

BAB I PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Perkembangan teknologi berupa internet memberikan manfaat besar bagi kemajuan segala bidang kehidupan hari kehari internet menyuguhkan banyak penawaran yang menarik, alih-alih menggunakan internet untuk menyelesaikan tugas sekolah atau pekerjaan kebanyakan beralih pada *game online* dan mengakibatkan banyak Masyarakat yang menjadi *Adiksi Game Online*. *Game Online* Merupakan sebuah *game* atau permainan yang dimainkan secara *online* via internet, bisa menggunakan PC (*personal computer*) atau konsol *game* seperti PS2 , X-Box dan sejenisnya (Adams and Rollings, 2010). *Game Online* adalah aktivitas yang dilakukan untuk bersenang - senang yang memiliki aturan sehingga ada yang menang dan ada pula yang kalah (Kamus Macmillan, 2011). Selain itu, *game* membawa arti sebuah kontes, mental atau fisik, menurut aturan tertentu, untuk rekreasi, hiburan, atau untuk menang taruhan.

Adiksi didefinisikan sebagai suatu perilaku tidak sehat atau merugikan diri sendiri yang berlangsung terus menerus yang sulit diakhiri individu bersangkutan. Mark (2008) juga mengemukakan bahwa *adiksi* merupakan perilaku ketergantungan baik secara fisik maupun psikologis dalam suatu aktivitas. Menurut Lance Dodes ada dua jenis adiksi yaitu adiksi fisik (kecanduan terhadap alkohol atau kokain) dan adiksi non fisik (kecanduan terhadap *game online*). Kecanduan bermain *game* secara berlebihan dikenal dengan istilah *game addiction* (Grant & Kim, 2003. dalam Hardanti, 2013) .Adiksi *game* ditandai dengan pemain bermain *game* secara berlebihan seakan-akan tidak ada hal yang ingin dikerjakan selain bermain *game* dan seolah-olah *game* ini adalah hidupnya, serta memiliki pengaruh negatif bagi pemainnya (Weinstein, 2010). Pemain *game* yang bermain *game online* selama minimal enam bulan dihitung dari pertama kali bermain *game online* dapat dikatakan adiksi *game online* jika memenuhi kriteria adiksi tertentu selama jangka waktu enam bulan (Lemmens, dkk, 2009). Lemmens, dkk, (2009) menyatakan bahwa terdapat tujuh kriteria adiksi *game* yang didasarkan pada DSM IV antara lain:*salience, tolerance, mood modification,*

relapse, withdrawal, conflict, dan problems. Kriteria adiksi bermain *game* ditetapkan pada pemain yang mendapatkan ≥ 4 kriteria adiksi, dengan penilaian jika pemain memiliki poin skala likert ≥ 3 pada dua atau lebih *item* pertanyaan pada setiap kriteria (Lemmens, dkk, 2009).

Penelitian yang dilakukan oleh Yee (2007), faktor-faktor yang mempengaruhi *adiksi game online* antara lain faktor atraksi dan motivasi. Faktor atraksi menyebabkan individu menjadi kecanduan karena adanya sesuatu yang menarik dari permainan faktor motivasi merupakan kondisi didunia nyata yang menekan sehingga mendorong untuk bermain *game*. Penelitian Chen & Chang (2008) menyatakan jenis kelamin merupakan salah satu faktor *adiksi game online*, anak laki-laki lebih mudah menjadi *adiksi* terhadap *games* dan menghabiskan banyak waktu untuk bermain *game*, dan dukungan sosial yang merupakan faktor pelindung langsung dan tidak langsung terjadinya *adiksi game online*.

Ada dua faktor penyebab yang mempengaruhi remaja kecanduan *game online* yaitu faktor internal adalah suatu penyebab yang dialami oleh seorang anak berdasarkan dari dorongan dalam dirinya sendiri, sebagai contoh adalah (1) adanya keberagaman pilihan, (2) stres atau depresi, dan. (3) Kurang kegiatan. Semakin banyak pengguna *game online* maka banyak pula pencipta kreator yang menciptakan *game online* dengan lebih menarik dan lebih mengasyikan. Tampilan visual dari *game online* juga mempengaruhi minat pemain, karena semakin bagus tampilan visual dan kecanggihan *game online* semakin banyak pula pemainnya.

