

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Game Online

2.1.1 Definisi Game Online

Game online adalah jenis permainan yang memungkinkan partisipasi dari banyak pemain melalui jaringan yang menghubungkan perangkat mereka. Jenis permainan ini dapat diakses melalui internet dan melibatkan lebih dari satu pemain secara simultan. Keberadaan game online tidak hanya memberikan pengalaman hiburan semata, tetapi juga menawarkan tantangan yang menarik bagi para pemain untuk diselesaikan. Kondisi ini memungkinkan para pemain untuk menikmati permainan secara bebas di internet tanpa adanya batasan waktu tertentu. Dampak dari hal ini adalah pemain tidak hanya menjadi pengguna game online, tetapi juga berpotensi untuk menjadi kecanduan terhadap permainan tersebut (Alfitri *et al.*, 2021).

Upaya yang dilakukan untuk memenuhi tujuan tertentu, pemain harus mencapai target yang ditetapkan. Evaluasi tingkat daya tarik maksimal dari sebuah permainan sering kali diukur berdasarkan tingkat kecerdasan intelektualnya. Teknologi game online sendiri berasal dari pengembangan jaringan komputer militer Amerika pada tahun 1970-an. Pada awalnya, game online hanya dimainkan melalui jaringan lokal area (LAN), namun dengan kemajuan teknologi, saat ini game online dapat diakses melalui jaringan yang lebih luas seperti World Wide Web (www) atau internet. Untuk memulai bermain game online, pengguna harus mengunduh dan menginstal program game tersebut, serta membuat akun untuk memulainya. Berbeda dengan bermain game offline yang mungkin mengharuskan pemain untuk bergerak

atau melakukan perjalanan, bermain game online memungkinkan pemain untuk menikmati permainan langsung dari kenyamanan tempat duduk di depan komputer atau smartphone mereka karena game ini terhubung melalui internet, yang dapat diakses oleh individu di seluruh dunia, para pemain memiliki kesempatan untuk bersaing dan berinteraksi dengan orang-orang dari berbagai belahan dunia (Derakhsh *et al.*, 2023).

Orang yang memiliki kecanduan terhadap game online biasanya mengalokasikan waktu mereka sekitar 5 hingga 9 jam setiap harinya untuk bermain game, secara umum, rata-rata pemain yang kecanduan game online menghabiskan sekitar 35 hingga 63 jam per minggu untuk aktivitas ini. Kondisi dikategorikan sebagai kecanduan game online jika seseorang menghabiskan lebih dari 4 jam bermain setiap harinya (Asri *et al.*, 2022).

2.1.2 Jenis jenis video game

Menurut Suriah *et al.*, (2023) berdasarkan substansi dan kontennya, video game dibagi menjadi dua kategori utama yaitu prososial dan violent, yaitu:

1. Video game prososial

Game prososial adalah jenis permainan di mana karakter saling membantu tanpa melibatkan kekerasan, yang pada akhirnya dapat meningkatkan perilaku prososial. Contoh-contoh video game yang termasuk dalam kategori ini antara lain Fire and Water Couple, Hago, Uno Online, Stumble Guys, Monopoly Go, dan berbagai permainan lainnya yang mengikuti prinsip tersebut.

2. Violent video game

Game kekerasan adalah permainan yang dirancang untuk menampilkan kekerasan terhadap lawan. Beberapa permainan video terbaru menampilkan adegan kematian dan luka-luka pada karakter lawan. Banyak dari permainan video agresif ini

menggunakan sudut pandang orang pertama, yang berarti pemain mengalami pertempuran seolah-olah dari perspektif mata karakter dalam permainan tersebut. Contoh permainan video agresif termasuk Free Fire: Chaos, Call of Duty, Smack Down, PUBG Mobile, Genshin Impact—Latern Rite, Ragnarok Origin Global, GTA, God of War, Counter-Strike, Marvell & Capcom, Clash of Clans, Mobile Legend, dan berbagai permainan lainnya.

2.1.3 Faktor yang mempengaruhi bermain game

Menurut Fahrizal & Aprilia, (2021), ada dua faktor utama yang berkontribusi terhadap kecanduan remaja terhadap game online, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor-faktor ini memainkan peran penting dalam mempengaruhi perilaku kecanduan remaja terhadap permainan daring.

1. Faktor internal antara lain:

a) Keinginan

Remaja memiliki dorongan yang kuat untuk mencapai prestasi tinggi dalam bermain game online karena desain permainan tersebut dirancang untuk meningkatkan minat pemain dan mendorong mereka untuk mencapai skor lebih tinggi daripada pesaing mereka.

b) Bosan

Remaja beralih ke permainan game online ketika mereka bosan di rumah atau ketika mereka di sekolah.

c) Persiapan

Salah satu faktor yang juga menyebabkan kecanduan game online adalah ketidakmampuan seseorang untuk memprioritaskan aktivitas penting lain dalam kehidupan mereka.

d) Self

Akibat yang ditimbulkan karena remaja tidak memiliki kemampuan kontrol diri yang matang, mereka cenderung tidak mempertimbangkan potensi dampak negatif yang mungkin timbul akibat bermain game online dalam waktu yang terlalu lama..

