

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan seseorang yang berada dalam masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Masa awal remaja berada pada umur 12-16 tahun yang mana pada masa tersebut remaja mengalami perubahan pada fisik, mental, emosional, serta sosial, sedangkan masa akhir remaja terjadi pada umur 17-22 tahun mulai tampak kecenderungan untuk memilih karir tertentu. Pada usia remaja, biasanya remaja memiliki rasa ingin tahu yang begitu besar, cenderung mudah terpengaruh oleh kebiasaan sehari-hari, dan pengaruh lingkungan maupun gaya hidup disekitar mereka bergaul dan bermain. Oleh karena itu, kemampuan individu untuk bersikap dan bertindak dalam menghadapi satu keadaan berbeda dari satu fase ke fase lainnya. Hal ini tampak jelas ketika seseorang mengekspresikan emosinya. (Diananda, 2019)

Menurut data WHO (2022) jumlah remaja mencapai 1,2 miliar jiwa atau 18% dari jumlah penduduk dunia. Menurut data dari BPS Indonesia (Badan Pusat Statistik) (2022) tercatat sebanyak 65,82 juta remaja yang ada di Indonesia, sedangkan jumlah remaja di Sumatra Barat menurut BPS Sumbar (2022) sebanyak 5.640.629 orang remaja. Menurut data BPS Kota Padang (2020) jumlah remaja di Kota Padang mencapai 79.491 remaja. Pada masa remaja, remaja berusaha mandiri untuk menghilangkan rasa stress yang dialaminya dengan koping masing-masing. Remaja melakukan koping individu dalam menghilangkan rasa stress dengan cara berkumpul dengan teman sebaya,

melakukan aktivitas atau hobi, dan adapun dengan bermain *game online* melalui ponselnya (Trisnani, 2018).

Kelompok usia remaja pada umumnya lebih tertarik bermain *game online* dan ketika rasa ketertarikan itu berkembang, remaja akan menghabiskan waktu yang banyak untuk bermain, hal ini menyebabkan seorang remaja menjadi rentan untuk bermain *game online* (Fida, 2020). *Game online* merupakan permainan elektronik yang terhubung dengan jaringan *internet* dan dimainkan melalui perangkat komputer, ponsel pintar, konsol *game*, laptop, dan perangkat *game* lainnya serta bersifat individual maupun *multiplayer* atau dapat dimainkan oleh banyak pengguna diwaktu yang sama (Firdaus *et. al* 2018).

Dalam artikel yang ditulis oleh Azkiya (2022) yang berjudul 10 Negara Dengan Pemain Video Game Terbanyak di Dunia menyatakan bermain *game online* yang terlalu lama merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kurangnya pemenuhan kebutuhan tidur pada remaja. selain memberikan hiburan *game online* juga dapat memberikan tantangan yang menarik untuk dapat diselesaikan sehingga seseorang yang bermain *game online* tanpa harus memperhitungkan waktu untuk mencapai kepuasan. Hal ini menjadikan seorang pemain *game* tidak hanya menjadi seorang penikmat tetapi juga menjadi seorang pecandu.

Remaja atau anak usia sekolah dianggap lebih sering dan rentan terhadap penggunaan permainan *game online* daripada orang dewasa. Bermain *game online* akan menguras tenaga dan memakan waktu sehingga pemain akan mengabaikan kesehatannya sendiri. Masalah kesehatan yang mungkin timbul adalah masalah tidur, yaitu kualitas tidur yang buruk dan jika sudah parah akan

menimbulkan stress dan berujung pada depresi (Azreen, 2020). Selain itu, kualitas tidur yang buruk juga dapat menyebabkan dampak psikologi yang negatif bagi manusia seperti stres, depresi, cemas, tidak dapat berkonsentrasi, dan koping tidak efektif.