Sebagian besar para pemain *game online* adalah anak laki – laki, maka para pencipta berusaha menyesuaikan dan membuat *game online* baru menurut selera anak laki – laki dan terbukti ketika tantangan dan aksesibilitasnya ditambah atau semakin menantang maka pemain bertambah banyak karena sebagian dari anak – anak yang bermain *game online* menyatakan lebih menyukai *game online* yang menantang. Faktor Eksternal adalah suatu penyebab yang dialami oleh seseorang anak berdasarkan dari dorongan luar dirinya, sebagai contoh adalah: (1) Adanya tawaran kebebasan, (2) Kurang perhatian dari orang – orang terdekat, (3) lingkungan, (4) Adanya masalah dalam keluarga.

Adanya tawaran kebebasan yaitu seseorang dapat mengalami duni baru dalam bermain *game online*. Ketika mendapatkan tawaran kebebasan untuk *bermain game online*, sikap anak mulai menjadi kurang terkontrol dan selalu ingin mencoba *game online*. Selain itu anak yang bermain *game online* ingin memasuki dunia yang baru atau dunia kebebasan karena ada faktor – faktor lain contohnya anak merasa pusing dan stres memikirkan tugas sekolah yang akhirnya akan berhenti sejenak meninggalkan aktifitas sebagai pelajar, untuk memasuki dunia yang baru dengan bermain *game online*. Bagi orang tua yang selalu memanjakan anaknya dengan fasilitas, efek kecanduan mungkin sangat terjadi. Anak – anak yang tidak terkontrol biasanya akan berperilaku over. Perilaku anak tidak semata – mata terbentuk dalam keluarga, pada saat anak sekolah dan bermain dengan teman – temannya, semuanya itu dapat membantu perilaku pada anak. Meskipun dari pihak keluarga tidak mengenalkan *game online*, jangan kaget bila tiba – tiba anak sudah bisa dan lebih piawai memainkan stick atau keyboard untuk bermain *game online*. Alasan remaja lebih suka bermain *game online* dari pada melakukan aktivitas yang lain karena: (1) Orang tua yang menyediakan fasilitas, (2) Lingkungan Pergaulan, (3) Mengisi Waktu Luang, (4) Penasaran Dengan Akhir *Game*, (5) Menjadi yang Terhebat, (6) Sifat *game* yang seru dan menghibur, (7) Melepaskan rasa penat dan pikiran yang tegang, (8) Meningkatkan kemampuan dans *Skill games*, (9) Merasa bebas.

Penelitian yang dilakukan di Korea Selatan pada tahun 2011 menunjukkan bahwa 73,4% dari 384 responden dan 83,9% dari 706 siswa mengalami adiksi bermain *game online* (Koo, Wati, Choong, & Hea, 2011). Hasil penelitian di Indonesia tahun 2010 pada 184 pemain *game online* mulai dari usia sekolah sampai dewasa muda menunjukkan bahwa semakin muda umur seseorang maka semakin besar kecenderungannya dalam bermain *game online* (Kusumadewi, 2010). Anak dianggap lebih sering dan rentan terhadap penggunaan permainan *game online* daripada orang dewasa (Lemmens, dkk, 2009).

Menurut hasil survei yang digelar oleh TNS Indonesia (2013), disebutkan pengakses internet di Indonesia didominasi oleh pengguna remaja. Remaja usia 15-19 tahun. Survei itu mengatakan remaja yang menggunakan internet yang memainkan *game online* adalah sebanyak (35%), dan sebanyak 55% pengguna

Game Online adalah remaja pria. yang menyebabkan remaja menjadi kecanduan salah satunya adalah tantangan. *Adiksi game online* telah menjadi masalah global akibat masifnya perkembangan teknologi. Prevalensi yang telah didapatkan di dunia terkait dengan *adiksi game online* yaitu sekitar 0,2% di Jerman (Festl, et al. Petry, Kuss, 2013). Selain itu, 50% remaja di Korea mengalami *adiksi game online* (Hur dalam Young, 2009). Kemudian lebih dari 70% anak-anak berusia 10 hingga 15 tahun memainkan permainan *game* yang biasa, dan 40% memainkan *game online* mulplayer di Belanda (Rooij, 2011).