2. faktor eksternal, sebagai berikut:

a) Lingkungan

Melihat teman-temannya yang lain bermain game online mempengaruhi remaja untuk mencoba sendiri dan akhirnya dapat menyebabkan ketergantungan pada permainan tersebut.

b) Hubungan Sosial

Bermain game adalah aktivitas yang menyenangkan bagi remaja karena mereka kurang memiliki hubungan sosial yang baik.

c) Harapan orang tua

Orang tua yang memaksakan anak-anaknya untuk ikut serta dalam kegiatan seperti kelas atau les, dengan demikian mengesampingkan kebutuhan dasar anak-anak seperti waktu bermain dan kesempatan untuk bersama keluarga.

2.1.4 Durasi Bermain Game

Durasi merujuk pada jangka waktu atau lamanya suatu kegiatan berlangsung. Dalam konteks bermain game online, durasi mengacu pada waktu yang dihabiskan seseorang untuk bermain game online tersebut. Frekuensi, di sisi lain, menggambarkan seberapa sering suatu kegiatan terjadi atau digunakan. Dalam konteks bermain game online, frekuensi mencerminkan seberapa sering pengguna mengakses atau menggunakan permainan game online dalam periode harian atau mingguan. Istilah "gamers" merujuk pada individu yang secara rutin atau sering bermain game (Daniusevičiūtė-Brazaitė, 2022).

Pemain game dapat dimasukkan ke dalam tiga kelompok berdasarkan frekuensi bermain mereka. Kelompok pertama terdiri dari pemain game teratur, yang sering bermain game lebih dari satu kali setiap hari, atau minimal sekali seminggu. Kelompok kedua terdiri dari pemain santai, yang biasanya bermain game pada hari libur, satu atau dua kali sebulan, atau kadang-kadang namun dalam sesi yang lama. Kelompok ketiga terdiri dari orang-orang yang tidak pernah bermain game online atau mungkin pernah mencobanya, tetapi tidak aktif lagi (Brini *et al.*, 2023).

Menurut beberapa penelitian, pemain game dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa kelompok yang lebih spesifik: pemain dengan frekuensi bermain rendah, pemain dengan frekuensi bermain tinggi, dan pemain dengan frekuensi bermain yang sangat tinggi. Pemain dengan frekuensi bermain rendah cenderung bermain kurang dari satu jam setiap hari, sedangkan pemain dengan frekuensi bermain tinggi bermain lebih dari tujuh jam dalam seminggu. Pemain dengan frekuensi bermain yang sangat tinggi, di sisi lain, menghabiskan lebih dari dua jam setiap harinya dalam bermain game, serta sering memainkan banyak permainan setiap hari (Liao *et al.*, 2020).

2.1.5 Intensitas Bermain Game

Menurut Aprillia *et al.*, (2023) intensitas dalam bermain game online ada beberapa aspek, yaitu;

1. Frekuensi

Istilah frekuensi dalam konteks ini menggambarkan seberapa sering seseorang terlibat dalam aktivitas bermain game online. Sebagai contoh, frekuensi ini dapat mencakup bermain sekali hingga lebih sering dalam satu minggu. Seseorang dapat digolongkan sebagai pengguna dengan tingkat penggunaan yang rendah jika mereka bermain game 1 hingga 2 kali dalam seminggu, penggunaan menengah jika mereka

bermain 3 hingga 4 kali dalam seminggu, dan penggunaan tinggi jika mereka bermain 5 hingga 7 kali dalam seminggu.

2. Lama waktu

Durasi yang dihabiskan seseorang untuk bermain game menunjukkan bahwa semakin lama waktu yang dihabiskan, semakin tinggi tingkat kecanduan mereka terhadap permainan tersebut. Gamer dibagi ke dalam beberapa tingkat, yaitu rendah, sedang, dan berat, berdasarkan jumlah jam yang mereka habiskan. Seseorang dianggap memiliki tingkat kecanduan rendah jika mereka bermain kurang dari satu jam setiap hari, tingkat sedang jika mereka bermain lebih dari satu jam tetapi kurang dari dua jam setiap hari, dan tingkat kecanduan berat jika mereka bermain lebih dari dua jam setiap hari.

2.1.6 Dampak bermain game online

Dalam 15 tahun terakhir, manusia telah mengalami perubahan signifikan dalam pikiran, perasaan, dan perilaku mereka berkat kemajuan teknologi. Remaja, sebagai contoh, telah mengalami peningkatan dalam penggunaan game online karena ketersediaan akses yang luas. Mereka berpartisipasi dalam permainan ini dengan beragam tujuan, termasuk untuk bersantai, meningkatkan keterampilan kompetitif, atau mengalihkan perhatian dari masalah sehari-hari mereka. Pada prinsipnya, aktivitas ini tidak selalu memiliki karakter patologis; namun, dapat menjadi patologis jika menyebabkan dampak negatif yang signifikan dalam kehidupan sehari-hari mereka (Goh *et al.*, 2019).

Permainan online sangat digemari oleh kalangan anak-anak dan remaja saat ini. Hal ini menunjukkan popularitas yang meningkat secara signifikan di kalangan mereka. Rata-rata, remaja menghabiskan waktu 2 jam setiap harinya untuk bermain game online, dan 25% dari remaja laki-laki secara rutin menghabiskan waktu lebih

dari empat jam setiap harinya. Kepopuleran game online ini meningkat, memicu kekhawatiran dari orang tua, peneliti, produsen, dan pembuat kebijakan tentang dampaknya terhadap remaja. Beberapa game dianggap memberikan manfaat positif, sementara yang lain dianggap berisiko. Oleh karena itu, dapat ditarik kesimpulan bahwa bermain game memiliki efek baik dan buruk bagi para pemain (Chan *et al.*, 2022).

