

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

*Game online* sangat populer di berbagai kalangan, diantara anak sekolah, anak usia sekolah memasuki perkembangan baru tentang permainan, pada saat memasuki masa sekolah permainan anak menggunakan dimensi baru yang merefleksikan tingkat perkembangan yang baru, bermain tidak hanya meningkatkan ketrampilan fisik tetapi kemampuan intelektual, fantasi anak dan menimbulkan rasa ingin menang dalam permainan (Wong, 2009). Menurut Aji (2012), *game online* merupakan suatu jenis *game* yang dihubungkan jaringan internet, *game online* tidak terbatas perangkat yang digunakan dan bisa dimainkan di komputer, laptop yang terhubung jaringan internet.

*Game online* tidak hanya sekedar memberi hiburan akan tetapi juga memberikan suatu tantangan yang menarik untuk diselesaikan sehingga individu bermain *game* tanpa memperhitungkan waktu demi mencapai kepuasan, hal ini menjadikan *gamer* tidak hanya menjadi penikmat *game online* tetapi juga dapat menjadi pecandu *game online* (Pratiwi & Karyanta, 2012), menurut Rab (dalam Asosiasi Dokter Amerika, 2006) menyatakan adanya dampak negatif dari kebiasaan anak usia sekolah yang gemar bermain game elektronik, salah satu dampak dari permainan ini adalah perubahan dengan pola tidur. Ada beberapa dampak/efek dari kurang tidur yang dapat menyebabkan penurunan ketajaman sensoris, reaksi, kecepatan motorik dan memori. Kurangnya tidur akan mengakibatkan perubahan *mood*, gangguan fungsi kognitif dan performa motorik serta perubahan hormonal (Tanjung, & Sekartini, 2004). Intensitas dalam bermain *game online* ataupun jejaring sosial dalam waktu lebih 4 hari setiap minggu dan durasi bermain lebih dari 4 jam setiap hari akan menimbulkan ketergantungan (Tiffany,

Yevdokiya, & Sandra, 2009). Frekuensi bermain *game online* menurut *The Graphic, Visualization & Usability Center, the Georgia Institute of Technology*, bahwa ada tiga intensitas dalam internet, yaitu *heavy users, medium users, dan light users*. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi pola tidur seseorang diantaranya adalah penyakit fisik, obat – obatan gaya hidup, stress, latihan fisik dan kelelahan, serta lingkungan. Permainan game elektronik yaitu *game online* merupakan salah satu faktor gaya hidup seseorang, gaya hidup atau rutinitas dapat mempengaruhi pola tidur seseorang yang biasanya pada siang hari digunakan untuk tidur menjadi tidak tidur (Potter, & Perry, 2005) . Penelitian sebelumnya oleh Fauziah (2013) yang berjudul pengaruh *game online* dengan perubahan perilaku anak meneliti tentang ada tidaknya pengaruh *game online* dengan perubahan perilaku dan didapatkan hasil bermain *game online* akan berdampak sulitnya konsentrasi dan susah nya bersosialisasi serta akan menimbulkan rasa malas belajar. Adapun penelitian kali ini akan membahas tentang hubungan antara lama bermain *game online* dengan pola tidur remaja yang belum dibahas pada penelitian sebelumnya.

Studi pendahuluan ini mengambil 15 dari 101 siswa kelas X SMA Islam Sultan Agung yang berusia rata – rata 15 – 17 tahun dengan cara wawancara, adapun data dari 15 responden diantaranya 8 responden laki – laki dan 7 responden perempuan. Hasil wawancara 15 responden, hanya 2 orang yang bermain game online di warnet, sisanya bermain menggunakan ponselnya masing – masing. 8 responden laki – laki semua bermain game online rata – rata mereka bermain *mobile legends* dan 1 orang bermain *rules of survival*, 2 orang yang bermain di warnet mereka mengatakan bermain *dota*. Waktu yang mereka habiskan untuk bermain game berbeda – beda, 3 responden mengatakan mereka bermain game online hanya 1 – 2 jam saja dalam sehari dan mereka menghabiskan waktu untuk bermain game biasanya malam hari setelah belajar dan

