

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Transformasi dan kecanggihan teknologi modern yang diciptakan oleh manusia seiring berjalannya waktu yang telah mengalami banyak peningkatan dari semua aspek, teknologi yang bersifat sederhana hingga yang kompleks dan memberikan banyak manfaat dan kemudahan untuk mempermudah pekerjaan manusia, kecanggihan teknologi juga dapat mempengaruhi pola dan gaya hidup manusia, salah satu bidang teknologi yang mengalami lonjakan kemajuan yang signifikan adalah game online, game online menjadi salah satu hiburan paling tren pada saat ini. Pada awalnya, game online banyak terdapat di pusat perkotaan, namun seiring perkembangan zaman kemudian merambah ke daerah-daerah (Sahara & Pristya, 2022). Salah satu faktor yang dapat berkontribusi pada kurangnya tidur yang cukup pada remaja adalah durasi bermain game online yang berlebihan (Buren *et al.*, 2023). Anak-anak usia sekolah dan remaja cenderung lebih sering menggunakan game online dan lebih mudah terpengaruh oleh dampaknya dibandingkan orang dewasa (Hong *et al.*, 2023). Remaja yang terjerat dalam kebiasaan bermain game online cenderung menghabiskan waktu mereka sekitar 35 hingga 63 jam setiap minggunya dalam aktivitas tersebut (Asri *et al.*, 2022).

Terdapat faktor-faktor yang memainkan peran dalam kurangnya pemenuhan kebutuhan tidur pada remaja, di antaranya adalah lamanya durasi bermain game online (Panrita & Bulukumba, 2022). Game online ini menarik karena tidak hanya melibatkan interaksi antara pemain yang berdekatan secara geografis, tetapi juga memungkinkan interaksi antara beberapa pemain di berbagai lokasi di seluruh dunia,

durasi bermain game online telah menjadi aktivitas yang sangat diminati di kalangan remaja pada masa kini (Wahyuningrum *et al.*, 2020). Remaja, terutama di kalangan pelajar, sering kali mengalokasikan sebagian besar waktu mereka untuk bermain game online, yang secara signifikan memengaruhi pola tidur mereka (Rahmawati & Wijayanti, 2023). Pola tidur yang buruk dapat menyebabkan beragam masalah kesehatan baik secara fisik maupun psikis yang dihadapi remaja. Intensitas serta durasi bermain game online yang cukup tinggi tersebut menyebabkan remaja dengan kecanduan game online akan mempengaruhi perubahan pola tidur remaja (Vera & Netrawati, 2019).

Menurut laporan Digital 2020 Global Digital Overview sekitar 80 % pengguna internet pada rentang umur 16-64 tahun bermain game setiap bulannya. Pengguna game online terbanyak di dunia adalah Filipina sebanyak 96,4% dan Thailand sebanyak 94,7% (Fembi *et al.*, 2022). Pengguna game online di Indonesia masuk dalam urutan ketiga jumlah pengguna terbanyak di dunia, pengguna game online di Indonesia berdasarkan dari data Statistik Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) diperkirakan mencapai 23,29% ditahun 2023 dan akan meningkat hingga 24,27% ditahun 2024, Indonesia menjadi urutan ke-tiga didunia dengan presentase pengguna internet bermain video game sebesar 94,5% atau 263.420.981 orang, remaja di Indonesia yang berusia 10-19 tahun yang mengalami kecanduan game online sebesar 35,97% atau 24,01 juta jiwa dari total 66,74 juta jiwa remaja putra.

Remaja merupakan transisi antara fase kanak-kanak ke fase dewasa, mulai dari usia 10 hingga 19 tahun, fase ini merupakan tahap perkembangan manusia yang unik dan fase penting untuk meletakkan dasar-dasar kesehatan yang baik, remaja mengalami pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial yang pesat, hal ini memengaruhi cara

mereka merasa, berpikir, membuat keputusan, dan berinteraksi dengan dunia di sekitar mereka, meskipun dianggap sebagai tahap kehidupan yang sehat, terdapat banyak kematian, penyakit, dan cedera pada masa remaja (WHO, 2025). Selama fase ini, remaja membentuk pola perilaku misalnya, yang terkait dengan pola makan, aktivitas fisik, penggunaan zat, dan aktivitas seksual yang dapat melindungi kesehatan mereka dan kesehatan orang lain di sekitar mereka, atau membahayakan kesehatan mereka sekarang dan di masa mendatang (Farida Isroani *et al.*, 2023). Pada masa remaja pola tidur cenderung mengalami perubahan, dan salah satu ciri yang paling menonjol adalah kecenderungan waktu tidur lebih lambat, waktu tidur lebih sedikit selama masa remaja di buktikan dengan hasil laporan dari berbagai negara (Castiglione-Fontanellaz *et al.*, 2023).

