

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Teknologi yang semakin berkembang mengiringi perkembangan dari *video game* yang digemari di banyak kalangan, baik anak-anak, remaja, bahkan orang dewasa. Game banyak mengisi waktu dan mempengaruhi kebiasaan hidup sehari-hari orang yang memainkannya (Chiu *et al.*, 2004). Perkembangan teknologi ini memberikan banyak manfaat untuk manusia, tetapi penggunaan teknologi yang kurang bijak menimbulkan beberapa masalah. Salah satu contoh masalah yang muncul adalah adiksi *game online*. Istilah adiksi game digunakan untuk menggambarkan fenomena permainan game berlebih yang bermasalah (Griffiths, 2010). *Game online* adalah permainan yang bisa dimainkan oleh ratusan bahkan ribuan orang melalui layanan internet dalam waktu yang sama (Kim *et al.*, 2002).

Game online mulai menjadi sumber hiburan global (Jap T *et al.*, 2013). Terdapat 4,388 juta pengguna internet di seluruh dunia dengan penetrasi sebesar 57%, dan sebanyak 30% dari pengguna internet tersebut menggunakannya untuk bermain game secara online (We Are Social, 2019). Di Amerika Serikat telah dibuat sebuah sensus dengan responden sebanyak 1600 remaja. Game pada video, telepon genggam, dan komputer mengokupasi waktu di depan layar sebanyak 31% untuk anak berumur 8-12 tahun & 22% untuk anak berumur 13-18 (Common Sense Media, 2019). Subtipe dari adiksi internet dan video game yang paling banyak divalidasi pada penelitian-penelitian adalah adiksi video game, terutama game yang dimainkan secara online (Sussman *et al.*, 2017). Di Swiss pada tahun 2018 ditemukan sebanyak 1% dari populasi (70.000 penduduk) termasuk pengguna internet yang bermasalah. Sebuah survei nasional untuk adiksi internet tahun 2018 di Jepang melaporkan bahwa sebanyak 1,82 juta pria berumur 20 tahun memiliki adiksi internet, hampir bertambah tiga kali lipat dari survei yang dilakukan pada tahun 2013 (WHO, 2019). *China Internet Network Information* melaporkan sebesar 27,3% dari 485 juta pengguna internet adalah remaja. Data ini didukung oleh enam penelitian lain di enam negara di Asia yang menunjukkan

bahwa 62% remaja memiliki telepon genggam, dan 68% remaja di Hongkong menggunakan internet setiap harinya. Prevalensi adiksi internet pada remaja lebih tinggi di Asia dibandingkan Amerika atau Eropa, perbedaan kebudayaan memiliki peran dalam kejadian tersebut. Remaja-remaja di Asia biasanya memiliki kesulitan dalam mengungkapkan perasaan mereka di dunia nyata, sehingga mereka mengungkapkannya melalui dunia maya (Kurniasanti *et al.*, 2019). Fenomena yang sama juga terjadi di Indonesia seiring berkembangnya akses internet. Popularitas game online di Indonesia dapat dilihat dari berbagai acara yang diselenggarakan oleh perusahaan-perusahaan game Indonesia (Jap T *et al.*, 2013). Bermain *game* online masuk pada urutan ke-enam dalam alasan paling utama dalam menggunakan internet (APJII, 2018).

Salah satu bentuk gejala dari adiksi game adalah menghabiskan waktu untuk bermain game online yang membuat penderita kekurangan jam tidur (Jap T *et al.*, 2013). Padahal kualitas tidur yang buruk dapat mengarah pada gangguan tidur dan mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari, seperti rasa mengantuk pada siang hari sehingga seseorang tidak dapat memaksimalkan waktu yang ia miliki untuk beraktivitas (Alim, 2015). Popularitas game online yang senantiasa berkembang juga menimbulkan masalah seperti adanya beberapa kasus tawuran di Bekasi pada awal tahun 2019 yang dipicu oleh permainan game online, hal ini dikarenakan keinginan para pemain untuk mempraktikkan apa yang terjadi dalam game ke kehidupan nyata (Lindungi Anak, 2019).

