

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Salah satu kebutuhan dasar manusia adalah tidur. Tidur merupakan yang mutlak harus dipenuhi untuk memelihara homeostasis biologis. Tidur berfungsi untuk mengistirahatkan tubuh, tapi juga mengistirahatkan otak khususnya serebral korteks, yang merupakan bagian terpenting otak yang digunakan untuk mengingat (Wartohan, 2006). Kemampuan kognitif, mental dan stabilitas emosional seseorang sangat ditentukan oleh durasi dan kualitas ataupun kuantitas tidur (Hidayat, 2006).

Berdasarkan dari hasil penelitian oleh Najib Ayas (2009), di sebuah Rumah Sakit di Boston menyatakan bahwa seseorang akan beresiko mengalami kesehatan jantung apabila mengalami gangguan pola tidur. Seseorang yang tidurnya kurang dari 5 jam memiliki resiko lebih tinggi 39% terkena penyakit jantung dibandingkan seseorang yang memiliki pola tidur normal. Sedangkan pada orang yang tidur 9 jam atau lebih setiap harinya akan beresiko tinggi sebesar 37% terkena penyakit jantung (Najiba Ayas, 2009).

Menurut Saiful (2010) remaja sekarang ini terutama laki-laki cenderung mengalami gangguan saat tidur karena bermain *game online*. Penelitian yang dilakukan oleh Javaheri dan Cleveland 2008 dalam Arini (2013) dari Case western reserve scholl of medicine yang dilakukan pada 238 remaja mengenai

tidur menunjukkan turunya jam tidur lebih dari 1 jam dalam 20 sampai 30 tahun terakhir yang diakibatkan oleh salah satu faktor yaitu bermain *game online*. Remaja lebih cenderung memanfaatkan waktu untuk asik dalam bermain dibandingkan untuk beristirahat. Penggunaan komputer terutama dalam permainan *game* dan membawa seseorang menjadi kecanduan karena permainan tersebut mempunyai sifat adiktif.

Dari hasil penelitian yang dilakukan pada tahun (2008) oleh seorang pakar adiksi *game online* Mark Griffiths menemukan hampir sepertiga remaja bermain *game online* setiap hari. Yang lebih mengkhawatirkan sekitar 7 persennya bermain paling sedikit selama 30 jam per minggu. Remaja dapat dikatakan kecanduan *game online* apabila frekuensi permainan lebih dari 30 menit dalam sehari atau lebih dari 3 kali dalam sehari (Mappaleo, 2009).

Waktu untuk istirahat justru mereka gunakan untuk bermain *game online* dan sampai hal tersebut sangat berpengaruh terhadap pola tidurnya (Rini, 2011; Prasadja, 2009). Bermain *game online* yang terlalu lama adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidur seseorang. Sebuah studi menunjukkan bahwa cahaya terang dari layar komputer dapat mengubah jam biologis tubuh dan menekan produksi alami melatonin yang penting untuk siklus tidur - bangun normal (Highuci 2005).

Kecanduan *game online* dapat mengakibatkan hal yang negatif seperti bolos sekolah, menurunnya prestasi, selain itu dapat menyebabkan kerusakan fisik karena remaja cenderung menghabiskan waktunya di depan komputer dan jarang berolahraga sehingga menimbulkan kondisi fisik yang lemah (Radhesi Vitnalia, 2013).

Di Indonesia terdapat 54,1% remaja usia 15 - 18 tahun yang mengalami kecanduan *game online*, dijelaskan pula bahwa remaja yang mengalami kecanduan *game online* yaitu 77,5% remaja putra dan 22,5% remaja putri yang menggunakan waktu untuk bermain *game online* 2 - 10 jam per minggu (Kusumadewi 2009). Dari hasil penelitian di dinustech Udinus Semarang menunjukkan gambaran penggunaan *game online* dikalangan pelajar sebanyak 40% (Nurjanah 2013).

Berdasarkan hasil survai pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti dengan wawancara pada tanggal 24 September 2016 di SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang dengan jumlah sampel 15 siswa yang terdiri dari laki-laki sebanyak 10, dan perempuan sebanyak 5, didapatkan hasil bahwa 10 siswa yang kecanduan bermain *game online* yaitu 8 siswa dan 2 siswi. Siswa dan siswi mengatakan bahwa, mengalami gangguan saat tidur antara lain mudah terbangun ketika tidur, gelisah pusing dan merasa kehilangan waktu untuk tidur menjadi 3 sampai 4 di malam hari karena bermain *game online*.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya penulis tertarik untuk meneliti **“Hubungan Antara Kecanduan Internet *Game Online* Dengan Kuantitas dan Kualitas Tidur Pada Remaja”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka permasalahan yang di angkat pada penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara kecanduan *game online* dengan kuantitas dan kualitas tidur pada remaja di SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara Kecanduan *game online* dengan kuantitas dan kualitas tidur pada remaja di SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang.

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden remaja di SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang.
- b. Mengidentifikasi kecanduan *game online* di SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang.
- c. Mengidentifikasi kuantitas tidur pada remaja di SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang.
- d. Mengidentifikasi kualitas tidur pada remaja di SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang.
- e. Menganalisis korelasi antara kecanduan *game online* dengan kuantitas dan kualitas tidur pada remaja di SMA Sultan Agung 1 Semarang.

D. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini diharapkan dapat di peroleh beberapa manfaat yaitu :

1. Bagi Profesi

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat khususnya bahan masukan atau sumber bagi penelitian selanjutnya.

b. Sebagai dokumentasi bagi peneliti selanjutnya dan bahan pertimbangan untuk melanjutkan penelitian sejenis.

2. Bagi institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi keilmuan bagi institusi pendidikan sebagai bahan masukan dalam mengembangkan ilmu keperawatan jiwa yang berkaitan dengan hubungan antara kecanduan *game online* dengan kuantitas dan kualitas tidur pada remaja.

3. Bagi masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan khususnya bagi orang tua ataupun keluarga untuk mengontrol remaja dalam bermain *game online* dalam penelitian tentang hubungan antara kecanduan *game online* dengan kuantitas dan kualitas tidur pada remaja.