

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Game online merupakan jenis permainan yang dimainkan melalui jaringan internet, yang dilakukan secara *real-time* dan memungkinkan pemain untuk bermain secara bersamaan meskipun berbeda lokasi namun terhubung ke jaringan internet (Kurnada & Iskandar, 2021). *Internet gaming disorder* selanjutnya disebut dengan IGD yaitu gangguan atau kecanduan terhadap penggunaan perangkat elektronik atau aktivitas yang melibatkan *game* yang dapat membawa berbagai dampak negatif (Riswana Khairunnisa et al., 2024). IGD telah diakui oleh *American Psychiatric Association* (APA) dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-5) tahun 2013 yang menyebutkan kebiasaan bermain game digital atau video game yang sulit dikendalikan, dimana orang kesulitan untuk berhenti bermain (Kosasih et al., 2022).

World Health Organization (WHO) melaporkan 2,6 miliar orang bermain *game online*, sementara data dari *Internet World Statistic* mencatat 4,2 penggunaan internet, dengan benua Asia sebagai wilayah dengan jumlah penggunaan terbesar (M. Handayani et al., 2024). Penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa prevalensi IGD di Asia Tenggara mencapai 10% tercatat di Singapura dan Thailand, sementara prevalensi kecanduan internet mencapai 20% dengan negara-negara yang tercatat meliputi Thailand (44,7%), Indonesia (38,5%), Vietnam (21,6%), Malaysia (19,2%), Myanmar (16,1%), Singapura (9,4%), dan Filipina (4,9%) (Chia et al., 2020). Sejumlah 77,25% penduduk Indonesia, pada tahun 2022 dilaporkan mengakses internet sebagai hiburan dan 14,23% sering bermain game online. Terdapat 40 juta *gamer* di Indonesia dan sebagian besar mengalami kecanduan terhadap permainan tersebut (Ongkowijaya & Andangsari, 2024). Berdasarkan data tersebut, membuktikan bahwa angka prevalensi IGD cukup tinggi. Tingginya prevalensi IGD di khawatirkan memiliki dampak baik fisik maupun psikologis.

Salah satu dampak gangguan fisik yang muncul akibat IGD adalah kualitas tidur. Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif dan kualitatif, seperti durasi tidur, waktu yang dibutuhkan untuk tertidur, frekuensi terjaga selama tidur, serta aspek subjektif yang meliputi kedalaman dan kepuasan tidur (Widiarti et al., 2024a). Dewasa muda dianggap memiliki kualitas tidur yang baik jika tidur selama 7-8 jam per hari tanpa gangguan dan berdasarkan Kementerian Kesehatan (Kemenkes) pada 2022, durasi tidur yang disarankan bagi dewasa adalah sekitar 7 hingga 8 jam setiap hari (Nadya & Wati, 2023). Penyebab yang paling sering terjadi pada orang dengan gangguan tidur adalah bermain *game online* sepanjang malam tanpa tidur, dimana seseorang menghabiskan 7-9 jam atau bahkan lebih hanya untuk bermain game (Gurusinga, 2020). Pada penelitian sebelumnya, hasil sistematik review dari 16 jurnal mengungkapkan bahwa sebanyak 63,7% dari 1.110 responden remaja yang kecanduan bermain game online cenderung mengalami kualitas tidur yang buruk (Hastani & Budiman, 2022). Ketika terlalu sering bermain mereka bisa kekurangan untuk istirahat atau tidur, yang pada akhirnya mempengaruhi kesehatan, hal ini terjadi karena orang yang mengalami IGD sering mengorbankan waktu tidurnya demi terus bermain (Nursyifa et al., 2020). Penelitian sebelumnya melaporkan bahwa pada mahasiswa khususnya laki-laki, seringkali mengalami kurang tidur akibat banyaknya waktu yang di habiskan di depan *gadget* untuk bermain, padahal waktu tersebut seharusnya digunakan untuk beristirahat, hal ini yang di sebabkan oleh IGD (Sitanggang & Rantung, 2024). Berdasarkan penjelasan diatas, dapat diketahui bahwa terdapat hubungan antara IGD dengan kualitas tidur. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi IGD, maka semakin buruk kualitas tidur yang dialami individu.