Starcevic (2013) juga mengungkapkan di Korea Selatan masalah *adiksi game online* pun telah menjadi perhatian khusus karena sekitar 24% anak-anak disana dirawat di rumah sakit karena *adiksi game online*. Hasil penelitian di Indonesia 10,5% remaja diempat kota di Indonesia (Manado, Medan, Pontianak, dan Yogyakarta) dinyatakan mengalami *adiksi game online* (Jap, Tiatri, Jaya & Suteja, 2013). Berdasarkan data survei dari Nielsen (2015), masyarakat U.S yang berusia >13 tahun mengalami peningkatan persentase memainkan *game online* antara tahun 2010 dan 2014 yakni ; dari 54% menjadi 70% melalui *Game Console Microsoft xbox one*, sementara persentase dengan menggunakan *Play Station* dari 46% menjadi 54%, dan dari 27% menjadi 50% dengan *game console Nintendo 3 Wii U*.

Pelajar di Amerika Serikat sebanyak 56% menyatakan bahwa pernah bermain *game online*, banyaknya peminat permainan ini disebabkan oleh semakin baiknya mutu dan kualitas *game online* yang ada sekarang ini. Pertumbuhan pasar *game online* di Indonesia tahun 2011 mengalami peningkatan jumlah pengguna yang mencapai angka 6,5 juta atau naik 500 ribu orang dari tahun 2010 yang hanya mencapai angka sekitar enam juta orang (Republika, 2011).

Remaja adalah waktu manusia berumur belasan tahun, pada masa remaja manusia tidak dapat disebut sudah dewasa tetapi tidak dapat pula disebut anak-anak, masa remaja adalah masa peralihan manusia dari anak anak menuju dewasa, remaja merupakan masa peralihan antara masa anak dan masa dewasa yang berjalan antara umur 12 tahun sampai 21 tahun. Menurut Pratiwi (2012), remaja adalah suatu periode transisi dari dewasa awal anak anak hingga masa awal dewasa.yang dimasuki pada usia kira-kira 10 hingga 12 tahun dan berakhir pada

usia 18 tahun hingga 22 tahun. Masa remaja bermula pada perubahan fisik yang cepat, penambahan berat dan tinggi badan yang dramatis. Perubahan bentuk tubuh, dan perkembangan karakteristik seksual seperti pembesaran buah dada, perkembangan pinggang dan kumis, dan dalamnya suara, pada perkembangan ini, pencapaian kemandirian dan identitas sangat menonjol (pemikiran semakin logis, abstrak, dan idealistik) dan semakin banyak menghabiskan waktu diluar keluarga. Rentang waktu usia remaja ini biasanya dibedakan atas tiga, yaitu 12-15 tahun masa remaja awal 15-18 tahun, masa remaja pertengahan 18-21 tahun, masa remaja akhir. Remaja juga lebih mudah untuk menangkap apa yang mereka lakukan secara terus menerus dan secara tidak sadar juga mereka akan lakukan ke dunia nyata.

Data Riskesdas (2013) mencatat prevalensi gangguan jiwa berat di Indonesia 1, 7 per mil yang berarti 1-2 orang penduduk Indonesia mengalami gangguan jiwa berat. Gangguan Kesehatan jiwa awalnya dipengaruhi dengan beberapa jenis masalah gangguan kesehatan mental. Adapun tiga jenis kondisi kesehatan mental yang berpengaruh terhadap gangguan jiwa adalah stres, gangguan kecemasan dan depresi. Stres merupakan reaksi atau respon tubuh terhadap stresor psikososial (tekanan mental atau beban kehidupan). Masa remaja yang merupakan masa transisi membuat rentan akan stres. Berdasarkan penelitian di Manado mengenai hubungan tingkat stres dengan durasi waktu bermain *game online* pada 66 orang didapatkan nilai uji statistik $p = 0,024 < \alpha = 0,05$. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu ada hubungan tingkat stres dengan durasi waktu bermain *game online* pada remaja di Manado. (Phainel, 2009)

Berdasarkan penelitian mengenai hubungan antara tingkat stres dengan durasi waktu bermain *game online* pada remaja. Populasi sebanyak 56 orang dari total responden mengalami stres ringan, dari 56 responden tersebut 22 orang bermain *game online* dengan durasi normal dan 34 orang bermain dengan durasi waktu berlebihan. Data yang didapatkan bahwa tingkat stres dapat mempengaruhi durasi waktu bermain *game online* yaitu semakin tinggi tingkat stres semakin sering seseorang bermain *game online* (Phained, et al 2014).