1. Dampak Positif Bermain Game

Menurut (Chan *et al.*, 2022) dampak positif bermain game sebagai berikut :

a) Motivasi

Kegagalan dapat menjadi dorongan motivasi dalam permainan video, yang menghadirkan kesempatan acak untuk meraih kemenangan yang besar. Melalui kesempatan ini, pemain dapat mengembangkan perilaku baru, seperti mengejar kemenangan dalam permainan. Permainan memiliki potensi untuk mengajarkan pelajaran dasar yang krusial, seperti bagaimana bertahan teguh dalam menghadapi kegagalan untuk mencapai tujuan. Pemain akan merasa sangat termotivasi untuk meraih kemenangan setelah mengalami kegagalan, dan mereka akan merasa semakin termotivasi untuk mencapai kemenangan berikutnya. Konsistensi dalam meningkatkan motivasi secara positif dapat membantu pemain mencapai kesuksesan jangka panjang.

b) Emosi

Salah satu alasan utama mengapa orang memilih berbagai jenis media adalah untuk mengatur suasana hati mereka dan meningkatkan kondisi emosional mereka agar tetap stabil. Video game merupakan salah satu metode yang sangat efektif untuk meningkatkan suasana hati anak-anak dan remaja. Bermain game favorit mereka dapat meningkatkan emosi positif, seperti misalnya bermain permainan teka-teki,

game dengan antarmuka yang simpel, dan game yang mudah diakses, yang dapat meningkatkan mood pemain, mengurangi tingkat kecemasan, dan memberikan rasa relaksasi yang lebih dalam. Selain itu, bermain video game diketahui mampu menghadirkan pengalaman emosional yang sangat kuat. Seseorang bisa merasakan kebanggaan yang luar biasa setelah berhasil mengatasi tantangan besar. Pengalaman positif semacam ini dapat meningkatkan motivasi dan mendorong perilaku sosial yang mendukung pencapaian tujuan serta membantu mengatasi kegagalan.

c) Sosial

Dalam dunia video game, lebih dari 70% pemain terlibat dalam interaksi dengan teman-temannya, baik dalam bentuk kerja sama maupun persaingan. Sebagai contoh, game Mobile Legends memiliki sekitar 81 juta pemain aktif, sementara PUBG MOBILE, salah satu permainan battle royale paling populer, mencatat lebih dari 20 juta pemain aktif dalam satu hari pada tahun 2024. Di dalam komunitas virtual seperti ini, seringkali diperlukan keputusan strategis untuk menentukan siapa yang patut dipercaya, siapa yang harus dihindari, serta strategi kepemimpinan yang efektif dalam kelompok. Hal ini menunjukkan bahwa pemain dapat dengan cepat mengembangkan keterampilan sosial dan perilaku prososial yang dapat bermanfaat di luar lingkungan permainan, termasuk dalam interaksi dengan rekan-rekan dan keluarga mereka.

2. Dampak Negatif Bermain Game

Menurut Chan *et al.*, (2022) dampak negative bermain game sebagai berikut:

Bermain video game secara intensif dapat berdampak negatif pada beberapa aspek psikologis dan bahkan menyebabkan kecanduan. Studi telah mengaitkan kecenderungan ini dengan perkembangan perilaku kecanduan di kalangan remaja. Riset menunjukkan bahwa kecanduan bermain video game dapat menghasilkan masalah psikologis yang signifikan, menjadi faktor risiko di antara populasi non-klinis

seperti pelajar dan komunitas gamer. Dampaknya mencakup ketidakstabilan emosional, rendahnya rasa percaya diri, ketidakamanan diri, kecenderungan untuk menyendiri, kurangnya interaksi sosial dan kegiatan fisik, kesulitan mengatasi stres, serta penurunan prestasi akademis. Beberapa gejala yang sering kali terlihat pada remaja yang kecanduan termasuk gangguan kecemasan, depresi, pemikiran bunuh diri, gangguan perilaku, fobia sosial, gangguan spektrum autis, gangguan hiperaktivitas dan kekurangan perhatian, gangguan obsesif-kompulsif, serta gangguan kepribadian dan pola tidur. Kondisi ini dapat mempengaruhi pola istirahat tidur, yang penting untuk diatur dengan baik karena kurang tidur dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik, seperti risiko anemia akibat penurunan kadar hemoglobin dalam darah. Penelitian menunjukkan bahwa sekitar 3–9% dari pemain game online mengalami kondisi yang demikian. Remaja, sebagai periode perkembangan yang penting, rentan terhadap dampak jangka panjang dari permainan video game terhadap kesejahteraan psikologis mereka.

