

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Internet Aming Disorder (IGD)

2.1.1 Definisi IGD

Game online adalah permainan komputer yang dimainkan oleh banyak pengguna melalui internet. *Game* ini biasanya tersedia sebagai layanan tambahan dari penyedia jasa online atau dapat diakses langsung dari perusahaan yang khusus menyediakan permainan tersebut (Kosasih, Adiwibawa, et al., 2022). IGD merupakan salah satu bentuk kecanduan internet yang berbeda dari masalah lain seperti gangguan perjudian *online*. Gangguan lain yang berkaitan dengan kecanduan internet meliputi penggunaan internet yang berisiko, teknologi secara patologis, penggunaan media sosial secara berlebihan, serta kecanduan terhadap konten seksual atau pornografi (Istiqomah, 2020) Individu yang mengalami IGD sering mengalami penurunan kualitas fisik, seperti gangguan penglihatan, sindrom carpal tunnel, dan obesitas. Kondisi ini dapat menyebabkan ketidakseimbangan hormon dan metabolisme, yang berisiko memicu serangan jantung dini (Parwatha et al., 2019)

2.1.2 Kriteria Diagnostik IGD

Game online saat ini populer diberbagai kalangan, dari anak-anak hingga dewasa. Seorang dengan IGD sering menghabiskan lebih banyak waktu dari pada melakukan aktivitas lain yang bermanfaat. Selain hiburan, *game online* menawarkan tantangan yang membuat pemain terus bermain tanpa merasa puas (Fajar et al., 2024). IGD juga menyebabkan kehilangan kontrol waktu bermain, berdampak pada kehidupan. Penderita merasa perlu bermain lebih lama, dan mengalami ketidak stabilan emosional jika kurang bermain. Mereka cenderung menghindari masalah dengan bermain game, merasa cemas saat tidak bisa bermain, dan sulit mengendalikan kebiasaan tersebut (Pratama et al.,

2020). Pemain yang mengalami IGD umumnya bermain selama 4 jam atau lebih setiap hari, dengan total waktu permainan mencapai sekitar 30 jam per minggu. Sebagian besar individu dengan kondisi ini menghabiskan waktu bermain dalam kisaran tersebut (Mursyad et al., 2019).

Individu yang mengalami IGD sering mengalami kesulitan tidur, yang membuat terjaga semalaman untuk bermain. Mereka juga sering menderita sakit kepala karena kurang tidur. Selain itu, IGD dapat menyebabkan gangguan mental serius seperti, stress, kecemasan, bahkan depresi yang mempengaruhi emosional dan psikologis mereka (Gilbert et al., 2020). Remaja yang mengamali IGD juga mengamali isolasi sosial karena lebih memilih bermain *game* daripada berinteraksi dengan teman dan keluarga. Beberapa game juga dapat mendorong perilaku agresif, yang mempengaruhi kesehatan mental. Selain itu, IGD juga dapat mengalami stres karena tekanan untuk menjadi lebih baik dalam bermain *game* (Aisha Nurwanti et al., 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Lemmens, Valkenburg, dan Peter (2009) pada jurnal Putri, Yuliansyah, et al. (2023) menetapkan bahwa IGD dapat dilihat melalui tujuh aspek utama, yaitu:

- a) ***Salience*** : Bermain *game online* menjadi prioritas utama dalam hidup seseorang, mendominasi pikiran, perilaku, dan emosi mereka, sehingga dilakukan secara berlebihan dan selalu diinginkan.
- b) ***Tolerance*** : Keterlibatan dalam bermain *game online* terus meningkat, dengan waktu bermain yang bertambah secara bertahap seiring waktu.
- c) ***Mood Modification*** : Mengacu pada perubahan suasana hati yang dirasakan akibat bermain *game online*, seperti merasa rileks untuk melarikan diri dari kenyataan atau menenangkan diri. ***Salience Tolerance Mood Modification***