Ternyata durasi waktu bermain *game* yang berlebihan dapat mengganggu kondisi kesehatan mentalnya. Hasil penelitian pada anak di warung internet yang berada di Jatinangor, Sumedang menunjukkan sebanyak 38% responden termasuk dalam kategori tidak adiksi dan 62% responden termasuk dalam kategori adiksi.(Winsan, et al 2011). Seringnya seseorang bermain *game online* dapat menimbulkan adiksi atau kecanduan.

Beberapa penelitian yang dilakukan diberbagai negara juga menunjukkan hubungan yang erat antara kecanduan *game online* dengan depresi. Pada penelitian yang dilakukan di Universitas Bolton di Inggris diperoleh hasil bahwa orang yang kecanduan pada video *game* memiliki kecenderungan atau beresiko menderita *Asperger's Syndrome*. Penelitian ini juga mempengaruhi hasil bahwa pecandu video *game* beresiko mengalami gangguan kesehatan mental seperti depresi. Tingginya frekuensi bermain *game* dapat membuat para *gamers* menjadi terisolasi dan meningkatkan resiko munculnya depresi (Ani, 2008).

Penelitian yang dilakukan oleh Ian (2002) dampak biologis yang ditimbulkan dari *adiksi game online* yaitu penurunan aktifitas perkembangan otak *prefrontal* yang memiliki peranan penting dalam pengendalian emosi dan agresivitas, penurunan aktivitas gelombang beta yang merupakan efek jangka panjang yang tetap berlangsung meskipun *gamers* tidak sedang bermain *game*. Rini (2011) mengemukakan dampak psikologis yang ditimbulkan dari bermain *game online* yaitu stress disaat mengalami kekalahan dalam bermain *game*, ketidak mampuan mengatur emosi, terganggunya pola tidur karena bermain *game* berlebihan, tingginya motivasi untuk bermain *game online*. Hal ini sejalan dengan penelitian Yee (2006) bahwa remaja yang bermain *game online* ingin selalu meningkatkan level dari permainannya sehingga dapat menimbulkan efek psikologi remaja menjadi terfokus untuk bermain *game online*.

Perawat sebagai tenaga kesehatan yang bertanggung jawab terhadap peningkatan derajat kesehatan seseorang baik fisik maupun mental, sudah seharusnya dilibatkan dalam penanganan *adiksi game online* untuk memperbaiki kebiasaan bermain *game* dan mengurangi tingkat *adiksi game online* pada anak (Wong, 2009).

Hasil Studi Pendahuluan yang dilakukan di SMP II Mei Ciputat, Tangerang Selatan, didapatkan dari 10 siswa di antaranya 5 laki laki dan 5 perempuan yang diteliti, didapatkan hasil 7 dari 10 siswa mengalami *adiksi game online*, ditandai dengan jam bermain *game online* yang lebih dari 5 jam setiap hari selama 6 bulan.

I.2 Rumusan Masalah

Beragam jenis *game online* dan biaya sewa yang relatif terjangkau membuat remaja tertarik untuk bermain *game online*. Permainan *game online* tersebut tidak mengenal batas usia dan jenis kelamin. Penelitian mendapatkan bahwa sebanyak 64.45 % Laki-laki dan 47.85 % remaja perempuan 12 – 22 tahun yang bermain *game online* menyatakan bahwa mereka kecanduan terhadap *game online* dan sebanyak 25.3 % remaja laki-laki dan 19.25 % perempuan usia 12-22 tahun yang bermain *game online* mencoba untuk berhenti untuk bermain *game* namun tidak berhasil (Yee, 2006). *Game online* menyebabkan pemain menjadi kecanduan terhadap permainan tersebut. Fase kecanduan bermain *game* merupakan keadaan dimana seseorang pemain akan merasa sulit untuk lepas dari permainannya. Kecanduan *game* dapat menimbulkan kerugian yang signifikan. Salah satu kerugiannya adalah pemain *game* dapat menjadi lalai dengan dunia nyata, karena sudah terlalu terlibat di permainan tersebut. Pemain akan mengorbankan waktu untuk hobi yang lain, seperti tidur, bekerja, ataupun belajar dan waktu untuk keluarga. *Game online* juga dapat mengakibatkan pola makan dan tidur yang tidak teratur, sehingga akan mengganggu kesehatan. Penelitian di Cina didapatkan hasil 18.8 % melaporkan pola tidur yang buruk, 26.2 % tidak berpuas hati dengan masa tidur mereka, 16.1 % mengalami insomnia dan 17.9 % mengantuk pada siang hari (Liu, 2007). Survei yang dilakukan di Amerika kepada 12.000 responden didapatkan bahwa rata-rata 10 % dari mereka tidur hanya sekitar 5 Jam dan 23 % tidur sekitar 6 jam pada waktu malam pada waktu sekolah (Duval, 2007)