2.2 Pola Tidur

2.2.1 Definisi Pola Tidur

Pola tidur merujuk pada kebiasaan dan siklus yang terjadi saat seseorang tidur dalam periode tertentu. Ini mencakup berbagai aspek seperti lama tidur, waktu mulai dan berakhir tidur, serta tingkat kualitas tidur yang dialami. Pola tidur yang sehat sering kali melibatkan konsistensi dalam jam tidur dan bangun setiap harinya, serta melalui beberapa tahap tidur seperti tidur ringan, tidur dalam, dan tahap tidur REM (*Rapid Eye Movement*) (Al-Abri *et al.*, 2020). Tidur dianggap sebagai kebutuhan biologis esensial bagi manusia, yang merupakan proses biologis yang tak terelakkan. Sebagai fenomena universal sepanjang sejarah, tidur sering kali diinterpretasikan sebagai kondisi dimana kesadaran seseorang tidak aktif (Bruni *et al.*, 2022). Baru-baru ini,

tidur dianggap sebagai perubahan dalam status kesadaran di mana seseorang mengalami penurunan dalam persepsi dan reaksi terhadap lingkungannya, menunjukkan tingkat aktivitas fisik yang rendah, variasi dalam tingkat kesadaran, perubahan dalam proses fisiologis tubuh, serta respons yang menurun terhadap rangsangan eksternal (Boniel-Nissim *et al.*, 2023). Ketika seseorang sedang tidur, mereka cenderung terbangun oleh suara yang memiliki makna, seperti alarm asap atau detektor asap di sekitar mereka, tetapi tidak akan terbangun oleh suara lain yang kurang bermakna. Hal ini menunjukkan bahwa saat tidur, respons seseorang terhadap rangsangan cenderung selektif, di mana mereka mampu mengabaikan rangsangan yang dianggap tidak penting (Suardiaz-Muro *et al.*, 2023).

2.2.2 Tahapan Tidur

Telah diidentifikasi dua jenis tidur yang berbeda, yaitu tidur NREM (nonREM) yang ditandai dengan aktivitas otak yang lebih lambat dan tidur REM (*rapid eye movement*) (Şimşek & Tekgül, 2019).

a) Tidur REM

Ciri khas tidur REM adalah terjadinya secara berkala setiap 90 menit dengan durasi antara 5 hingga 30 menit. Selama fase ini, tidur REM tidak sebening atau tenang seperti tidur NREM, dan dalam fase ini mimpi paling sering terjadi. Lebih lanjut, mimpi biasanya diingat dengan baik karena pengalaman mimpi diintegrasikan ke dalam memori. Ketika seseorang berada dalam tidur REM, aktivitas otaknya sangat tinggi dan metabolisme otak dapat meningkat hingga 20%. Fase tidur ini juga dikenal sebagai tidur paradoksikal karena kontrasnya antara keadaan tidur yang dalam dengan tingkat aktivitas otak yang tinggi. Selama fase ini, sulit untuk membangunkan seseorang atau mereka mungkin bangun secara spontan, otot-otot rileks, produksi

asam lambung meningkat, dan detak jantung serta pernapasan sering kali tidak teratur.

b) Tidur NREM

Tidur non-REM (NREM) dikenal sebagai fase tidur gelombang lambat karena aktivitas gelombang otak saat tidur cenderung lebih lambat dibandingkan dengan gelombang alfa dan beta yang dominan pada orang yang sedang bangun atau terjaga. Mayoritas waktu tidur malam terdiri dari fase NREM (Loh *et al.*, 2020). Tidur NREM adalah fase tidur yang mendalam dan tenang yang mengurangi beberapa fungsi fisiologis tubuh. Secara umum, fase ini memperlambat semua proses metabolik, termasuk tanda-tanda vital, metabolisme, dan aktivitas otot. Selain itu, aktivitas seperti menelan dan produksi saliva juga mengalami penurunan selama fase ini.

Tahapan tidur Non-REM dapat dibagi menjadi empat fase yang berbeda secara berurutan:

i. Tahap I dalam siklus tidur dikenal sebagai tahap tidur ringan. Pada tahap ini, seseorang mengalami rasa relaksasi dan kantuk, gerakan bola mata yang bergerak dari satu sisi ke sisi lain, serta penurunan denyut jantung dan frekuensi pernafasan. Orang yang sedang tidur dalam tahap ini bisa dengan mudah dibangunkan, dan umumnya tahap ini berlangsung hanya selama beberapa menit.

ii. Pada tahap II, terjadi penurunan bertahap dalam fungsi tubuh. Pada saat ini, gerakan mata cenderung terus bergerak dari satu sisi ke sisi lain, sementara denyut jantung dan frekuensi pernafasan juga mengalami penurunan. Suhu tubuh juga cenderung menurun. Durasi tahap II ini hanya sekitar 10-15 menit.

iii. Pada tahap III, frekuensi pernafasan, denyut jantung, dan fungsi tubuh lainnya akan mengalami penurunan yang signifikan karena dominasi sistem saraf parasimpatis. Individu yang berada dalam tahap ini akan mengalami kesulitan untuk bangun, tidak

terganggu oleh rangsangan sensorik, otot-otot rangka menjadi sangat rileks, refleksi-refleksi menghilang, dan dapat terjadi dengkur.

iv. Pada tahap IV dari tidur, yang juga dikenal sebagai tidur Delta, terjadi penurunan sebesar 20% sampai 30% dalam denyut jantung dan frekuensi pernafasan dibandingkan saat seseorang terjaga. Individu yang tidur pada tahap ini cenderung sangat rileks, minim gerakan, dan sulit dibangunkan. Tahap IV ini diyakini memiliki peran dalam proses pemulihan fisik tubuh. Selama tahap ini, gerakan mata biasanya terjadi dan sering kali terjadi mimpi (Zhao, 2019).