Withdrawal Relapse Conflict Problems

- d) **Withdrawal**: Mengurangi atau berhenti bermain *game online* dapat menimbulkan efek fisik dan emosional yang tidak menyenangkan, seperti mudah marah dan perubahan suasana hati.
- e) **Relapse**: Setelah berhenti bermain untuk sementara waktu, individu cenderung kembali bermain *game online* secara berlebihan dengan cepat.
- f) **Conflict**: Bermain *game online* secara berlebihan dapat menyebabkan konflik interpersonal, seperti perselisihan, kebohongan, atau perilaku penolakan terhadap orang lain.
- g) **Problems**: Keterlibatan berlebihan dalam *game online* dapat menggeser aktivitas penting lainnya, seperti pekerjaan, sekolah, atau bersosialisasi, serta mengakibatkan hilangnya kendali dan gangguan dalam interaksi sosial.

Selain itu kecanduan internet menurut NoviantI C.D & Matulesy A (2023) dapat dibagi menjadi tiga tingkatan:

- 1) **Ringan (Mild)**: Pengguna internet dalam kategori ini menggunakan internet secara rata-rata dan mampu mengatur waktu penggunaannya. Meski durasinya kadang cukup lama, hal ini belum menjadi masalah.
- 2) **Sedang (Moderate)**: Pada tahap ini, pengguna mulai merasa sulit melepaskan diri dari internet, meskipun belum menjadi masalah serius.
- 3) **Berat (Severe)**: Di tingkat ini, pengguna menganggap internet sebagai hal yang paling penting dalam hidup mereka.

2.1.3 Faktor Risiko Terjadinya IGD

Penelitian sebelumnya menyebutkan adanya hubungan positif anatar pola asuh permisif dan IGD. Pola asuh permisif yang diterapkan oleh banyak orang tua dapat berkontribusi terhadap kecenderungan anak mengalami kecanduan *game online*. Banyak orang tua yang masih belum memahami cara menangani masalah IGD pada anak ini

(Yosephine & Lesmana, 2020). Selain itu ada beberapa faktor lain yang dapat menyebabkan terjadinya IGD meliputi kurangnya perhatian dari orang-orang terdekat, tekanan atau stress, kurangnya pengawasan dari orang tua, minimnya aktivitas, lingkungan sekitar, serta pola asuh orang tua yang tidak tepat sebagai salah satu penyebab utama IGD (Ningsih W & Hidayati E, 2022).

Selain hal diatas kesepian bisa juga menyebabkan IGD beberapa orang merasa kesepian meski bersama teman, yang menunjukkan mereka sulit berhubungan sosial. Untuk mencari perhatian, mereka sering beralih ke media sosial atau *game online* (Akbar, 2020) ketidak mampuan untuk mengatur prioritas dalam menyelesaikan aktivitas penting sering kali menjadi salah satu penyebab *game online*, selain itu rasa bosan yang dialami seseorang turut mempengaruhi kebiasaan IGD. Ditambah lagi, kurangnya kemampuan untuk mengendalikan diri membuat mereka sering sulit menjauh dari *game online* (Adnin et al., n.d.)

2.1.4 Dampak IGD Terhadap Kesehatan Fisik dan Psikologis

Kemajuan teknologi internet telah memberikan dampak yang signifikan bagi manusia di berbagai sektor kehidupan. Salah satunya dampak Dampak psikologisnya meliputi kesulitan dalam mengelola waktu penggunaan, rasa gelisah ketika tidak dapat terhubung ke internet, serta terganggunya berbagai aktivitas sehari-hari yang seharusnya dilakukan (Novianti, 2024) . Hal lain dampak dari IGD terhadap masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, dan ketidakmampuan mengelola stres dengan baik. Serta munculnya gangguan kesehatan mental meliputi berbagai hal, seperti gangguan tidur, menurunnya performa di sekolah atau tempat kerja (Putri et al., 2023).