Selain dampak fisik, terdapat pengaruh antara IGD dengan gangguan psikologis. Penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa IGD berkaitan dengan berbagai masalah kesehatan mental salah satunya yaitu kecemasan (Alshammari et al., 2022). IGD membuat seseorang lebih sering memikirkan penggunaannya, melebih-lebihkan manfaatnya, dan

mengabaikan dampak buruknya juga dapat meningkatkan stres, memperburuk kecemasan, dan membuat sulit mengelola emosi negatif (Khatimah & Irawan, 2023). Kecemasan yang dialami oleh dewasa muda bisa muncul dari jumlah *game online* yang terus meningkat dan waktu yang mereka habiskan untuk bermain. Akibatnya, mereka sering kehilangan minat pada aktivitas lain dan merasa takut tidak bisa bermain game (Boby & Putra, 2022). Berdasarkan penjelasan diatas, IGD terbukti berkaitan dengan kecemasan akibat waktu bermain berlebihan, stres, dan kesulitan mengelola emosi, sehingga mengganggu rutinitas serta minat pada aktivitas lain, terutama pada dewasa muda.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat diketahui bahwa ada hubungan antara IGD dengan kualitas tidur dan kecemasan. Namun, belum ada penelitian yang mengukur variabel-variabel diatas secara bersama-sama khususnya di Indonesia. Sehingga, penelitian tentang IGD dengan kualitas tidur dan kecemasan menjadi topik yang menjanjikan untuk di teliti lebih jauh. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengeksplorasi tentang "Hubungan antara *Internet Gaming Disorder* (IGD) dengan Kualitas Tidur dan Kecemasan pada Mahasiswa di Indonesia". Hipotesis dari penelitian ini adalah jika *Internet Gaming Disorder* (IGD) meningkat, maka Kualitas Tidur dan Kecemasan meningkat.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana Hubungan Antara IGD dengan Kualitas Tidur dan Kecemasan pada Mahasiswa di Indonesia?

1.3 Tujuan Penulisan

1.3.1 Tujuan Umum

Mengeksplorasi Hubungan antara IGD dengan Kualitas Tidur dan Kecemasan pada Mahasiswa di Indonesia.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi Demografi, IGD, Kualitas Tidur, dan Kecemasan pada Mahasiswa di Indonesia,
2. Menganalisis hubungan antara IGD dengan kualitas tidur pada mahasiswa di Indonesia,
3. Menganalisis hubungan antara IGD dengan kecemasan pada mahasiswa di Indonesia.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Pasien

Meningkatkan pengetahuan pembaca tentang permasalahan yang diakibatkan karena masalah IGD

1.4.2 Bagi Perawat

Hasil Penelitian dapat dijadikan sebagai peningkatan kualitas layanan Kesehatan serta pengembangan ilmu keperawatan.

1.4.3 Bagi Lembaga

a. Bagi Rumah Sakit

Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai fasilitas untuk meningkatkan kualitas pelayanan Kesehatan.

b. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai rujukan bagi institusi untuk referensi mahasiswa dalam melakukan penelitian.

1.5 Keaslian Penelitian

1. Penelitian yang dilakukan oleh (De Pasquale et al., 2021) dengan Judul ***“Online Videogames Use and Anxiety in Children during the COVID-19 Pandemic”***.

Penelitian tersebut menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Penelitian diatas dilakukan pada 162 anak dengan jumlah anak laki-laki 78 dan Perempuan 84. **Persamaan** penelitian diatas dan yang akan dilakukan yaitu sama-sama membahas tentang mengeksplorasi prevalensi seberapa banyak penggunaan game, selain itu kedua penelitian juga membahas terkait risiko penggunaan game. Adapun kedua penelitian menekankan penilaian hubungan antara penggunaan video *game* dan gejala kecemasan serta memberikan wawasan tentang bagaimana penggunaan video *game* dapat mempengaruhi kesehatan mental. Adapun **Perbedaan** kedua penelitian yang pertama pada sampel yang akan digunakan, pada penelitian sebelumnya menggunakan sampel anak-anak sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan sampel dewasa muda atau mahasiswa. Perbedaan karakteristik dan generalisasi pada kedua sampel dapat mempengaruhi hasil dari temuan dari sampel anak-anak mungkin tidak relevan atau tidak dapat diaplikasikan pada dewasa muda karena perbedaan fisiologis, kognitif, emosional, dan sosial. Selain itu metode alat ukur atau instrumen yang dapat digunakan untuk anak-anak belum sesuai jika diaplikasikan kepada dewasa muda.