sebelum tidur, 3 responden lainnya mengatakan mereka bermain game selama 3 – 4 jam dan mereka mengatakan kadang waktu istirahat sedikit membuka – buka game, sepulang sekolah juga bermain game dan malam harinya juga bermain game online, sedangkan 2 responden yang bermain di warnet juga mengatakan kalau main game di HP dan di warnet biasanya menghabiskan waktu lebih dari 4 jam dan mereka mengatakan bermain di warnet mulai jam 3 sore sampai magrib kemudian mereka pulang sebentar kemudian sekitar jam 7 kembali lagi ke warnet, dari 8 responden laki – laki 1 responden memulai tidur pukul 21.00 WIB dan bangun kira – kira pukul 5.30 WIB, 2 responden memulai tidur pukul 22.00 – 05.00 WIB, 2 responden memulai tidur pukul 23.30 – 05.00 WIB, 3 responden memulai tidur pukul 01.00 – 05.00 WIB. rata – rata 8 responden laki – laki memiliki kebutuhan tidur < 7jam/hari. Hasil wawancara 7 responden perempuan, 3 responden bermain game online rata – rata yang dimainkan candy crush dan hanya 1 responden bermain *homescape* dan mereka mengatakan jarang sekali bermain *game online*, ada yang mengatakan Hp nya gantian sama ibunya dan ada yang mengatakan di marahin ortu kalau main *game* terus dan 4 responden lainnya mengatakan tidak suka bermain *game* dan sukanya lihat film di *youtube*, 7 responden rata – rata memulai tidur pada pukul 21.00 – 04.00 WIB dengan kebutuhan tidur 7 jam/hari, hanya ada 2 responden yang memulai tidur antara pukul 23.00 – 05.00 WIB dengan kebutuhan tidur <7 jam/hari.

## **B. Perurumusan Masalah**

Berdasarkan pada uraian diatas maka penulis merumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: Apakah terdapat hubungan antara lama bermain game online dengan pola tidur remaja di kelas X SMA Islam Sultan Agung 3 Semarang ?

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara lama bermain *game online* dengan pola tidur remaja di kelas X SMA Islam Sultan Agung 3 Semarang.

## 2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian ini diantaranya untuk:

- a. Mengetahui gambaran karakteristik remaja.
- b. Mengetahui gambaran lamabermain game online pada remaja di kelas X SMA Islam Sultan Agung 3 Semarang.
- c. Mengetahui gambaran pola tidur pada remaja di kelas X SMA Islam Sultan Agung 3 Semarang.
- d. Menganalisa hubungan antara lamabermain game online dengan pola tidur remaja di kelas X SMA Islam Sultan Agung 3 Semarang.

## D. Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi ilmiah yang berhubungan dengan pola tidur remaja.

### 2. Manfaat Praktis

#### a. Bagi institusi pendidikan

Bagi ilmu keperawatan sebagai bahan bacaan dan wacana untuk mahasiswa, khususnya mahasiswa ilmu keperawatan dalam hal pemahaman mengenai pola tidur pada remaja akibat dari aktivitas bermain *game online*.

#### b. Bagi profesi perawat

Hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran tentang hubungan antara lama bermain *game online* dengan pola tidur remaja Bagi tenaga kesehatan

khususnya perawat dapat di gunakan sebagai dasar memberikan edukasi sehubungan dengan pola tidur pada remaja.

c. Bagi peneliti

Penelitian ini dapat dijadikan dasar penelitian selanjutnya dalam hal mengadakan riset, dan diharapkan menambah referensi kepustakaan terkait dengan pola tidur ataupun efek dari *game online* pada remaja.