Penelitian lain juga menyebutkan IGD mengakibatkan gejala fisik meliputi sindrom carpal tunnel, mata kering, sakit kepala dan nyeri punggung, pola makan yang tidak teratur, kurangnya perhatian terhadap kebersihan diri, serta gangguan tidur dan

gejala psikologis dapat mencakup kesulitan menghentikan aktivitas bermain game, yang sering kali disertai dengan tekanan emosional yang terus-menerus (Ratnaningsih et al., 2024)

2.2 Kualitas Tidur

2.2.1 Definisi Kualitas Tidur

Kualitas tidur sangat penting bagi tubuh manusia, karena tidur memungkinkan proses pemulihan yang membuat tubuh yang lelah menjadi segar dan pulih. Kekurangan tidur atau istirahat dapat menyebabkan tubuh tidak berfungsi dengan baik, yang mengakibatkan rasa lelah yang cepat dan penurunan konsentrasi (Pramessti et al., 2023). Kualitas tidur juga merujuk pada sejauh mana seseorang merasa puas dengan tidurnya, yang dipengaruhi oleh cara mereka mengatur pola tidur. Faktor seperti kedalaman tidur, kemampuan untuk tetap tertidur, dan kemudahan tidur tanpa bantuan medis sangat berpengaruh. Tidur yang berkualitas akan membuat seseorang merasa segar, energik, dan bebas dari keluhan terkait tidur (Hidayat et al., 2021).

Kualitas tidur dapat diukur melalui durasi tidur dan keluhan yang muncul selama tidur atau setelah bangun. Tidur yang baik menghasilkan rasa segar dan bugar, sementara tidur yang tidak cukup atau berkualitas buruk dapat mengganggu keseimbangan fisiologis dan mempengaruhi kesehatan (Woran et al., 2020). Kualitas tidur melibatkan dua aspek, yaitu kuantitatif dan kualitatif. Aspek kuantitatif mencakup durasi tidur, waktu yang dibutuhkan untuk tertidur, dan seberapa sering terbangun. Aspek kualitatif berhubungan dengan pengalaman tidur, seperti kedalaman tidur dan kepuasan yang dirasakan. Kedua aspek ini mempengaruhi kualitas tidur secara keseluruhan (Widiarti et al., 2024b).

2.2.2 Jenis-Jenis Tidur

Tidur normal terdiri dari dua fase utama, yaitu tidur *Rapid Eye Movement* (REM) dan tidur *Non-Rapid Eye Movement* (NREM), yang bergantian selama episode tidur. Fase tidur NREM umumnya ditandai dengan pola EEG yang sinkron pada korteks, yang berhubungan dengan tonus otot yang rendah dan aktivitas psikologis yang minimal. Sebaliknya, pada tidur REM, pola EEG cenderung desinkron, dengan otot yang atonik dan munculnya mimpi (Catherine et al., 2023)

2.2.3 Tahapan Tidur

Tahapan tidur seseorang dibagi menjadi 2 yaitu:

1. Tahapan *Rapid Eye Movement* (REM) yaitu fase terakhir dalam siklus tidur, yang biasanya terjadi sekitar 90 hingga 120 menit. Pada fase ini, seseorang umumnya mengalami mimpi. Ciri khas tidur REM adalah pernapasan yang menjadi cepat dan tidak teratur, gerakan mata yang aktif ke berbagai arah, serta peningkatan detak jantung. Fase ini memiliki peran penting dalam pemrosesan informasi yang diterima sepanjang hari dan sangat berkontribusi terhadap pembentukan serta penyimpanan memori jangka panjang, khususnya memori emosional dan belajar. Tidur REM yang cukup sangat penting untuk fungsi kognitif dan kestabilan emosional (Susanti et al., 2022).
2. Tahapan *Non Rapid Eye Movement* (NREM) Menurut Tumiarti & Hidayah (2023)

Tahapan tidur NREM terbagi menjadi empat tahap:

- a) Tahap 1: Tahap awal tidur yang berlangsung 5-10 menit. Seseorang mudah terbangun, dengan mata tertutup, berkurangnya tonus otot, dan gerakan mata ke kanan-kiri. Terkadang, ada sensasi seperti terjatuh.

