

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kecanduan *game online* dimasyarakatkan semakin marak, tidak terkecuali dari usia tua, muda, ataupun anak-anak. Penggunaan yang berlebihan terhadap *game online* dalam waktu yang lama (lebih dari 3 jam) perhari dikategorikan kecanduan. Tanda atau dampak yang biasanya terjadi salah satunya adalah merasa gelisah jika tidak bermain *game online* dan pola tidurnya terganggu.

Game online adalah salah satu situs yang menyediakan berbagai jenis permainan yang digunakan oleh seluruh pengguna internet dan dapat terhubung ditempat maupun waktu yang berbeda melalui jaringan komunikasi *online*. Penggunaan *game online* yang tidak berlebihan dapat menjadi sarana hiburan sebagai pengisi waktu luang. Adapun juga pemain *game online* kesulitan mengendalikan kebiasaan bermainnya hingga menghabiskan waktunya untuk bermain.

Perkembangan *game* di dunia bertambah pesat, seperti di Indonesia. *Game* sekarang menjadi hiburan utama para kalangan remaja. Sekarang ini banyak kita jumpai warung internet (warnet) dikota ataupun di desa-desa dan mereka memfasilitasi akan adanya *game online* tersebut, sehingga para remaja banyak meluangkan waktunya bermain *game* dari pada melakukan aktifitas lain seperti istirahat tidur. Indonesia masih tercatat sebagai pengguna *game* yang amat tinggi (Scheel, J.2008 dalam Marlianti 2015).

Istirahat dan tidur adalah kebutuhan dasar yang dimiliki setiap individu. Istirahat tidur yang cukup, akan membuat tubuh dapat berfungsi secara optimal. Kualitas tidur yang baik dirasakan ketika individu merasa bugar dan segar saat bangun tidur, namun jika kualitas tidur buruk dapat menyebabkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi, hal ini banyak sekali terjadi pada remaja (Wahid & Wahyudi 2016).

Pada masa remaja banyak sekali remaja yang menghabiskan waktu luangnya dengan bermain *game online* tanpa mengetahui dampak-dampak yang akan terjadi jika sering bermain *game online*. Salah satu dampak yang disebabkan karena terlalu sering bermain *game online* adalah pola tidurnya terganggu, kesulitan untuk tidur pada waktunya, kurangnya waktu tidur dan malas untuk belajar. Waktu yang seharusnya digunakan untuk istirahat, namun digunakan untuk duduk dan asik bermain *game online* (Saiful 2010 dalam Desriyanti 2018).

Pada tahun 2013 di dunia jumlah *gamers* sekitar 1,3 miliar. Di dunia angka populasi sebesar 7,1 miliar berarti 17% total dari masyarakat menjadi *gamers* (Marlianti, 2015). Pada tahun 2007, *American Medical Association* mengungkapkan bahwa 90% remaja Amerika bermain *game online* serta 15% atau 5 juta menjadi kecanduan *game online*, dan pada tahun 2007 di Cina ada 10% sekitar 30 juta remaja menjadi kecanduan *game online*.

Pada 2010, sebanyak 50% pengguna *game online* di Indonesia meliputi mahasiswa dan pelajar. Hal tersebut didukung oleh data situs resmi teknologi *viva* bahwa pertumbuhan pemain *game* di Indonesia meningkat dari tahun 2010 yaitu sebesar 33% dengan jumlah pemain *game online* 80% berusia 15-25 tahun.

Pada tahun 2019 di Jawa Timur tepatnya di Kabupaten Jember lima remaja Jember mendapatkan perawatan khus dari psikolog karena kecanduan *game online*. Sedangkan di Madura khususnya Kabupaten Bangkalan *game online* menjadi bagian gaya hidup anak-anak, remaja, dan orang dewasa. Di era yang serba digital ini, sulit membendung *game online* yang bisa memiliki efek negatif.

Menurut Rab (2007) dalam Fitria (2019) asosiasi dokter Amerika menegaskan kekhawatiran adanya dampak negatif timbul pada beberapa anak yang gemar bermain *game online* terjadi perubahan pola tidur. *Game online* yang dimainkan dengan waktu yang lama dapat menyebabkan kerugian pemainnya karna akan melalaikan aktifitas yang lain (Muhammad, 2016).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 2 November 2019 terhadap 10 remaja di Desa Karangduak Kecamatan Kota Sumenep Kabupaten Sumenep didapatkan bahwa sebanyak 7 (70%) remaja laki-laki dan 3 (30%) remaja perempuan menunjukkan bahwa mereka kecanduan bermain *game online* karena mereka lebih dari 3 jam perhari bermain *game online* dan mereka mengalami gangguan pola tidur.

Pada saat melakukan observasi awal peneliti melihat bahwa anak remaja bermain *game online* hingga larut malam, hal tersebut karena semua remaja kecanduan pada permainan *game online* tersebut yang sering dimainkannya, ditambah dengan adanya fasilitas tempat warnet yang ada disekitar kita membuat remaja menghabiskan waktu hanya sekedar untuk bermain *game online*. Anak remaja harus bisa menyeimbangkan atau membagi waktu antara bermain *game*

online dengan kewajiban yang lain agar dapat mempunyai waktu tidur yang cukup dan berkualitas.

Berdasarkan uraian diatas, penting untuk diteliti tentang hubungan kecanduan *game online* dengan gangguan pola tidur pada remaja di Desa Karangduak Kecamatan Kota Sumenep Kabupaten sumenep.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang ada maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana “hubungan kecanduan *game online* dengan gangguan pola tidur pada remaja di Desa Karangduak Kecamatan Kota Sumenep Kabupaten Sumenep ?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan kecanduan *game online* dengan gangguan pola tidur pada remaja di Desa Karangduak Kecamatan Kota Sumenep Kabupaten Sumenep.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi kecanduan *game online* pada remaja di Desa Karangduak Kecamatan Kota Sumenep Kabupaten Sumenep.
2. Mengidentifikasi gangguan pola tidur pada remaja di Desa Karangduak Kecamatan Kota Sumenep Kabupaten Sumenep.
3. Menganalisis hubungan kecanduan *game online* dengan gangguan pola tidur pada remaja di Desa Karangduak Kecamatan Kota Sumenep Kabupaten Sumenep.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan terhadap remaja tentang hubungan kecanduan *game online* dengan gangguan pola tidur pada remaja di Desa Karangduak Kecamatan Kota Sumenep Kabupaten Sumenep.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Manfaat Bagi Remaja

Memberikan pengetahuan tentang bagaimana pentingnya membagi waktu bermain *game* dan kewajiban lainnya pada remaja di Desa Karangduak Kecamatan Kota Sumenep Kabupaten Sumenep.

2. Manfaat Bagi Orang Tua

Penelitian tersebut diharapkan bisa dimanfaatkan bagi orang tua supaya mengedukasi dan mendidik anak remaja dalam mengontrol gaya hidup dan melakukan hal-hal yang bermanfaat dan positif, serta orang tua dapat mengawasi anaknya dalam menggunakan internet saat ini.

3. Manfaat Bagi keilmuan keperawatan

Untuk mendapatkan pengalaman meneliti dan menambah pengetahuan dalam melaksanakan penelitian tentang hubungan kecanduan *game online* dengan gangguan pola tidur pada remaja di Desa Karangduak Kecamatan Kota Sumenep Kabupaten Sumenep.