Jika dilihat fenomena yang terjadi, begitu besar dampak yang ditimbulkan dari kebiasaan bermain *game online* apabila dilakukan secara berlebihan, salah satunya terjadi perubahan pola tidur dan perubahan pemenuhan nutrisi pada siswa. Berdasarkan hal tersebut diatas, peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan

adiksi *game online* dengan pola tidur dan nutrisi pada siswa di SMP II Mei Ciputat, Tangerang Selatan.

Berdasarkan Latar belakang penelitian ini, masalah yang ingin di jawab adalah:

- 1) Bagaimana gambaran *adiksi game online* pada siswa di SMP II Mei tahun 2017?
- 2) Bagaimana gambaran pola tidur pada siswa SMP II Mei pada tahun 2017?
- 3) Bagaimana gambaran pemenuhan nutrisi pada siswa SMP II Mei pada tahun 2017?
- 4) Apakah ada hubungan antara bermain *game online* dengan pola tidur pada siswa di SMP II Mei pada tahun 2017?
- 5) Apakah ada hubungan antara bermain *game online* dengan nutria pada siswa di SMP II Mei pada tahun 2017?

1.3. Tujuan

1.3.1. Tujuan Umum:

Mengetahui apakah ada hubungan *adiksi game online* dengan pola istirahat dan nutrisi pada siswa di SMP II Mei Ciputat. Tangerang selatan.

1.3.2. Tujuan Khusus:

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah untuk:

1. Mengidentifikasi karakteristik siswa pada *adiksi game online* di SMP II Mei tahun 2017.
2. Mengidentifikasi karakteristik siswa pada pola tidur di SMP II Mei pada tahun 2017.
3. Mengidentifikasi karakteristik siswa pada nutrisi di SMP II Mei pada tahun 2017.
4. Menganalisis hubungan *adiksi game online* dengan pola tidur pada siswa di SMP II Mei pada tahun 2017.
5. Menganalisis hubungan *adiksi game online* dengan nutrisi pada siswa di SMP II Mei pada tahun 2017.

I.4. Manfaat Penelitian

1) Bagi Siswa

Siswa dapat menjadikan penelitian ini sebagai acuan untuk meningkatkan pola istirahat dan pemenuhan nutrisi sehingga tubuh menjadi sehat dan mengurangi kebiasaan bermain *game online* berlebihan.

2) Bagi Keluarga

Orang tua mendapatkan informasi sehingga mampu leluasa mengawasi kegiatan yang dilakukan oleh anaknya diluar rumah. Orang tua mengatur pola tidur dan asupan nutrisi anaknya sehingga terhindar dari dampak *adiksi game online*.

3) Bagi Pelayanan Kesehatan

- a) Sebagai Perawat memberikan pendidikan kesehatan tentang pengaruh *adiksi game online* yang dapat mengganggu pola tidur dan nutrisi.
- b) Informasi dalam penelitian berguna untuk meningkatkan kualitas dalam memberikan asuhan keperawatn pada komonitas khususnya dalam siswa.

4) Bagi Keperawatan

Perawat dapat mengetahui cara penanganan terhadap pasien *adiksi game online* dan dapat menegetahui ciri- ciri atau tanda- tanda pasien dengan *adiksi game online* agar perawat dapat menangani atau mencegah terjadinya *adiksi game online* pada siswa.

5) Bagi Sekolah

Bagi lembaga pendidikan dapat meningkatkan informasi tentang pengaruh *adiksi game online* pada siswa yang dapat mempengaruhi kegiatan aktivitas belajar dan prestasi disekolah.

6) Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat membuat penelitian dengan mengembangkan variabel independen atau dependen atau dapat mengganti variabel independen atau dependennya dengan variabel yang lain dari *adiksi game online*.

I.5. Ruang Lingkup

Penelitian ini merupakan penelitian Hubungan *Adiksi Game Online* dengan Pola Tidur Dan Nutrisi Pada Siswa di SMP II Mei Ciputat, Tangerang Selatan. Mahasiswa peminatan keperawatan komunitas program studi S1 keperawatan melakukan penelitian, yang diteliti adalah pada siswa di SMP II Mei Ciputat, Tangerang Selatan tahun 2017