- b) Tahap 2: Tidur mulai lebih dalam, berlangsung 10-30 menit. Otot lebih rileks, detak jantung melambat, dan aktivitas otak lebih berirama dengan gerakan mata berhenti. Suhu tubuh menurun dan sulit untuk dibangunkan.
- c) Tahap 3 dan 4: Merupakan tahap tidur terdalam dalam NREM. Seseorang sulit dibangunkan, dan jika terbangun, akan membutuhkan waktu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan karena aktivitas otak yang sangat lambat. Aliran darah lebih banyak diarahkan ke tubuh bagian dalam.

2.2.4 Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur

Kualitas tidur dapat menjadi pemicu awal munculnya gejala kecemasan, sementara kecemasan juga berkontribusi terhadap terganggunya kualitas tidur. Meski hubungan keduanya bersifat timbal balik, penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa dampak negatif dari kualitas tidur terhadap peningkatan kecemasan cenderung lebih kuat dan signifikan (Peng et al., 2024). Kekurangan tidur mempengaruhi konektivitas terutama di area Prefrontal Cortex (PFC), Amigdala, Hipokampus, dan Jaringan Mode Default, hal ini mengakibatkan penurunan fungsi kognitif seperti konsolidasi emosi dan pengaturan emosi ketakutan atau kecemasan (Zhang et al., 2024).

Kualitas tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti lingkungan, kondisi kesehatan, gaya hidup, pola makan, dan stres akademik. Lingkungan tinggal seseorang dapat mempengaruhi tidur mereka, semakin tinggi tingkat kebisingan disekitar, semakin sulit bagi mereka untuk tidur dan mereka cenderung lebih tertarik untuk berkumpul atau bermain hingga larut malam (Hutagalung et al., 2022). Selain itu menurut penelitian yang dilakukan oleh Utami et al. (2021) kualitas tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya seperti :

- 1) Lingkungan merupakan faktor penting dalam penerapan kebiasaan tidur yang sehat (sleep hygiene) bagi mahasiswa. Hal ini mencakup aspek seperti

- kepadatan dan ukuran kamar, pencahayaan yang terlalu terang, kebisingan dan aktivitas sekitar, serta kebersihan lingkungan yang diciptakan antar individu,
- 2) Faktor psikologis juga dapat mempengaruhi gangguan tidur pada mahasiswa. Hal ini meliputi pengalaman hidup yang traumatis, masalah keluarga sebelumnya, kakhawatiran terkait masa kini maupun masa depan, mimpi buruk, dan perasaan gelisah,
 - 3) Status gizi mahasiswa memerlukan perhatian khusus karena dapat berdampak pada kesehatan secara keseluruhan, kualitas tidur, kualitas hidup, serta risiko gangguan kesehatan yang lebih serius,
 - 4) Gaya hidup dan aktivitas fisik mahasiswa dipengaruhi oleh keaktifan mereka dalam kegiatan sehari-hari. Kebiasaan menghabiskan waktu harian, termasuk tingkat mobilitas atau aktivitas yang dilakukan, sering kali berkaitan dengan pola istirahat atau imobilitas akibat kebiasaan berbaring terlalu lama.

2.2.5 Hubungan IGD Dengan Gangguan Kualitas Tidur

Permainan online adalah jenis permainan yang memanfaatkan teknologi elektronik dan visual dengan internet sebagai platform utamanya. Namun, fenomena ini memiliki dampak pada berbagai aspek, termasuk memengaruhi aktivitas sehari-hari seperti kualitas tidur, pola hidup, dan interaksi sosial (Handayani et al., 2024). Bermain *game online* bisa memengaruhi kualitas tidur karena paparan cahaya perangkat elektronik, terutama spektrum biru, dapat mengganggu ritme sirkadian. Cahaya malam memiliki efek fase spesifik yang menunda ritme sirkadian, sehingga waktu tidur menjadi tertunda (Astutik et al., 2024).

