

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dampak perkembangan teknologi salah satunya adalah perkembangan jaringan internet, yaitu munculnya *game online*. Tetapi yang terjadi saat ini *game online* dimainkan secara berlebihan, dan digunakan untuk melarikan diri dari realitas kehidupan (Novrialdy, 2019). Permasalahan yang terkait dengan penggunaan *game online* telah mendapat banyak perhatian dari masyarakat luas. Pengguna *game online* bukan dari kalangan anak-anak saja, namun kebanyakan penggunanya adalah remaja.

Prevalensi pengguna *game online* menurut oleh Newzoo (*Global Games Market Report*) pada tahun 2020, menunjukkan jumlah pengguna *game online* di dunia sebanyak 2,3 miliar, kemudian pengguna *game online* di kawasan Asia Pasifik berjumlah 1,2 miliar atau 50% dari total populasi pengguna *game online* mencapai 82 juta jiwa di pulau jawa. Bahkan Indonesia saat ini menempati peringkat ke 17 di dunia (Mais dkk., 2020).

Game online memberikan dampak positif dan buruk. Dampak positifnya dapat mengasah keterampilan, mengambil keputusan, memecahkan masalah, kreativitas, kecepatan berfikir, dan memelihara interaksi sosial. Dampak buruk jika terlalu larut dalam bermain *game online* bisa berdampak pada biologis, psikologi, sosial, dan spiritual. Dampak dari faktor biologis yang dipengaruhi oleh proses fisik contohnya adalah mengganggu kesehatan seperti kelelahan akibat kurang tidur. Faktor psikologis seperti pengendalian emosi seseorang, gangguan atau masalah perilaku. Faktor sosial seperti pengaruh

budaya atau *trend*, komunitas di lingkungan sekitar seseorang. Selanjutnya spiritual atau kepribadian seseorang, bagaimana permasalahan seseorang sehingga dapat menilai kegiatan, baik atau buruk, serta norma atau aturan yang berlaku dilingkungannya (Utami dan Hodikoh, 2020).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Putro dan Nurjanah, 2018) bahwa penggunaan *game online* saat ini semakin meningkat di dunia. Di negara-negara Asia Tenggara, dampak penggunaan *game online* telah menyebabkan pemerintah dan penyedia layanan kesehatan menjadikan hal tersebut masalah yang serius dan berupaya untuk mengembangkan serangkaian inisiatif untuk membatasi dan mengatasi masalah tersebut.

Upaya yang bisa dilakukan untuk mengurangi penggunaan *game online* yang berlebihan adalah bimbingan dan konseling keluarga, sekolah dan lingkungan. Konseling nantinya konselor membantu remaja untuk meningkatkan pemahaman serta mendorong untuk membuat penyelesaian terhadap masalahnya, selain itu dengan dilakukannya konseling agar terjadi perubahan perilaku remaja menjadi gaya hidup sehat (Alfitri dan Widiatrilupi, 2020).

Kaitan *game online* dengan pola tidur yaitu berkaitan dengan kondisi kesehatan seseorang. Dimana seorang pengguna *game online* yang tidak dapat mengontrol dirinya saat bermain *game*, sehingga bisa menghabiskan waktu untuk bermain *game* berjam-jam. Berlarut-larut bermain *game online* menyebabkan para pemain melupakan waktu untuk istirahat dan tidur yang tidak teratur, sehingga akan mengalami gangguan pola tidur.

Berdasarkan teori keperawatan Virginia Henderson tidur dan istirahat merupakan kebutuhan biologis pada manusia. Kebutuhan tidur pada remaja adalah 7-9 jam dan kebutuhan tidur yang sehat bagi remaja akan menghasilkan istirahat yang lebih baik. Bagi remaja, kecukupan tidur bisa menunjang tumbuh kembang dan menjaga konsentrasinya saat bersekolah, karena itulah setiap orang harus memenuhi kebutuhan tidur yang durasinya sesuai dengan usia (Irfan, Aswar, dan Erviana, 2020).

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh (Wulan, 2020) didapatkan data 225 pengguna *game online*. Hasil observasi peneliti dengan kepala sekolah SMPN 2 Kalisat Jember di dapatkan data 115 remaja kelas 8. Dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan keempat para remaja mengatakan sudah mengakses *game online*, mereka bisa menghabiskan waktunya berjam-jam untuk bermain *game online* yang dilakukan sendiri, dengan teman-teman dilingkungan rumahnya maupun, bahkan mereka bisa menghabiskan waktu untuk bermalam dirumah temannya hanya untuk bermain *game online* bersama. Keempatnya mengatakan mereka tidur rata-rata di atas pukul 22.00 dan sering mengalami gangguan tidur mimpi buruk dan merasa tidak segar pada saat bangun tidur. Maka berdasarkan uraian perlu dilakukan penelitian lebih lanjut penggunaan *game online* dengan pola tidur pada remaja.

B. Rumusan Masalah

1. Pernyataan Masalah

Bermain *game online* yang terlalu lama merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kurangnya pemenuhan kebutuhan tidur remaja. Permainan ini menarik karena dalam permainan ini seseorang tidak hanya bermain

dengan orang yang berada, namun bisa bermain dengan beberapa pemain di lokasi lain sampai di seluruh dunia. Remaja atau anak usia sekolah dianggap lebih sering dan rentan terhadap penggunaan permainan *game online* dari pada orang dewasa.

2. Pertanyaan Masalah

- a. Bagaimana penggunaan *game online* pada remaja di SMPN 2 Kalisat Jember ?
- b. Bagaimana pola tidur pada remaja SMPN 2 Kalisat Jember ?
- c. Adakah hubungan penggunaan *game online* dengan pola tidur pada remaja di SMPN 2 Kalisat Jember ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan penggunaan *game online* dengan pola tidur pada remaja di SMPN 2 Kalisat Jember

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi penggunaan *game online* pada remaja di SMPN 2 Kalisat Jember
- b. Mengidentifikasi pola tidur pada remaja di Dusun Barat Kalisat-Jember
- c. Menganalisis hubungan penggunaan *game online* dengan pola tidur pada remaja di SMPN 2 Kalisat Jember.

D. Manfaat Penelitian

1. Remaja SMP

Penelitian ini memberikan wawasan pentingnya mengatur waktu bermain *game online* agar kualitas tidur bisa terjaga dengan baik.

2. Keluarga

Penelitian ini memberikan informasi tentang pengaruh kebiasaan bermain game online, sehingga orang tua mengontrol aktivitas anaknya.

3. Masyarakat

Penelitian ini memberikan informasi kepada masyarakat agar tidak menggunakan *game online* terlalu lama yang akan menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan.

4. Institusi Pendidikan

Penelitian ini memberikan informasi dan solusi kepada institusi pendidikan khususnya pada guru bimbingan konseling agar dapat memberikan bimbingan kepada siswa-siswi dalam mendukung kemampuan anak mengontrol diri dalam bermain *game online*.

5. Peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat memberikan informasi dasar untuk melakukan intervensi pada pengguna *game online*