2.2.3 Kebutuhan Tidur Normal Remaja

Memelihara pola tidur yang konsisten merupakan hal yang sangat penting. Sebagai contoh, beberapa individu berkinerja baik ketika mendapatkan tidur selama 7-8 jam setiap malam. Mengatur ulang pola bangun tidur adalah salah satu aspek penting dalam perawatan kesehatan (Safarzade & Tohidinik, 2019).

Mayoritas remaja memerlukan waktu tidur selama 7-8 jam setiap malam, yang berperan penting dalam mencegah kelelahan berlebihan dan meningkatkan ketahanan terhadap infeksi. Transisi pola tidur sering terjadi selama masa remaja, di mana remaja yang sebelumnya bangun lebih awal cenderung tidur lebih lama di pagi hari, kadang-kadang mengambil waktu tidur siang. Namun, alasan di balik kebutuhan tidur siang ini belum sepenuhnya dipahami (Garipey *et al.*, 2020).

Siklus bangun tidur sangat krusial bagi orang dewasa muda karena kebutuhan mereka akan tidur malam yang optimal berkisar antara 7-8 jam, meskipun kadang-kadang mereka tidur lebih sedikit dari itu. Idealnya, tidur siang yang tepat adalah antara 15 hingga 30 menit, karena tidur siang yang berlebihan dapat mempengaruhi ritme sirkadian tidur pada malam hari (Çelebioğlu *et al.*, 2020).

2.2.4 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Tidur

Beberapa faktor memengaruhi kualitas tidur seseorang, termasuk kemampuan untuk mempertahankan tidur serta mencapai jumlah tidur REM dan NREM yang sesuai. Kuantitas tidur merujuk pada total waktu yang dihabiskan seseorang untuk tidur (Kyung *et al.*, 2021).

1) Sakit

Individu yang mengalami masalah fisik atau kondisi sakit mungkin mengalami kesulitan dalam tidur karena mereka membutuhkan lebih banyak waktu untuk istirahat dibandingkan dengan individu yang sehat secara normal. Pola tidur dan waktu bangun mereka sering kali terganggu. Sebagai contoh, seseorang yang menderita tukak lambung atau duodenum mungkin mengalami kesulitan tidur karena meningkatnya rasa nyeri yang dipicu oleh peningkatan sekresi lambung saat fase tidur REM..

2) Lingkungan

Lingkungan memiliki kemampuan untuk mempercepat atau memperlambat proses tidur seseorang. Sebagai contoh, kebisingan yang tinggi di sekitar dapat mengganggu tidur, adanya rangsangan yang tidak biasa bisa menghalangi proses tidur, serta ketidaknyamanan yang disebabkan oleh kurangnya ventilasi udara atau suhu lingkungan yang tidak sesuai juga dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Selain itu, tingkat pencahayaan juga dapat menjadi faktor penting lainnya. Seseorang yang terbiasa tidur dalam kondisi gelap mungkin akan mengalami kesulitan tidur jika terpapar cahaya terang.

3) Letih

Melihat bahwa orang yang letih biasanya tidur dengan lebih tenang. Letih juga dapat memengaruhi cara seseorang untuk tidur, pada periode tidur REM pertama

seseorang menjadi lebih pendek saat mereka lelah, dan periode tidur REM akan menjadi lebih panjang pada saat mereka istirahat.

4) Gaya Hidup

Seseorang yang memiliki jam kerja yang berubah-ubah dan sering berganti-ganti harus merencanakan aktifitas untuk membuatnya tertidur pada saat yang tepat. Meskipun olahraga biasanya membantu Anda tidur tapi terlalu banyak olahraga juga dapat mengganggu tidur. Kemampuan seseorang untuk tertidur sangat dipengaruhi oleh kemampuan mereka untuk relaks sebelum tidur.

5) Stes Emosional

Seseorang yang mengalami ansietas dan depresi akan seringkali mengalami kesulitan tidur. Seseorang yang mengalami masalah pribadi mungkin tidak mampu untuk relaks dengan cukup untuk dapat tidur.

6) Motivasi

Keinginan untuk tetap terjaga dapat mengatasi rasa lelah. Sebagai contoh, seseorang yang merasa lelah mungkin mampu tetap terjaga selama menghadiri konser yang menarik, sementara sebaliknya, seseorang yang merasa bosan dan kurang termotivasi untuk tetap terjaga cenderung cepat tertidur.

2.2.5 Gangguan Pola Tidur

Gangguan pola tidur merupakan kondisi di mana terjadi penundaan dalam jumlah dan kualitas tidur akibat pengaruh faktor eksternal. Kondisi ini dapat dikelompokkan sebagai parasomnia, gangguan tidur primer yang muncul secara langsung, serta gangguan tidur sekunder yang terjadi sebagai akibat dari kondisi medis atau faktor lingkungan. (Lee *et al.*, 2023).

1. Parasomnia

Parasomnia merupakan gangguan yang dapat mengganggu proses tidur seseorang atau terjadi selama seseorang sedang tertidur. Menurut klasifikasi internasional yang dikeluarkan oleh American Sleep Disorder Association, parasomnia dapat dikelompokkan menjadi tiga jenis utama: gangguan terjaga, seperti berjalan sambil tidur atau takut saat tidur; gangguan transisi dari bangun tidur, seperti mengigau; serta parasomnia yang terkait dengan fase tidur REM, seperti pengalaman mimpi buruk.