Bermain game memiliki dampak positif dan negatif bagi pemain, terutama remaja. di sisi negatif, bermain game secara berlebihan dapat menyebabkan kecanduan, yang berdampak pada kesejahteraan psikologis, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan tidur, remaja yang kecanduan cenderung mengalami kesulitan dalam interaksi sosial, aktivitas fisik, serta penurunan prestasi akademik, oleh karena itu, keseimbangan dalam bermain game sangat diperlukan agar manfaatnya dapat diperoleh tanpa menimbulkan dampak negatif bagi perkembangan individu (Goh *et al.*, 2019). Namun, dari sisi positif, game dapat meningkatkan motivasi, karena kegagalan dalam permainan mendorong pemain untuk berusaha lebih keras meraih kemenangan, yang juga melatih ketahanan mental, selain itu, game membantu mengelola emosi, seperti mengurangi kecemasan dan meningkatkan suasana hati melalui pengalaman bermain yang menyenangkan. Interaksi sosial juga meningkat, karena banyak game berbasis kerja sama dan kompetisi yang memperkuat keterampilan sosial pemain (Chan *et al.*, 2022).

Pola tidur merupakan waktu istirahat yang diatur tubuh manusia dalam periode tertentu untuk mengembalikan dan memperbaiki fungsi-fungsi sistem tubuh. Aspek-aspek yang meliputi pola tidur mencakup jadwal waktu tidur dan bangun, ritme tidur, frekuensi tidur, kondisi saat tidur, serta tingkat kepuasan terhadap tidur tersebut (Al-Abri *et al.*, 2020). Tidur cukup sangat penting pada masa remaja, untuk memperlancar perkembangan menuju masa dewasa dan membantu memastikan kesehatan fisik dan emosional, tidur merupakan kebutuhan utama remaja dan menghabiskan hingga sepertiga (atau lebih) setiap hari dan memiliki peran penting dalam perkembangan otak remaja, tidur yang cukup berhubungan dengan dengan peningkatan perhatian, fungsi kognitif, konsentrasi, pemikiran ekspansif, kreativitas, prestasi sekolah yang lebih baik, dan fisik dan kesejahteraan mental (Bani-Issa *et al.*, 2023). Sehingga remaja akan mengalami kesulitan untuk tidur.

Aktifitas tidur merupakan suatu keperluan yang sangat vital bagi manusia, terutama pada masa remaja, remaja yang mengalami kualitas tidur yang tidak memadai dapat menghadapi konsekuensi yang signifikan terkait dengan aspek pertumbuhan, perkembangan psikologis, serta menurunnya tingkat konsentrasi (Puravath & Bhargava, 2023). Kurangnya kualitas tidur juga berpotensi mengganggu ritme alami tubuh dan memperlambat kemampuan otak dalam memperoleh pengetahuan baru. Selain itu, tidak cukup tidur dapat mengganggu keseimbangan fisik dan mental, dampak fisiologisnya dapat mencakup penurunan aktivitas harian, kelelahan, kelelahan, penurunan daya tahan tubuh, dan perubahan tidak konsisten dalam parameter vital tubuh (Albqoor & Shaheen, 2021). Durasi tidur yang ideal bagi remaja adalah antara 7 hingga 8 jam, sesuai dengan rekomendasi kesehatan untuk memastikan istirahat yang cukup (Inhulsen *et al.*, 2023). Berdasarkan uraian di atas dengan fenomena yang

ada,peneliti ingin lebih memahami tentang hubungan durasi bermain game dengan pola tidur pada remaja

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah terdapat hubungan antara berapa lama remaja bermain game dengan pola tidurnya?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan umum

Studi yang dilakukan ini bertujuan untuk meneliti kemungkinan adanya hubungan antara durasi bermain game online dan pola tidur remaja.

### 2. Tujuan khusus :

- a. Menganalisis durasi remaja dalam bermain game online.
- b. Menganalisis pola tidur remaja yang sering bermain game online
- c. Menganalisis hubungan bermain game online dan kebiasaan tidur remaja

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### ***1.4.1 Manfaat Teoritis***

Diharapkan bahwa studi ini akan menghasilkan hasil yang dapat memberikan informasi baru tentang hubungan antara durasi bermain game online dan gangguan pola tidur dan dapat membantu kemajuan penelitian.