Penelitian ini sejalan dengan temuan Rezkika et al. (2023) yang menyatakan bahwa durasi bermain *game online* yang berlebihan memengaruhi kualitas tidur. Individu yang sering bermain memiliki waktu tidur lebih singkat dibandingkan mereka yang tidak

kecanduan. Selain itu. Pada individu yang aktif bermain *game online*, penyelesaian tantangan permainan memberikan reward dalam *game*, memicu pelepasan hormon dopamin. Dopamin berperan sebagai neurotransmitter dalam sistem reward otak, yang memperkuat perilaku tersebut, sehingga menimbulkan kecanduan. Faktor biopsikososial juga memengaruhi kecanduan ini (Ghina, 2023)

2.3 Kecemasan

2.3.1 Definisi Kecemasan

Kecemasan adalah suatu keadaan psikologis yang ditandai dengan rasa khawatir yang mendalam terhadap kemungkinan-kemungkinan di masa depan. Kondisi ini sering melibatkan pikiran-pikiran negatif tentang situasi yang belum pasti atau belum terjadi (Salsabilla, 2020). Kecemasan merupakan perasaan subjektif yang mencakup ketegangan, ketakutan, kegelisahan, dan kekhawatiran yang muncul sebagai respon terhadap rangsangan tertentu dan berhubungan dengan aktivitas gairah dalam sistem saraf, yang dapat mempengaruhi keadaan emosional dan fisik seseorang (Kusumastuti, 2020a)

Secara umum gangguan kecemasan memiliki ciri-ciri ketakutan dan kecemasan yang berlebihan, disertai dengan perubahan perilaku. Ketakutan merupakan respon emosional terhadap ancaman langsung dengan aktivitas sistem saram otonom, sementara kecemasan menggambarkan antisipasi terhadap acaman di masa depan (Donelli et al., 2019) Menurut penelitian yang dilakukan oleh... ditemukan bahwa kecemasan sering dialami oleh mahasiswa. Data menunjukkan bahwa tingkat kecemasan dilakangan mahasiswa berkisar antara 15% hingga 64,3% dalam lingkungan universitas. Dalam konteks pendidikan, kecemasan mengacu pada kondisi kecemasan yang muncul selama proses belajar dan berpotensi mengganggu kinerja akademik (Kusumastuti, 2020)

2.3.2 Klasifikasi Kecemasan

Menurut Menurut Sigmund Freud dalam penelitian Sari I (2020) membagi kecemasan menjadi tiga jenis yaitu:

- 1) Kecemasan Neurosis (*Neuritic anxiety*) adalah perasaan cemas yang timbul akibat ancaman yang dikendalikan. Perasaan ini berasal dari ego, namun dipicu oleh dorongan internal yang ada dalam diri individu,
- 2) Kecemasan Realistis (*Realistic Anxiety*) merujuk pada perasaan tidak nyaman yang bersifat umum dan tidak terdefiniskan secara spesifik, terkait dengan ancaman yang nyata atau ahya yang mungkin terjadi,
- 3) Kecemasan moral (*Moral Anxiety*) muncul akibat konflik antara ego dan superego. Ketika seseorang mengembangkan superego yang biasanya terjadi pada usia lima atau enam tahun, mereka mulai merasakan kecemasan yang berasal dari ketegangan antara kebutuhan realistis mereka.

Selain itu tingkat kecemasan terbagi menjadi empat kategori yaitu kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat, dan kecemasan panik (Arta et al., 2023) :

- 1) Kecemasan ringan : yaitu terjadi dalam kehidupan sehari-hari ditandai dengan peningkatan kewaspadaan serta persepsi yang lebih luas,
- 2) Kecemasan sedang : yaitu penyebab seseorang hanya berfokus pada hal-hal penting, dengan persepsi yang mulai menyempit,
- 3) Kecemasan berat : yaitu kecemasan yang ditandai dengan penyempitan persepsi yang signifikan, dimana individu cenderung hanya memperhatikan hal-hal kecil dan sulit berpikir secara menyeluruh,
- 4) Kecemasan panik : yaitu kondisi paling ekstrem, ditandai dengan rasa takut yang intens atau teror.