Menurut data yang dilaporkan oleh Digital 2020 : *Global Digital Overview* yang dirilis oleh Data Reportal pada tahun 2020 hampir 60% populasi dunia telah menggunakan *internet*, mencapai 4,5 miliar. Dari semua pengguna *internet* di umur 16-64 tahun, sebanyak 20% menggunakan *internet* untuk *live streaming* dari seseorang yang bermain *game*. Dalam artikel yang ditulis oleh Riyanto (2022) yang berjudul *Hootsuit (We Are Sosial) : Indonesian Digital Report* Indonesia menjadi negara dengan jumlah pemain *game online* terbanyak ketiga di dunia. Sebanyak 68,1% diantaranya menggunakan *smartphone* untuk bermain *game online* dan Indonesia menduduki rank global ke-16 dengan jumlah pemain *game mobile* terbanyak di dunia.

Penelitian yang dilakukan oleh Sulistiyoningrum, dkk (2022) yang berjudul Hubungan Antara Kecanduan *Game online* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di SMPN 1 Banjarejo sebanyak 63,7% remaja di Indonesia mengalami kualitas tidur yang buruk disebabkan karena kebiasaan kecanduan bermain *game online*, dimana remaja cenderung menambah waktu bermain dan melupakan waktu untuk beristirahat atau tidur. Tanda gangguan psikis, remaja yang mengalami kecanduan akan terus memikirkan *game* yang sering dimainkan, sulit berkonsentrasi dalam belajar atau bekerja, melakukan apapun untuk dapat bermain *game*, sedangkan secara fisik terkena paparan cahaya radiasi dari *handphone* secara terus menerus dapat merusak saraf otak, dan

secara psikologi dapat menyebabkan depresi, kecemasan, halusinasi, gangguan muskuloskeletal meliputi fungsi pada ligament, oto, saraf, sendi, dan tendon serta tulang belakang.

Menurut pendapat Lai (2001) kualitas tidur adalah dimana seseorang mengalami kemudahan dalam memulai dan untuk mempertahankan tidurnya. Kualitas tidur yang cukup dapat ditentukan dari bagaimana seseorang mempersiapkan pola tidurnya pada malam hari seperti jumlah jam tidur (kuantitas tidur), faktor kedalaman tidur (kualitas tidur), kemampuan untuk tidur, dan kemampuan untuk dapat tidur tanpa bantuan medis. Kualitas tidur yang baik dapat memberikan perasaan tenang saat bangun di pagi hari, perasaan penuh energik, dan tidak ada keluhan gangguan tidur. Secara teori, waktu tidur yang normal berada pada rentang 6-8 jam dalam putaran waktu 24 jam (Potter & Perry, 2006), namun ada juga yang merasa tidur puas dan kualitas tidurnya baik walaupun jumlah jam tidur hanya 4 jam semalam, dan tidur siang selama 30 menit.

Penelitian yang dilakukan Wahyuni (2021) yang berjudul Hubungan Kecanduan *Game online* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di SMP Negeri 14 Padang menyatakan kecanduan *game online* juga dapat menurunkan kualitas tidur dimana ketika remaja yang kecanduan *game online* cenderung akan terus menambah waktunya untuk bermain *game online* dan melupakan waktu untuk tidur dan istirahat. Faktor yang menjadi penyebab menurunnya kualitas tidur adalah usia, status kesehatan, lingkungan sekitar, perubahan gaya hidup salah

satunya penggunaan *gadget* yang biasa digunakan untuk menonton video dan bermain *game online*.

Penelitian yang dilakukan Nico (2018) yang berjudul Dampak Positif dan Negatif Permainan *Game online* di Kalangan Pelajar menyatakan dampak positif dari bermain *game online* dapat mengasah akal dan otak pemain, membangun kerjasama dalam diri, membantu melatih diri untuk berpikir bagaimana cara memecahkan masalah, mengasah *skill* bahasa Inggris karena sebagian besar *game online* menggunakan bahasa Inggris, sedangkan dampak negatifnya adalah bolos dari sekolah, menghabiskan banyak uang untuk membeli *voucher game* yang dianggap penting oleh pemain, banyak waktu yang terlewatkan salah satunya adalah waktu untuk tidur.

