 - e) Berlangsung 15-30 menit
- 5) *Non Rapid Eye Movement*(NREM) Tahap Lima
- a) Tidur nyenyak
 - b) Sulit untuk dibangunkan, butuh stimulus intensif
 - c) Untuk restorasi dan istirahat, tonus otot menurun
 - d) Sekresi lambung menurun
 - e) Gerak bola mata cepat
- 6) Tahap Tidur *Rapid Eye Movement* (REM)
- a) Lebih sulit dibangunkan dibandingkan dengan tidur *Non Rapid Eye Movement*(NREM)
 - b) Pada orang dewasa normal *Rapid Eye Movement*(REM) yaitu 10-25% dari tidur malamnya
 - c) Jika individu terbangun pada tidur *Rapid Eye Movement*(REM) maka biasanya terjadi mimpi
 - d) Tidur *Rapid Eye Movement*(REM) penting untuk keseimbangan mental, emosi yang berperan dalam belajar, memori dan

adaptasi

7) Karakteristik Tidur *Rapid Eye Movement*(REM)

- a) Mata : cepat tertutup dan terbuka
- b) Otot-otot : kejang otot kecil, otot besar imobilisasi
- c) Pernapasan : tidak teratur, kadang dengan apnea
- d) Nadi : cepat dan ireguler
- e) Tekanan darah : meningkat atau fluktuasi
- f) Sekresi gaster : meningkat
- g) Metabolisme : meningkat, temperatur tubuh baik
- h) Gelombang otak : EEG aktif
- i) Siklus tidur : sulit dibangunkan (Sri Astuti, 2018)

e. Kualitas Tidur

Kualitas tidur mengacu pada keadaan tidur yang segar dan sehat yang akan dihasilkan seseorang ketika dia bangun. Kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif tidur, seperti durasi tidur, latensi tidur, dan aspek subjektif tidur. Jika seseorang menunjukkan tanda-tanda kurang tidur, seperti merasa tidak nyaman ketika bangun di pagi hari, kantuk yang berlebihan di siang hari, mata gelap, sangat berat, terlalu lelah, dan tidak ada masalah tidur. , 2015).

Kualitas tidur merupakan ukuran bagaimana seseorang dapat dengan mudah memulai tidur untuk mempertahankan tidurnya, dan dapat muncul dalam bentuk keluhan saat tidur atau setelah bangun tidur. Selain kebutuhan tidur yang cukup tergantung pada jumlah jam

tidur, mungkin juga disebabkan oleh kedalaman tidur. Beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur adalah faktor psikologis dan fisiologis, lingkungan dan gaya hidup. Faktor fisiologis dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari, perasaan lemah, lelah, dan daya tahan tubuh melemah, sedangkan faktor psikologis dapat mempengaruhi depresi, kecemasan, dan kesulitan berkonsentrasi (Potter & Perry, 2016).

f. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur, diantaranya adalah :

1) Penyakit

Setiap penyakit yang menyebabkan rasa sakit, ketidaknyamanan fisik (seperti kesulitan bernapas), kecemasan atau depresi dapat menyebabkan masalah tidur. Penyakit juga dapat menyebabkan seseorang tidur dalam posisi yang tidak biasa (Warahmatillah, 2015).

2) Gaya Hidup

Gaya hidup merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur remaja. Di era media sosial dan video game, banyak remaja yang bermain media sosial dan game online hingga dini hari sehingga merusak peluang mereka untuk mendapatkan istirahat yang cukup di malam hari. Kegiatan ini membuat pikiran mereka terjaga. Hingga setelah pukul sebelas dan memblokir otak

mereka setelah mereka mematikan perangkat elektronik mereka, menyebabkan tidur mereka semakin tertunda beberapa jam. (Atkins, 2017).

3) Lingkungan

Faktor lingkungan dapat mempengaruhi tidur, dan bahkan membuat sulit untuk tertidur. Lingkungan yang berventilasi buruk dan tidak nyaman dapat mempengaruhi tidur seseorang. Lingkungan yang bising akan menghambat istirahat dan tidur pribadi. (Mubarak, 2015).

4) Kelelahan

Setiap orang memiliki kondisi fisik yang berbeda-beda. Kelelahan fisik akibat aktivitas fisik atau aktivitas lain dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Semakin lelah dan lelah seseorang, semakin pendek siklus REM yang dialaminya. Setelah istirahat, biasanya siklus rapid eye movement (REM) akan diperpanjang lagi. (Mubarak, 2015).

5) Medikasi

Obat-obatan tertentu dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Misalnya, amfetamin dapat mengurangi tidur gerakan mata cepat (REM). Hipotek dapat mengganggu tahap kedua dan keempat dari tidur non-rapid eye movement (NREM), dan anestesi dapat menghambat tidur REM dan menyebabkan sering terbangun di malam hari.. (Mubarak, 2015).

6) Stress Emosional

Kecemasan dan depresi biasanya mengganggu tidur seseorang. Karena kadar norepinefrin dalam darah seseorang dalam keadaan cemas akan meningkat dengan adanya rangsangan pada sistem saraf simpatis.