### ***1.4.2 Manfaat Praktis***

#### 1. Bagi Mahasiswa

Diharapkan bahwa studi ini akan menghasilkan hasil yang mampu menjadi sumber wacana yang penting bagi mahasiswa, terutama dalam bidang ilmu keperawatan, untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang bagaimana durasi bermain game online mempengaruhi pola tidur remaja.

## 2. Bagi Peneliti

Menganalisis tantangan yang dihadapi remaja dalam mengelola durasi bermain game untuk meningkatkan kualitas tidur mereka, serta memberikan pengalaman bagi peneliti untuk memahami hubungan antara durasi bermain game dan pola tidur remaja, yang akan menjadi dasar untuk penelitian masa depan

## 3. Bagi Remaja

Memberikan informasi dan sumbangan ilmu pengetahuan untuk remaja dengan gangguan tidur dan bagaimana memenejemen waktu bermain game online secara tepat dan baik

### 1.5 Keaslian Penelitian

1. Banni issa (2022) dengan judul “ Association between quality of sleep and screen time during the COVID-19 outbreak among adolescents in the United Arab Emirates “ pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan penyebaran kuesione secara online dan menggunakan analisis univariat dan multivariat yang di gunakan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berkorelasi dengan kualitas tidur yang buruk, dari hasil penelitian menunjukkan bahwa waktu menatap layar memiliki hubungan dengan pola tidur remaja, Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada variable dependen dan independent dimana pada penelitian ini variabel yang digunakan adalah kualitas tidur dan waktu menatap layar dengan menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* sebagai penilaian kualitas tidur dan *Screen Time Questionnaire (STQ)* sebagai penilaian waktu menatap layar, sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti menggunakan variable durasi bermain game dan pola tidur dengan menggunakan lembar self report sebagai penilaian untuk durasi bermain game dan kuesioner *Morningness-Eveningness questionnaire (MEQ)* sebagai penilaian pola tidur

2. Rahmawati & Wijayanti, (2023) dengan judul " Hubungan Durasi Bermain Online Games dengan Gangguan Tidur pada Pelajar SMA Mardasiswa di Era Pandemi COVID-19 " Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara durasi bermain online games dengan gangguan tidur pada pelajar SMA Mardasiswa di era pandemi COVID-19, penelitian ini menggunakan jenis penelitian observasional analitik dengan studi cross-sectional dan pengambilan sampel menggunakan metode purposive sampling. Proses pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner secara daring menggunakan google form. Hasil penelitian memperlihatkan bahwasanya terdapat hubungan antara durasi bermain online games dengan gangguan tidur pada pelajar. Hal ini ditunjukkan dengan hasil penelitian menggunakan uji fisher bahwa pelajar dengan durasi bermain online games dua jam atau lebih memiliki risiko terkena gangguan tidur 6,4 kali lebih besar daripada pelajar dengan durasi bermain online games kurang dari dua jam. Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada variable dependen dimana pada penelitian ini variabel yang digunakan adalah gangguan tidur dengan menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* sebagai penilaian gangguan tidur, sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti menggunakan variabel pola tidur dengan menggunakan kuesioner *Morningness-Eveningness questionnaire (MEQ)* sebagai penilaian pola tidur.
3. Haibanissa, (2022) dengan judul " Dampak bermain game online terhadap kualitas tidur pada remaja SMA " tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara bermain game online dengan kualitas tidur pada remaja, pada penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional, dengan populasi siswa-siswi SMAN X Jakarta dengan sampel 95 responden. Pengambilan sampel secara purposive sampling, dan dianalisis menggunakan Chi square dan uji Fisher's exact. didapatkan ( $p$  value=0,036) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara

bermain game online dengan kualitas tidur pada remaja di SMAN X Jakarta. Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada variable dependen dan independent dimana pada penelitian ini variabel yang digunakan adalah dampak bermain game online dan kualitas tidur dengan menggunakan kuesioner intensitas bermain game online sebagai penilaian dampak bermain game online dan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* sebagai penilaian kualitas tidur, sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti menggunakan variable durasi bermain game dan pola tidur dengan menggunakan lembar observasi sebagai penilaian untuk durasi bermain game dan *kuesioner Morningness-Eveningness questionnaire (MEQ)* sebagai penilaian pola tidur.