Batas usia anak yang akan digunakan pada penelitian ini mengikuti Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak, pasal 1 Ayat 1, anak adalah seseorang yang belum berusia 18 (delapan belas) tahun, termasuk anak yang masih dalam kandungan. Tetapi pada penelitian ini akan difokuskan pada usia anak Sekolah Menengah Pertama, atau remaja. Remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014. Remaja dipilih untuk menjadi responden dikarenakan secara umum mereka bermain komputer dan game lebih sering daripada orang dewasa dan dianggap lebih rentan untuk mengalami adiksi game dibanding orang dewasa (Griffiths, 2015). Menurut statistik (APJII, 2018),

sebanyak 80,4% anak yang sedang sekolah pada tingkat SMP adalah pengguna internet.

Menurut hasil survei yang diadakan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia tahun 2018, pulau Jawa merupakan pemberi kontribusi pengguna internet terbanyak di Indonesia (55,7%). Provinsi yang memberikan kontribusi pengguna internet terbanyak di pulau Jawa adalah Jawa Barat, dengan persentase sebesar 16,7 %, oleh karena Bekasi berada dalam provinsi Jawa Barat maka saya memilih SMP Teratai Putih Global Bekasi menjadi lokasi untuk mencari responden. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti “Hubungan Adiksi Game Online Dengan Kualitas Tidur pada Anak di SMP Teratai Putih Global Bekasi Tahun 2019”.

I.2 Perumusan Masalah

Perkembangan teknologi dan akses internet memberi banyak manfaat, tetapi seiring dengan kemajuan ini juga memiliki efek samping buruk seperti mulai munculnya fenomena game online sebagai hiburan global yang dapat menjadi adiksi bagi penggemarnya. Berdasarkan penelitian sebelumnya adiksi game online dapat berpengaruh terhadap pola tidur, tapi hanya sedikit yang meneliti hubungan adiksi game online dengan kualitas tidur.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan adiksi game online dengan kualitas tidur pada anak di SMP Teratai Putih Global Bekasi.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden (usia, jenis kelamin, kelas).
- b. Mengetahui gambaran perilaku adiksi game online di SMP Teratai Putih Global Bekasi.
- c. Mengetahui gambaran kualitas tidur di SMP Teratai Putih Global Bekasi.
- d. Mengetahui hubungan adiksi game online dengan kualitas tidur.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi penambahan pengetahuan, memberikan pembuktian kepada bukti empiris dan memperkuat teori yang sudah ada terkait dengan hubungan adiksi game online dengan kualitas tidur pada anak-anak Sekolah Menengah Pertama. Penelitian ini diharapkan bisa menjadi sumber referensi untuk penelitian berikutnya dan dapat membantu mengarahkan penggunaan teknologi yang bijak dan meningkatkan kualitas tidur anak yang baik untuk membentuk generasi yang sehat.

I.4.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

a. Bagi Sekolah

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi masukan bagi pengajar untuk mengedukasi murid beserta orang tua murid mengenai pengaruh dari adiksi game online sehingga dapat menjaga kualitas tidur murid untuk memastikan sistem fungsional tubuh berjalan dengan baik dan menjaga kesehatan para siswa.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi referensi untuk penelitian berikutnya yang berhubungan dengan adiksi game online dan kualitas tidur.

c. Bagi Peneliti

Meningkatkan wawasan dan keterampilan penulis untuk membuat suatu penelitian.

d. Bagi Masyarakat

Sebagai sumber informasi dan ilmu pengetahuan tentang hubungan adiksi game online dengan kualitas tidur, sehingga masyarakat dapat lebih mengatur penggunaan teknologi seperti bermain game online dan menjaga kesehatan dengan memastikan memiliki kualitas tidur yang baik.