2. Gangguan tidur primer

Gangguan tidur primer merujuk pada kondisi di mana individu mengalami gangguan tidur yang utamanya terfokus pada kesulitan tidur yang dialami oleh orang tersebut. Gangguan ini meliputi:

a) Insomnia

Seseorang yang mengalami insomnia akan menghadapi tantangan dalam menjaga kualitas tidur mereka, termasuk kesulitan tidur, sering terbangun di malam hari, dan bangun terlalu awal. Hal ini berdampak pada rasa lelah yang dirasakan di siang hari serta menghambat kemampuan mereka untuk menjalani aktivitas sehari-hari dengan optimal, sehingga kebutuhan tidur yang diperlukan tidak terpenuhi sepenuhnya.

b) Hipersomnia

Hipersomnia, yang merupakan kebalikan dari insomnia, adalah kondisi dimana seseorang mengalami tidur berlebihan, terutama pada siang hari. Penderita hipersomnia cenderung tidur hingga tengah hari dan menghabiskan banyak waktu untuk tidur siang, sering kali lebih dari 20 jam setiap hari. Hipersomnia idiopatik primer, pada sisi lain, merupakan jenis gangguan pola tidur malam di mana individu tidur cukup lama tetapi masih merasa kurang segar saat bangun. Sebagai hasilnya,

mereka sering juga tidur di siang hari dalam durasi yang panjang, meskipun tidur tersebut tidak memberikan pemulihan yang memadai.

c) Narkolepsi

Narkolepsi, sering kali disebut sebagai serangan tidur yang terjadi tiba-tiba karena rasa ngantuk berlebihan di siang hari, disebabkan oleh defisiensi kimia hipokretin dalam sistem saraf pusat yang mengontrol siklus tidur. Meskipun penyebab pastinya belum diketahui, gejalanya umumnya mulai muncul pada rentang usia antara 15 hingga 30 tahun.

d) Apnea Tidur

Apnea tidur, atau sleep apnea, adalah kondisi di mana otot-otot pada saluran pernapasan bagian atas mengalami penurunan kekuatan, yang ditandai dengan suara mendengkur dan berhentinya napas selama 20-30 detik dalam periode tidur. Kondisi ini dapat terjadi sebanyak 20-30 kali selama tidur, menyebabkan aliran udara keluar dari saluran pernapasan.

e) Deprivasi Tidur

Seseorang bisa mengalami sindrom yang dikenal sebagai deprivasi tidur, yang muncul akibat gangguan tidur tertentu. Sindrom ini menyebabkan penurunan baik jumlah maupun kualitas tidur serta ketidak-konsistenan dalam pola tidur. Siklus tidur normal dapat terganggu apabila tidur mengalami gangguan atau terputus-putus. Keadaan ini dapat disebabkan oleh kesulitan tidur atau kebiasaan sengaja menghindari tidur, yang salah satunya mungkin disebabkan oleh penggunaan gadget yang berlebihan.

3. Gangguan Tidur Sekunder

Gangguan tidur sekunder merujuk pada jenis gangguan tidur yang timbul sebagai akibat dari kondisi klinis lain yang sedang dialami oleh individu tersebut. Contohnya adalah:

a) Gangguan mood

Kecemasan dan depresi dapat menyebabkan insomnia, karena pikiran terus menerus dan perasaan cemas atau sedih

b) Alkoholisme

Penggunaan alkohol, obat-obatan terlarang, dapat memicu parasomnia

c) Nyeri kronis

Rasa sakit yang persisten dapat membuat sulit untuk merasa nyaman dan tertidur

d) Gagal ginjal

Gagal ginjal dapat menyebabkan gangguan tidur dan kelelahan kronis

e) Paparan cahaya terang di malam hari

Cahaya biru dari layar elektronik dapat menekan produksi melatonin, hormon yang mengatur tidur

f) Tukak lambung

Asam lambung naik ke tenggorokan dapat menyebabkan rasa mulas dan sesasi terbakar, yang dapat mengganggu tidur

2.3 Konsep Remaja

2.3.1 Definisi Remaja

Asal kata "remaja" atau "*adolescence*" berasal dari bahasa Latin, *adolescere*, yang berarti proses tumbuh menjadi dewasa atau masa peralihan menuju kedewasaan. Masa remaja diidentifikasi sebagai fase transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa, di mana individu mengalami perkembangan fisik, mental, sosial, dan emosional yang diperlukan untuk mencapai kematangan. Selama periode ini, remaja

