

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

*Game online* adalah cara yang bagus untuk menghabiskan waktu luang, dan dimainkan oleh orang dewasa hingga anak-anak. Kini, ponsel memungkinkan game berbasis internet untuk dimainkan di mana pun dan kapan pun, asalkan mereka terhubung ke jaringan. *Game online* menyediakan permainan yang dapat dimainkan bersama oleh banyak pemain dari berbagai tempat dan waktu (Tiwa et al., 2019).

Laporan *Global Digital Overview* tahun 2020 menjelaskan di seluruh dunia, ada 4.5 miliar orang yang menggunakan internet. 80% orang yang bermain *game online* adalah remaja (*Global Digital Overview*, 2021). Menurut laporan AIPJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet di Indonesia), pada tahun 2019 dan 2020, ada 196.71 juta pengguna internet di Indonesia. Periyanto (2020) menjelaskan bahwa usia 15-19 tahun memiliki pengguna internet tertinggi sebesar 94%, dengan penjelasan tambahan bahwa *smartphone* digunakan sebesar 94,5 % dan *handphone* sebesar 78,6 %.

Jika seseorang kecanduan bermain *game online*, mereka lebih cenderung mengalami kecemasan dari pada kesenangan (Fathoni, 2022). Pemain *game online* sebanyak 52% dengan istirahat yang tidak teratur, sehingga mengakibatkan sakit kepala dan gangguan istirahat salah satunya adalah pola tidur. Hal ini didukung oleh penelitian Sulistiyoningrum (2022) sebanyak 63.2% kecanduan *game online* dan 64.9% mengalami gangguan pola tidur, dengan hasil  $p\text{ value}=0.000$  dan nilai  $r=0,787$ , yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecanduan *game online* dan gangguan pola tidur remaja.

Penelitian Mona Fitri (2020) menjelaskan dari 238.452 juta penduduk Indonesia, 28.035 juta (11,7%) mengalami gangguan tidur atau kesulitan istirahat tidur yang disebabkan oleh kecanduan *game online*. Tubuh seseorang

yang mengalami istirahat dan tidur, ketika terbangun tubuh merasa segar dan fit. Ketika otak masih bekerja saat tidur, aktivitas otak sangat penting untuk mengatur pencernaan, jantung, dan pembuluh darah (Matur, 2021).

Pola tidur adalah Sangat penting bagi manusia untuk tidur karena melaluiinya tubuh dapat pulih dan merasa segar kembali. Kurang tidur atau kurang istirahat dapat menyebabkan tubuh tidak berfungsi secara maksimal, menyebabkan seseorang cepat lelah dan mengalami penurunan konsentrasi. Untuk memenuhi kebutuhan untuk makanan, kegiatan, dan kebutuhan dasar lainnya, tidur dan istirahat sangat penting (Lestari et al., 2022). Penting bagi seseorang untuk memahami dan mengelola pola tidur yang baik agar mengurangi gangguan pola tidur.

Bentuk gangguan pola tidur (Rian, 2021) yang sering terjadi ketika seseorang mengalami kecemasan, seperti kesulitan tidur, sering terbangun di tengah malam, ketidakmampuan untuk tidur dengan tenang, dan kesulitan mempertahankan tidur. Berdasarkan penelitian Wisyeu (2023) pola tidur yang buruk sebesar 60%. Hal ini di dukung oleh penelitian Lombogia dkk (2018) dalam Putri (2023) yang menunjukkan bahwa ada korelasi antara pola tidur dan tingkat kecemasan, dengan nilai  $p\text{-value}=0,000$  ( $\alpha < 0.05$ ).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia, kecemasan merupakan kondisi medis mental yang sangat umum dan dampaknya sangat tinggi (HIMPSSI, 2020). Faktor penyebab kecemasan menurut Musfir Az – Zahrani (2005) dalam Musyasaroh (2020) meliputi lingkungan keluarga, lingkungan sosial, bahaya bagi integritas fisik, ancaman terhadap sistem diri, usia, emosi, jenis kelamin, *cyberbullying*. Adapun tanda dan gejala kecemasan menurut Fitria & Ifdil (2020) diantaranya cemas, khawatir, kurang percaya diri, menyalahkan orang lain, gelisah, sulit rasa ragu dan kebimbangan biasanya mengiringi proses pengambilan keputusan. Salah satu penyebab kecemasan berat adalah kecanduan *game online*, menurut hasil penelitian Apriyeni & Patricia (2022). 71,4 % remaja mengalami kecemasan berat.

Pada umumnya, seseorang yang bermain *game online* dengan waktu yang lama dapat menjadi kecanduan, yang membuat sulit untuk menghentikannya (Lebho et al., 2020). Salah satu tanda gangguan kecanduan *game online* adalah sikap bermain secara berlebihan dan terus menerus, ketidakmampuan untuk mengontrol dirinya saat bermain, dan mengutamakan game daripada aktivitas kehidupan lainnya. (Nihayah et al., 2021).