2. Penelitian yang dilakukan oleh (Wong et al., 2020b) dengan Judul **“Relationships between Severity of Internet Gaming Disorder, Severity of Problematic Social Media Use, Sleep Quality and Psychological Distress”**. Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional dengan pengumpulan data melalui survei online. Penelitian diatas dilakukan pada mahasiswa di universitas di hong kong dengan jumlah 306 mahasiswa. **Persamaan** penelitian sebelumnya dengan penelitian yang akan dilakukan yakni membahas hubungan antara tingkat keparahan Internet Gaming Disorder (IGD) dengan kualitas tidur dan kecemasan di kalangan mahasiswa serta kedua penelitian memberikan wawasan penting tentang hubungan antara kecanduan internet, kualitas tidur, dan kesehatan mental di kalangan mahasiswa. Adapun **Perbedaan** dalam kedua penelitian

yaitu dalam jurnal diatas membahas secara umum mengenai stress emosional, sedangkan dalam penelitian yang akan dilakukan lebih spesifik membahas aspek kecemasan saja, dengan demikian pemilihan instrument yang digunakan akan berbeda. Instrument pada jurnal sebelumnya dirancang untuk mengukur stress emosional secara luas sementara penelitian yang akan dilakukan menggunakan instrumen yang secara khusus hanya untuk kecemasan. Hal ini dilakukan agar data yang diperoleh lebih sesuai dengan tujuan penelitian.

3. Penelitian yang dilakukan oleh (Nikolic et al., 2023) dengan Judul **“Smartphone addiction, sleep quality, depression, anxiety, and stress among medical students”**. Penelitian tersebut menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional. Penelitian diatas dilakukan pada 761 mahasiswa. **Persamana** penelitian sebelumnya dengan penelitian yang akan dilakukan sama-sama mengevaluasi prevalensi kecanduan internet dan faktor-faktor yang berhubungan dengan kecanduan tersebut di kalangan mahasiswa serta membahas tentang pentingnya memahami faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kecanduan internet di kalangan mahasiswa. Sedangkan **Perbedaan** dalam kedua penelitian yaitu dalam penelitian sebelumnya membahas terkait kecanduan pada smartphone yang dimana mencakup berbagai jenis aplikasi dan fitur yang terdapat di dalamnya, sedangkan penelitian yang akan dilakukan lebih menuju pada salah satu aplikasi yaitu game online. Dengan demikian penelitian yang akan dilakukan lebih membahas bagaimana penggunaan game online dapat mempengaruhi perilaku kecanduan, sehingga memberikan Gambaran yang lebih spesifik dari pada penelitian sebelumnya yang memiliki cakupan lebih luas.
4. Penelitian yang dilakukan oleh (Kumar et al., 2022a) dengan Judul **“Impact of internet addiction during COVID-19 on anxiety and sleep quality among college students of Bhubaneswar city”**. Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional dengan

pengumpulan data secara online. Penelitian diatas dilakukan pada 475 mahasiswa di kota Bhubaneswar, India. **Persamaan** penelitian sebelumnya dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu mengidentifikasi bahwa penggunaan internet yang berlebihan di kalangan remaja dapat menyebabkan konsekuensi negative seperti kecanduan internet yang berdampak terhadap kecemasan dan kualitas tidur serta perilaku penggunaan internet dan kesehatan mental di kalangan mahasiswa. Namun terdapat **Perbedaan** antara dua penelitian yaitu perbedaan Lokasi yang digunakan untuk penelitian. Penelitian sebelumnya berada di kota Bhubaneswar, India sedangkan penelitian yang akan dilakukan berada di Indonesia. Dengan perbedaan lokasi ini dapat mempengaruhi beberapa aspek seperti budaya, kondisi lingkungan, sosial dan ekonomi, selain itu perbedaan lokasi juga mempengaruhi beberapa aspek penelitian seperti perilaku responden, pola interaksi sosial sampai dengan faktor-faktor lingkungan.

5. Penelitian yang dilakukan oleh (Alshammari et al., 2022) dengan Judul “**Examining the Indirect Effect of Online Gaming on Depression via Sleep Inequality and Anxiety—A Serial and Parallel Mediation Analysis**”. Penelitian tersebut menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional. Penelitian diatas dilakukan pada 457 mahasiswa. **Persamaan** penelitian sebelumnya dengan penelitian yang akan dilakukan adalah membahas masalah kesehatan mental yang semakin meningkat di kalangan mahasiswa, khususnya terkait dengan kecanduan gaming, kecemasan dan gangguan tidur serta mengeksplorasi peran antar kualitas tidur dan kecemasan dalam hubungan antara kecanduan gaming dan faktor-faktor yang berperan dalam hubungan tersebut. Adapun **Perbedaan** antara kedua penelitian yaitu pada permasalahan yang dikaji. Dalam penelitian sebelumnya menggabungkan permasalahan penggunaan game dengan masalah tidur dan kecemasan yang digabung dengan masalah depresi, sehingga memiliki cakupan yang lebih luas dengan dampak game. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan

Viena Millatul Husna
202210420311068
Ilmu Keperawatan

lebih spesifik berfoku pada bagaimana pengaruh bermain game terhadap kualitas tidur dan tingkat kecemasan. Penelitian ini diharapkan dapat menggali informasi lebih mendalam tentang gangguan tidur dan kecemasan tanpa mencampur variabel lain seperti depresi.