sering mengalami fluktuasi emosi yang signifikan, yang dipengaruhi oleh perubahan hormonal dalam tubuh mereka. Emosi ini cenderung mendominasi pikiran mereka, kadang-kadang menggantikan pemikiran yang lebih realistis (Kim *et al.*, 2022). Remaja merupakan fase penting dalam kehidupan di mana individu mengalami perubahan signifikan secara psikologis untuk menemukan identitas mereka sendiri. Selama masa transisi ini, remaja mulai mengembangkan ciri-ciri abstrak dan mengalami penurunan dalam konsep diri mereka. Pada tahap ini, mereka juga menunjukkan kecenderungan unik, seperti keinginan untuk meniru atau mengikuti hal-hal yang mereka lihat di sekitar mereka, seperti suasana lingkungan sekitar. Kelompok usia ini memiliki arti penting bagi remaja karena berfungsi sebagai jembatan dari masa kanak-kanak yang bebas menuju masa dewasa yang membutuhkan tanggung jawab yang lebih besar dalam setiap tindakan yang diambil (Jin *et al.*, 2022). Masa remaja adalah fase transisi penting dalam perkembangan manusia dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Rentang usia remaja biasanya dimulai sekitar usia 12-13 tahun dan berlanjut hingga sekitar 21-22 tahun, berbeda antara perempuan (12-21 tahun) dan laki-laki (13-22 tahun). Periode ini terbagi menjadi dua tahap utama: remaja awal, yang berlangsung dari sekitar usia 12/13 tahun hingga 17/18 tahun, dan remaja akhir, dari sekitar usia 17/18 tahun hingga 21/22 tahun. Di Amerika Serikat, definisi hukum tentang usia dewasa telah berubah, di mana seseorang dianggap dewasa pada usia 18 tahun, bukan lagi 21 tahun seperti sebelumnya. Pada masa ini, anak-anak umumnya sedang menempuh pendidikan di sekolah menengah (Salahuddin & Muazzam, 2019).

2.3.2 Tahapan Remaja

Berdasarkan karakteristik perkembangannya, masa remaja dapat dibagi menjadi tiga tahap: masa remaja awal (umur 10-14 tahun), masa remaja tengah (umur 15-17 tahun), dan masa remaja akhir (umur 18-19 tahun). Pengertian ini kemudian

digabungkan dalam istilah "kaum muda" atau "*young people*" yang mencakup rentang usia dari 10 hingga 24 tahun. (Farida Isroani *et al.*, 2023). Terdapat tiga fase tahap perkembangan remaja yang meliputi fase awal, pertengahan, dan akhir.

a) Remaja awal (*early adolescence*)

Tingkatan usia remaja yang pertama adalah remaja awal, yang mencakup rentang usia dari sekitar 10 hingga 14 tahun. Biasanya, pada fase ini, remaja berada di tingkat pendidikan sekolah menengah pertama (SMP). Selama periode ini, remaja mengalami perubahan fisik yang signifikan dalam waktu yang relatif singkat, sambil mulai menunjukkan minat terhadap lawan jenis dan sensitivitas yang meningkat terhadap rangsangan erotis.

b) Remaja pertengahan (*middle adolescence*)

Remaja pada tahap berikutnya, yang sering disebut sebagai remaja madya atau remaja pertengahan, berada dalam rentang usia antara 15 hingga 17 tahun. Pada umumnya, mereka sedang mengenyam pendidikan di sekolah menengah atas (SMA). Fase ini ditandai dengan perubahan fisik yang signifikan, di mana tubuh mereka mulai menyerupai orang dewasa. Remaja dalam tahap ini cenderung sangat memprioritaskan interaksi sosial, sehingga mereka merasa senang ketika memiliki banyak teman yang menghargai mereka.

c) Remaja akhir (*late adolescence*)

Pada fase remaja terakhir, yang umumnya disebut sebagai remaja akhir, mengacu pada usia sekitar 18 hingga 19 tahun, remaja berada dalam tahap di mana mereka bisa memasuki pendidikan tinggi atau mulai bekerja untuk membantu keluarga mereka secara finansial. Fase ini menandai peralihan fisik menuju kedewasaan, di mana sikap dan nilai-nilai yang dianut remaja mulai mencerminkan kedewasaan yang lebih dewasa.

2.3.3 Perkembangan Remaja

Perkembangan remaja menurut (Farida Isroani et al., 2023).

a) Perkembangan fisik

Remaja mencapai puncak pertumbuhannya yang cepat. Ciri-ciri seks sekunder mulai muncul pada fase awal remaja, kira-kira antara usia 10-14 tahun, seperti penonjolan payudara pada perempuan, pembesaran pada testis pada laki-laki, serta pertumbuhan rambut ketiak atau pubis. Pada fase remaja pertengahan (usia 15-17 tahun) dan tahap akhir (usia 18-19 tahun), ciri-ciri seks sekunder ini semakin menonjol. Struktur dan perkembangan sistem reproduksi hampir mencapai kedewasaan, menandakan bahwa fisik remaja telah mencapai kematangan.

b) Kemampuan berpikir

Pada tahap awal perkembangannya, remaja aktif dalam pencarian nilai-nilai baru serta energi baru, sambil membandingkan konsep kebiasaan dengan teman sejenis. Di sisi lain, remaja yang telah mencapai tahap akhir perkembangannya mampu mengenali masalah secara menyeluruh dengan mempertimbangkan identitas intelektual yang telah terbentuk sebelumnya.