Penelitian Prameti dkk (2023) menyebutkan 79.5% remaja kecanduan *game online* dan memiliki efek negatif pada pola tidur dan psikologi remaja, termasuk tingkat kecemasan. Kecanduan *game online* dengan kategori sedang 50 responden, yang memiliki pola tidur buruk sebanyak 52%, diperoleh dengan diterima bahwa ada korelasi sebesar 12% antara kecanduan *game online* dan pola tidur, dengan  $p\text{-value} = 0,000$  ( $\alpha < 0,05$ ). Jika tidak dilakukan penelitian ini maka akan memberikan dampak pada perubahan kesehatan fisik maupun mental. Selain itu, terjadinya penurunan produktivitas pada remaja.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti di RW.06 Kelurahan Tengah pada tanggal 01 April 2024 di dapatkan hasil sebanyak 12 remaja aktif bermain *game online* untuk menghibur dan mengisi waktu luang, dalam durasi bermain 30 menit – 60 menit sekali pada permainan, remaja bermain 3-5 kali. Sehingga memberikan dampak remaja mengantuk saat ingin melakukan aktivitas, mata terasa berat, dan tidak fokus saat melakukan aktivitas, didapatkan hasil sebanyak 99% remaja kebutuhan tidurnya tidak cukup, dan 1% remaja tidur yang cukup. Selanjutnya, setelah melakukan wawancara dengan 99% remaja mengalami kebutuhan tidur yang tidak tercukupi. Remaja tersebut diidentifikasi, penyebab kondisi tersebut dikarenakan seringnya bermain *game online* sampai dengan larut malam. Diperoleh 80% remaja mengatakan mereka cemas jika tidak bermain *game online* setiap hari, mereka juga mengalami kesulitan untuk tetap fokus saat belajar, dan mungkin marah jika kalah dalam bermain *game online*.

Berdasarkan data diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul hubungan kecanduan *game online* terhadap pola tidur dan tingkat kecemasan pada remaja RW.06 Kelurahan Tengah.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Tinggi angka kejadian kecanduan *game online* pada remaja yang mengakibatkan perubahan pada pola tidur dan tingkat kecemasan. Pola tidur yang berubah akibat kecanduan *game online* dapat menyebabkan gangguan pola tidur dan perubahan psikologis kecemasan. Tingginya angka kejadian gangguan pola tidur dan kecemasan dapat memberikan dampak buruk bagi remaja yang kecanduan *game online*. Berdasarkan rumusan masalah di atas maka dapat disimpulkan pertanyaan penelitian yaitu “Bagaimana Hubungan Kecanduan *Game Online* terhadap Pola Tidur dan Tingkat Kecemasan Pada Remaja RW.06 Kelurahan Tengah?”.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecanduan *game online* terhadap pola tidur dan tingkat kecemasan pada remaja di RW.06 Kelurahan Tengah.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

**1.3.2.1** Mengidentifikasi gambaran karakteristik usia dan jenis kelamin pada remaja kecanduan *game online* di RW.06 Kelurahan Tengah.

**1.3.2.2** Mengidentifikasi gambaran kecanduan *game online* remaja di RW.06 kelurahan Tengah.

**1.3.2.3** Mengidentifikasi gambaran pola tidur remaja di RW.06 kelurahan Tengah.

**1.3.2.4** Mengidentifikasi gambaran tingkat kecemasan remaja di RW.06 kelurahan Tengah.

**1.3.2.5** Menganalisis hubungan kecanduan *game online* terhadap pola tidur pada remaja RW.06 Kelurahan Tengah

**1.3.2.6** Menganalisis hubungan kecanduan *game online* terhadap Tingkat kecemasan pada remaja RW.06 Kelurahan Tengah.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Bagi Peneliti**

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat dan menambah pengetahuan serta pengalaman khususnya mengenai hubungan kecanduan *game online* terhadap pola tidur dan tingkat kecemasan pada remaja.

### **1.4.2 Peran Perawat**

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi dan juga intervensi yang positif dalam upaya meningkatkan pengetahuan terkait pola tidur dan tingkat kecemasan terhadap kecanduan *game online* pada remaja.

### **1.4.3 Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan**

Hasil penelitian ini diharapkan diteliti lebih lanjut manfaat dan seberapa jauh efektivitasnya dijadikan sumber bacaan yang meningkatkan pengetahuan mengenai pola tidur dan tingkat kecemasan terhadap kecanduan *game online* pada remaja.

### **1.4.4 Bagi Remaja RW.06 Kelurahan Tengah**

Untuk memberi informasi bagi remaja bahwa bermain game online terlalu lama dapat berdampak negatif pada kesehatan