

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut peraturan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), remaja tergolong belum kawin umur 10-24 tahun, pada masa ini individu telah mengalami banyak perubahan, antara lain perubahan fisik, psikis, emosional dan sosial. Perubahan-perubahan ini seringkali menyulitkan kaum muda untuk beradaptasi. Remaja seringkali menunjukkan perilaku yang tidak baik, salah satunya adalah pengaruh dari bermain game online bahkan menyimpang dari kewajaran (Yusfarani, 2020).

Game online merupakan fenomena yang sedang marak di Indonesia saat ini, termasuk remaja atau anak sekolah. Fasilitas yang tersedia dalam game online memberikan kemudahan yang dapat membuat remaja lebih tenang dan sibuk saat bermain game online. Hal ini tentunya sangat mempengaruhi seluruh aktivitas sehari-hari, termasuk kualitas tidur, gaya hidup dan interaksi sosial (Astuti, 2018).

Game online adalah situs web yang menyediakan berbagai jenis permainan yang digunakan oleh semua pengguna internet, yang dapat terhubung di tempat dan waktu yang berbeda melalui jaringan komunikasi online. Hal ini memungkinkan pengguna internet memiliki kesempatan yang sama untuk bermain dan berinteraksi dalam komunitas atau kelompok yang mereka bentuk (Astuti, 2018).

Game online juga memberikan hiburan, namun juga dapat memberikan tantangan yang menarik, sehingga orang yang bermain game online tidak perlu memikirkan waktu untuk mendapatkan rasa kepuasan. Hal ini membuat “pemain game” tidak hanya menikmati, tetapi juga penggemar game online (Astuti, 2018).

Orang-orang dari segala usia membutuhkan game online. Menurut penelitian di Amerika Serikat, 70% remaja bermain game online PC, dan 65% di antaranya adalah pemain game online PC yang menetap (Rahmayati, 2015). Di Indonesia, peminat game online paling banyak juga terjadi di kalangan remaja, dengan 64,45% anak laki-laki dan 47,85% anak perempuan berusia 12-22 tahun bermain game online (Kusumadewi, 2016).

Jumlah pengguna game online di Indonesia cukup besar, mencapai 6,5 juta, meningkat 500.000 dari 6,6 juta pada 2013. Jadi yang dikhawatirkan adalah karena dampak besar dari bermain game online tersebut. Peningkatan penggunaan internet jauh lebih besar dari pertumbuhan penduduk tahunan Indonesia yang tidak lebih dari 16,1% (Astuti, 2018).

Upaya pemerintah untuk memenuhi unmet need memang penting, namun nyatanya anak muda lebih memilih tidur larut malam karena harus bangun pagi karena kewajibannya sebagai pelajar. Padahal, kebutuhan tidur mereka adalah 8-9 jam/hari. Kebutuhan tidur yang tidak terpenuhi akan berdampak pada aspek fisik dan psikis. Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang termasuk dalam kebutuhan fisiologis, yaitu kebutuhan yang

sangat mendasar dan mutlak yang harus dipenuhi dalam rangka menjaga stabilitas dan kelangsungan hidup setiap orang. Permintaan ini merupakan permintaan dasar, jika permintaan ini tidak terpenuhi maka akan mempengaruhi permintaan lainnya. Kesempatan tidur sama pentingnya dengan makanan, aktivitas, pernapasan, seks, dan kebutuhan lainnya (Gurusinga, 2020).

Selain itu, memanjakan diri dalam bermain game online merupakan salah satu jenis kesenangan, karena dapat mendatangkan kepuasan bagi diri sendiri, sehingga akan timbul perasaan mengulang aktivitas yang menariksaat bermain game online. Hal ini dapat menyebabkan berlanjutnya perilaku berulang dan berdampak negatif pada gaya hidup dan kualitas tidur (Marlianti, 2015).

Menurut (Mona Fitri Gurusinga, 2020), remaja seringkali mengalami kualitas tidur yang buruk dan kurang tidur. Bagi siswa, memanfaatkan waktu antara belajar, bermain dan tidur dengan baik memiliki hubungan yang sangat erat. Siswa yang dapat menyeimbangkan atau mengalokasikan waktu antara belajar, bermain dan bersosialisasi dapat memperoleh tidur yang cukup untuk menjamin kualitas tidurnya. Namun tidak semua siswa memiliki kemampuan koping dalam mengatur waktu belajar dan interaksi sosial sehingga mengurangi lama dan waktu tidur.

Berdasarkan penjelasan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik meneliti (Literature Review) “Hubungan kecanduan game online dengan kualitas tidur pada remaja”.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana Hubungan Kecanduan Game Online Terhadap kualitas tidur pada Remaja?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

- a. Untuk mengetahui hubungan kecanduan bermain game online dengan kualitas tidur pada remaja

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi gambaran kecanduan bermain game online pada remaja
- b. Mengidentifikasi gambaran kualitas tidur pada remaja
- c. Menganalisis hubungan kecanduan bermain game online pada remaja

D. Manfaat Penelitian

Manfaat teoritis diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang dampak kecanduan game online remaja, yang dapat menyebabkan berlanjutnya perilaku berulang dan berdampak negatif pada gaya hidup dan kualitas tidur.

Manfaat praktis yaitu dapat memberikan informasi tentang kecanduan game online pada remaja sehingga dapat meningkatkan kesadaran untuk selalu menjaga kualitas tidur dan istirahat yang cukup.

1. Bagi Remaja

Sebagai sumber informasi agar remaja dapat mengurangi frekuensi

bermain game dan mengetahui dampak negatif dari bermain game online.

2. Bagi Peneliti

Menambahkan wawasan pengetahuan dan pengalaman peneliti terhadap hubungan kecanduan game online dengan kualitas tidur pada remaja.

3. Bagi Ilmu Pengetahuan

Dapat menjadi sumber data penelitian berikutnya dan menjadi pembandingan bagi yang ingin melanjutkan penelitian yang sejenis yang lebih kompleks.