c) Identitas

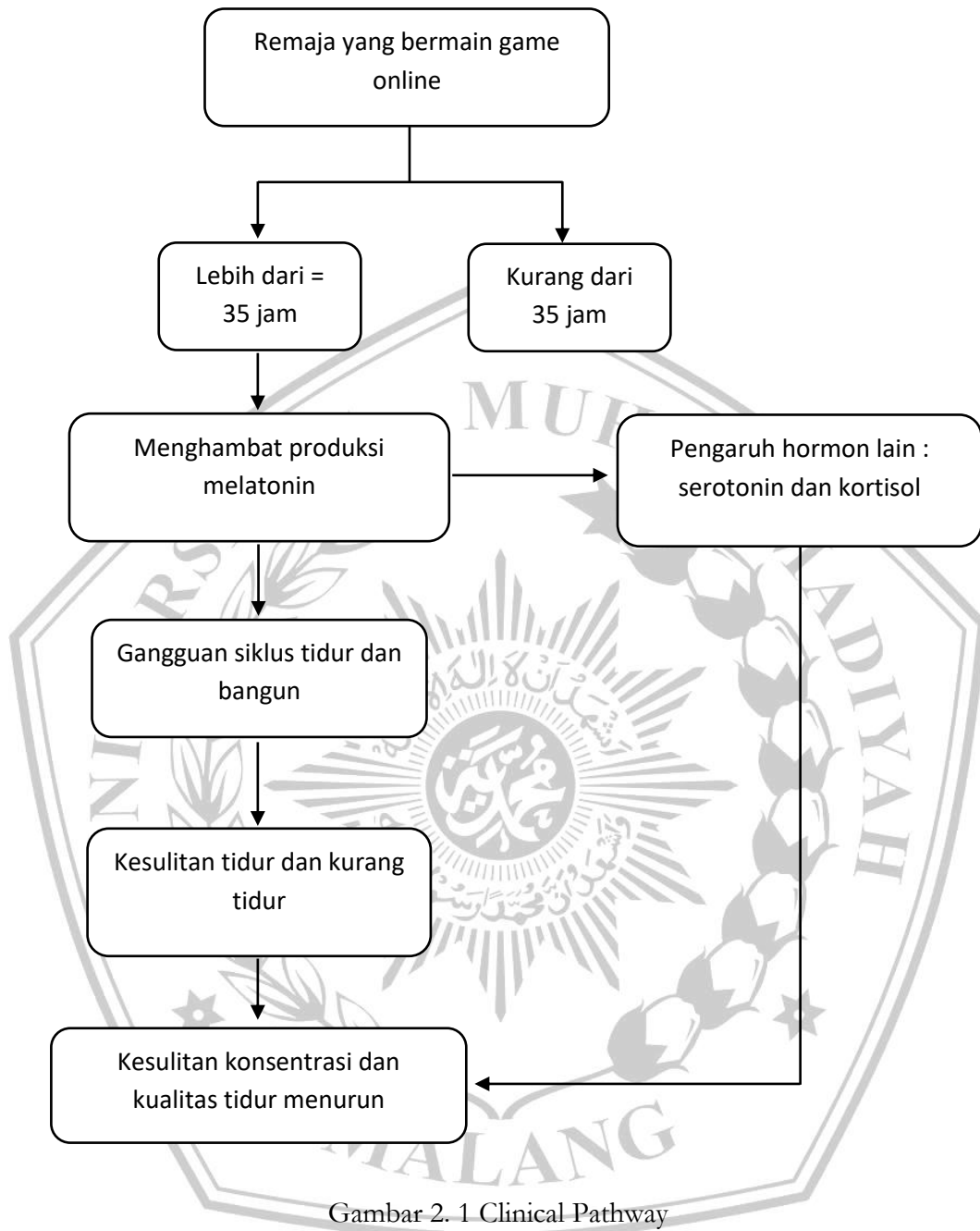
Pada fase awal perkembangan, dorongan untuk menjalin pertemanan dengan teman sebaya dapat tercermin dalam penerimaan atau penolakan. Pada tahap ini, remaja aktif dalam eksplorasi peran, mengubah perspektif mereka terhadap diri sendiri, mengembangkan rasa cinta terhadap diri sendiri, memainkan banyak skenario kehidupan, dan memupuk idealisme. Ketika remaja memasuki fase akhir perkembangan, mereka cenderung menetap dalam harga diri mereka, identitas, persepsi tentang tubuh, dan peran gender mereka.

2.4 Hubungan bermain game online dengan pola tidur

Remaja yang bermain game online dalam waktu yang lama terutama pada malam hari akan cenderung tidur lebih sedikit, hal ini dikarenakan paparan cahaya biru dari layar yang dapat menekan produksi hormon melatonin yang diproduksi oleh kelenjar pineal di otak saat cahaya mulai berkurang yang berguna untuk mengatur tidur, selain melatonin, ada juga hormon lain yang terlibat dalam regulasi tidur, seperti serotonin dan kortisol. Serotonin berperan dalam mempengaruhi suasana hati dan siklus tidur, sedangkan kortisol bertanggung jawab dalam menjaga tingkat energi dan kewaspadaan tubuh sepanjang hari (Kurniasih, 2022). Remaja yang sering bermain game sebelum tidur akan mengalami kesulitan tidur, sering terbangun malam hari, dan merasa tidak segar saat bangun. Bermain game di malam hari dapat mengganggu siklus tidur-bangun remaja, yang dapat menyebabkan kesulitan konsentrasi (Lestari & Maliga, 2022).

Peningkatan durasi game online adalah sesuatu fenomena yang dialami oleh remaja, jika peningkatan durasi game online tidak ditangani dengan baik akan berdampak buruk pada kualitas hidup remaja (Manuputty *et al.*, 2019). Remaja mengalami peningkatan durasi game perlu melakukan pembatasan durasi bermain game, hindari bermain game di malam hari, hindari penggunaan gadget di tempat tidur, dan dorong aktifitas fisik yang akan memperbaiki pola tidur remaja.

2.5 Clinical Phatway



Gambar 2.1 Clinical Pathway