Selain itu, menurut Hidayat (2006), jika seseorang tidak menunjukkan tanda-tanda kurang tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya, maka dapat dikatakan kualitas tidurnya baik. Tanda-tanda kurang tidur dapat dibedakan menjadi tanda fisik dan tanda psikologis:

1) Tanda fisik

Ekspresi wajah (mata hitam, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, dan mata cekung), kantuk berlebihan (sering menguap), ketidakmampuan berkonsentrasi (kurang perhatian), tanda-tanda kelelahan yang jelas, seperti penglihatan kabur, mual, dan muntah pusing.

2) Tanda psikologis

Penarikan, apatis dan penurunan daya tanggap, merasa tidak sehat, tidak bisa berkata-kata, penurunan memori, kebingungan, halusinasi, ilusi visual atau pendengaran, penurunan kemampuan penilaian atau keputusan.

Menurut Hidayat (2008), kebutuhan tidur pada manusia bergantung pada tingkat perkembangan individu itu sendiri

Tabel 2.1 Kebutuhan Tidur Manusia Berdasarkan Usia Dan Tingkat Perkembangan

Umur	Tingkat perkembangan	Jumlahkebutuhan Tidur
0-1 bulan	Bayi baru lahir	14-18 jam/hari
1-18 bulan	Masa bayi	12-14 jam/hari
18 bulan – 3 tahun	Masa anak	11-12 jam/hari
3-6 tahun	Masa prasekolah	11 jam/hari
6-12 tahun	Masa sekolah	10 jam/hari
12-18 tahun	Masa remaja	8,5 jam/hari
18-40 tahun	Masa dewasa	7-8 jam/hari
40-60 tahun	Masa muda paruh baya	7 jam/hari
60 tahun keatas	Masa dewasa tua	6 jam/hari

4. Konsep Remaja

a. Definisi Remaja

Masa remaja merupakan masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, yang melibatkan perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional. Tugas utama remaja adalah mempersiapkan masa dewasa(Astuti, 2015).

Pubertas dini terjadi di sekolah menengah pertama atau akhir, dan perubahan terbesar dalam pubertas terjadi selama waktu ini. Masa remaja merupakan satu-satunya masa transisi menuju dunia dewasa. Masa remaja memiliki karakteristik yang unik.Apa yang

terjadi pada masa remaja berkaitan dengan perkembangan dan pengalaman masa kanak-kanak dan masa dewasa. Peralihan dari masa kanak-kanak ke masa remaja melibatkan perubahan fisiologis, kognitif, dan sosial emosional.

Perubahan biologis meliputi penambahan tinggi badan, perubahan hormonal dan kematangan seksual. Perubahan kognitif yang terjadi selama masa transisi adalah peningkatan abstraksi, cita-cita, dan pemikiran logis. Selama masa transisi, kaum muda mulai berpikir egois, sering melihat diri mereka sendiri di atas panggung, unik dan tak terkalahkan. Perubahan sosial dan emosional yang terjadi selama masa remaja antara lain kebutuhan akan kemandirian, konflik dengan orang tua, dan keinginan untuk menghabiskan lebih banyak waktu dengan teman sebaya.

Menurut perkembangannya, masa remaja dibagi menjadi 3 tahap yaitu (Astuti, 2015) yaitu :

- 1) Masa remaja awal (12-15 tahun) Pada masa ini individu mulai meninggalkan perilaku anak dan berusaha mengembangkan dirinya menjadi individu yang unik daripada mengandalkan orang tua. Fokus tahap ini adalah penerimaan bentuk tubuh dan ketergantungan yang kuat pada teman sebaya.
- 2) Remaja pertengahan (15-18 tahun) Ciri dari periode ini adalah berkembangnya keterampilan berpikir baru. Pada masa ini remaja

mulai mengembangkan kematangan perilaku dan membuat keputusan awal terkait dengan tujuan yang diharapkan.

- 3) Masa remaja akhir (19-22 tahun) Ciri dari periode ini adalah persiapan akhir untuk memasuki peran-peran dewasa. Selama periode ini, remaja mencoba menetapkan tujuan. Keinginan yang kuat untuk menjadi dewasa dan diterima oleh kelompok.

B. Kerangka Teori Penelitian

Berdasarkan teori-teori yang berhubungan dengan kecanduan game online pada remaja, maka peneliti menyusun kerangka teori sebagai berikut :



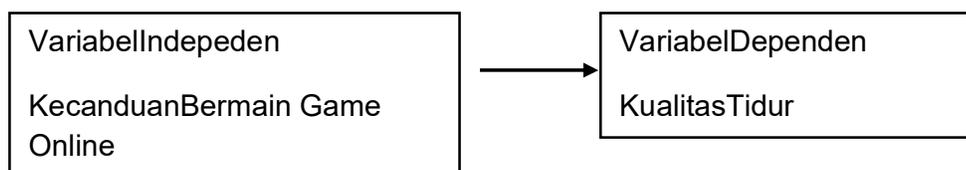
Gambar 2.1 Kerangka Teori Penelitian

C. Kerangka Konsep Penelitian



Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian

Berdasarkan kerangka teori maka peneliti dapat merumuskan kerangka konsep dengan membatasi variabel yang akan diteliti, antara lain:



Keterangan :

= Variabel Yang Diteliti

→ = Ada Hubungan

D. Hipotesis Penelitian

1. Hipotesis Alternatif (Ha)

- a. Terdapat hubungan antara kecanduan game online dengan kualitas tidur pada remaja

2. Hipotesis Nol (Ho)

- a. Tidak terdapat hubungan antara kecanduan game online dengan kualitas tidur pada remaja