Menurut data dari Dinas Pendidikan Kota Padang tahun 2022 terdapat penurunan prestasi dari siswa SMP Negeri 13 Kota Padang pada tahun 2021-2022. Setelah dilakukan wawancara dengan guru BK (bimbingan konseling) ditemukan data bahwa siswa mengalami gangguan belajar seperti mengantuk saat proses belajar mengajar, setelah ditelusuri lebih lanjut ternyata penyebab siswa tersebut mengantuk adalah karena kecanduan *game online* di malam hari. Berdasarkan survei data awal yang peneliti lakukan pada tanggal 21-25 Februari 2023 pada 16 orang siswa SMP Negeri 13 Kota Padang, didapatkan bahwa 15 orang siswa (93,75%) mengalami kualitas tidur yang buruk dan sebanyak 14 orang siswa (87,5%) mengalami kualitas buruk disebabkan oleh bermain *game* hingga larut malam, dimana siswa banyak menjawab pertanyaan bahwa waktu

tidur yang kurang dan kurang nyenyak saat tidur di malam hari pada kuesioner kualitas tidur yang peneliti berikan.

Berdasarkan uraian dari latar belakang skripsi peneliti tertarik untuk membahas “Hubungan Kebiasaan Bermain *Game online* dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di SMP Negeri 13 Kota Padang Tahun 2023”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang skripsi, maka didapatkan rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan kebiasaan penggunaan *game online* dengan kualitas tidur remaja di SMP Negeri 13 Kota Padang Tahun 2023?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Diketuinya hubungan kebiasaan penggunaan *game online* dengan kualitas tidur remaja di SMP Negeri 13 Kota Padang Tahun 2023.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui distribusi frekuensi kebiasaan penggunaan *game online* pada remaja di SMP Negeri 13 Kota Padang Tahun 2023
- b. Diketahui distribusi frekuensi kualitas tidur pada remaja di SMP Negeri 13 Kota Padang Tahun 2023
- c. Diketahui hubungan kebiasaan bermain *game online* dengan kualitas tidur pada remaja di SMP Negeri 13 Kota Padang Tahun 2023

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Profesi Keperawatan

Peneliti berharap penelitian ini dapat menambah pengetahuan dibidang keperawatan, sehingga perawat dapat mengetahui ada atau tidaknya hubungan kebiasaan bermain *game online* dengan kualitas tidur pada remaja di SMPN 13 Kota Padang Tahun 2023

2. Bagi Responden

Hasil penelitian ini dapat memberi pemahaman kepada responden tentang pentingnya pembagian dan mengatur waktu bermain *game online* agar kualitas tidur dapat terjaga dengan baik dan bias mengikuti proses belajar mengajar secara maksimal.

E. Ruang Lingkup

Penelitian ini membahas tentang hubungan kebiasaan bermain *game online* dengan kualitas tidur pada remaja di SMP Negeri 13 Kota Padang tahun 2023. Variabel independen pada penelitian ini adalah kebiasaan bermain *game online* sedangkan variabel dependen adalah kualitas tidur pada remaja. Metode penelitian ini menggunakan metode *cross sectional* dengan teknik pengambilan sampel *proportionate stratified random sampling*. Penelitian ini telah dilakukan dari bulan Maret 2023 sampai bulan Agustus tahun 2023 di SMP Negeri 13 Kota Padang. Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 28 Juli – 2 Agustus 2023. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas IX SMP Negeri 13 Kota Padang tahun 2023 dengan populasi sebanyak 266 siswa, populasi dihitung dengan menggunakan rumus Slovin didapatkan jumlah sampel sebanyak 160 responden.

Data kebiasaan bermain *game online* dikumpulkan menggunakan kuisisioner Kebiasaan Bermain *Game online*, sedangkan data kualitas tidur diukur menggunakan kuisisioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Kemudian data diolah dengan analisis univariat dan bivariat menggunakan uji *chi square* menunjukkan nilai (*p value* <0,05)