2.3.3 Faktor Risiko dan Pemicu Kecemasan

Penyebab kecemasan menurut Kumbara et al. (2019) dapat dikelompokkan menjadi tiga jenis, yaitu kecemasan kompetitif, kecemasan kognitif, dan kecemasan somatik seperti:

- 1) Kecemasan kompetitif terjadi ketika individu menghadapi situasi akademik yang menantang. Kecemasan ini berhubungan dengan kekhawatiran tentang kemungkinan melakukan kesalahan, hasil yang tidak memuaskan, atau rasa takut gagal dalam mencapai tujuan akademik,
- 2) Kecemasan kognitif berkaitan dengan proses berfikir individu dalam menghadapi dan memproses situa akademik. Kecemasan ini dipengaruhi oleh persepsi pribadi individu terhadap tugas atau ujian yang dihadapi yang sering kali disertai dengan kekhawatiran tentang penilaian dan evaluasi dari dosen atau pihak lain,
- 3) Kecemasan somatik mengacu pada reaksi fisik tubuh individu terhadap situasi yang menegangkan seperti ujian atau presentasi, respon ini dapat terjadi dalam bentuk gejala fisik seperti detak jantung yang cepat, berkeringat atau ketegangan otot, sebagai reaksi tubuh terhadap stres yang dirasakan.

2.3.4 Hubungan IGD dengan Kecemasan

Menurut Teori Ketergantungan, kecemasan dapat mendorong seseorang menggunakan media sosial untuk memenuhi kebutuhannya. Tingginya kecemasan atau gangguan sosial membuat mereka lebih sering berkomunikasi secara daring karena merasa lebih nyaman membangun hubungan di dunia maya (Novianti, 2024). Penelitian yang dilakukan oleh Mulyati et al. (2020) sebelumnya menemukan hubungan antara kecanduan game online dan tingkat kecemasan, menyebutkan semakin tinggi kecanduan

yang dialami maka semakin besar pula tingkat kecemasan yang dirasakan, menunjukkan dampak negatif game terhadap kesehatan mental.

Secara Psikologis kecanduan *game online* dapat berhubungan dengan berbagai masalah kesehatan mental yang saling terikat, seperti depresi, perasaan kesepian, dan kecemasan sosial yang dibuktikan pada beberapa penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan yang berlebihan dalam bermain game dapat mengakibatkan seseorang mengabaikan waktu tidur, hobi serta interaksi sosial (Duman & Ozkara, 2021).

2.4 Hubungan IGD Terhadap Kualitas Tidur dan Kecemasan

Individu yang merasa cemas dan depresi cenderung menggunakan *smartphone* atau *game online* sebagai pelarian, yang dapat menyebabkan kecanduan dan ketergantungan. Hal ini berisiko memicu gangguan kejiwaan serta kecemasan ketika akses terhadap internet atau *game online* terbatas. Selain itu, kecemasan juga berperan sebagai mediator antara penggunaan *smartphone* dan kualitas tidur, di mana penggunaan berlebihan dapat meningkatkan kecemasan dan menyebabkan gangguan tidur (Irfan, 2020). Penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa IGD berperan signifikan dalam menurunkan kualitas tidur serta meningkatkan tekanan psikologis, seperti kecemasan dan depresi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa perilaku adiktif terkait penggunaan internet berdampak luas terhadap kesehatan mental dan fisik, terutama pada orang dewasa muda (Wong et al., 2020a).

Selain itu, analisis regresi logistik menunjukkan bahwa faktor-faktor yang signifikan terkait dengan kecanduan *smartphone* termasuk waktu penggunaan *smartphone* lebih dari 4 jam per hari, kualitas tidur yang buruk, serta tingkat stres, kecemasan, dan depresi yang tinggi (Nikolic et al., 2023b) Kecanduan internet tidak hanya memengaruhi kualitas tidur, tetapi juga berkaitan dengan meningkatnya tingkat kecemasan, yang keduanya dapat berdampak pada kesehatan mental secara keseluruhan. Hal ini mengindikasikan bahwa penggunaan internet secara

Viena Millatul Husna
202210420311068
Ilmu Keperawatan

berlebihan dapat menjadi faktor risiko terhadap gangguan kesehatan mental pada mahasiswa, sehingga membuat mereka lebih rentan mengalami kecemasan dan gangguan tidur (Kumar et al., 2022b).

