

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Remaja merupakan 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. remaja 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. Istilah remaja dikenal dengan "*adolescent*" yang bermakna remaja berarti tumbuh menjadi dewasa atau dalam perkembangan menjadi dewasa (Shindy, 2012).

Perkembangan masa remaja merupakan periode masa transisi atau peralihan dari kehidupan masa kanak-kanak ke masa dewasa. Periode dimana individu dalam proses pertumbuhannya (terutama pertumbuhan fisik) telah mencapai kematangan, mereka tidak mau lagi diperlukan sebagai anak-anak namun mereka belum mencapai kematangan yang penuh dan belum memasuki tahapan perkembangan dewasa, 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. (Shindy, 2012)

Pemerintah megupayakan dalam hal peningkatan kesehatan anak yang tertulis dalam undang-undang nomor 3 tahun 1997 tentang pengadilan anak. Hal ini bertujuan untuk melindungi dan mengayomi anak agar anak dapat menyongsong masa depannya yang masih panjang serta memberi kesempatan

kepada anak yaitu dengan diadakannya pembinaan akan di peroleh jati dirinya untuk menjadi manusia yang mandiri, bertanggung jawab, berguna bagi diri sendiri, keluarga, masyarakat, bangsa dan negara.

Sebagian besar pada masa remaja akhir, memiliki masalah dalam hal kurangnya pemenuhan kebutuhan, hal ini sangatlah penting untuk diperhatikan, tetapi kenyataannya remaja lebih memilih tidur larut malam dan harus bangun pagi karena kewajiban sebagai pelajar, pada dasarnya kebutuhan tidur remaja kisaran 8-9 jam/hari. Remaja sekarang ini terutama laki-laki mengalami gangguan saat tidur, seperti kurangnya waktu tidur, hal tersebut terjadi dikarenakan lebih suka berada didepan layar seperti layar *handphone*, televisi dan komputer untuk bermain *game*. Waktu yang seharusnya digunakan untuk beristirahat atau bermain, namun anak cenderung memanfaatkannya untuk duduk didepan layar dan asik dengan bermain *game* yang terhubung dengan *internet* (Saiful, 2010).

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi semakin canggih, begitu juga dengan perkembangan internet. Studi yang dilakukan oleh *Associated Chamber of Commerce and Industry of India* (2012) dalam penelitian yang dilakukan pada 2000 remaja di India, dengan rentang usia 12-20 tahun terbukti bahwa mayoritas responden menyatakan bahwa lama penggunaan *gadget* termasuk malam hari telah membuat para remaja mengalami insomnia, depresi, dan hubungan personal yang buruk, salah satu kemajuan dari teknologi di era *globalisasi* ini yaitu mulai berkembangnya permainan secara *online* atau sering disebut dengan nama *game online* (Syamsuudin, 2014).

Menurut hasil survei yang digelar oleh Taylor Nelson Softres (TNS) di 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. Kemudian lebih dari 70% anak-anak berusia 10 hingga 15 tahun memainkan permainan *game* yang biasa, dan 40% memainkan *game online* multiplayer di Belanda (Rooij, 2011).

Data lembaga survey global, pemain *game online* di Indonesia mengalami pertumbuhan hampir 30% pada 2012 dan menghasilkan pendapatan dalam negeri

US\$ 150 juta (Rp 1,45 triliun), jumlah pemain *game online* tersebut hampir 20% dari pengguna internet di Indonesia (Hanum, 2015). TNS Indonesia (2013), menyebutkan bahwa 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. Sementara 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, 2013; Petry, 2013 ; Kuss, 2013).

Sejak munculnya *game online* pertama kali di Indonesia pada tahun 2001 (*Nexia online*), selama lebih dari satu dekade akhir, permainan ini telah mengalami perkembangan yang amat pesat, seperti induknya, *internet*. Indonesia sendiri pengguna *game online* juga bertumbuh subur dan mencakup semua kalangan usia, seiring bertambahnya jumlah pengguna *internet*. Menurut data lembaga *survey global*, IDC, pemain *game online* di Indonesia mengalami pertumbuhan hampir 30% pada 2012 dan menghasilkan pendapatan dalam negeri US\$ 150 juta (Rp 1,45 triliun), jumlah pemain *game online* tersebut hampir 20% dari pengguna *internet* di Indonesia (Hanum, 2015).

Fenomena maraknya *game online* juga bisa dilihat dengan maraknya warung *internet* (*warnet*) yang melengkapi fasilitas *game online* dalam tiap komputer yang mereka sediakan yang ada di kota-kota besar. Hanya dengan membayar biaya yang relatif murah, yaitu sebesar Rp. 2.000 perjamnya seorang individu betah menghabiskan waktu berjam-jam terlibat dalam kesenangannya bermain *game online*, tak dapat dipungkiri banyak anak atau pun remaja yang rela membagi waktu istirahatnya dengan bermain *game online*, sehingga banyak remaja yang mengalami kantuk yang berat ketika di sekolah, dan terbangun di malam hari untuk bermain *game online* yang berdampak remaja menjadi *insomnia* (Candra, 2016).

Game online, kata yang sering digunakan untuk merepresentasikan sebuah permainan digital yang sedang marak di zaman yang modern ini. *Game online* ini banyak dijumpai di kehidupan sehari-hari, walaupun beberapa orang berpikir

bahwa *game online* identik dengan komputer, *game* tidak hanya beroperasi di komputer, *game* dapat berupa *konsol*, *handheld*, bahkan *game* juga ada di telepon genggam. *Game online* berguna untuk *refreshing* atau menghilangkan rasa jenuh si pemain baik itu dari kegiatan sehari-hari (kerja, belajar, dan faktor lainnya) maupun sekadar mengisi waktu luang (Candra, 2016)

Sindhi (2012) mengemukakan bermain *game online* yang terlalu lama adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kurangnya pemenuhan kebutuhan tidur remaja. Permainan ini sangatlah menarik karena dalam permainan ini seseorang tidak hanya bermain dengan orang yang berada disebelahnya, namun dapat bermain dengan beberapa pemain di lokasi lain sampai diseluruh dunia. Remaja atau anak usia sekolah dianggap lebih sering dan rentan terhadap penggunaan permainan *game online* dari pada orang dewasa.

Penelitian yang dilakukan Gaol (2012) mendapatkan beragamnya jenis *game online* dan biaya sewa yang relative terjangkau, membuat pemain tertarik untuk bermain *game online*. Pemain *game online* tersebut pun tidak mengenal usia maupun jenis kelamin. Sebanyak 64.45% remaja laki-laki dan 47.85% remaja perempuan usia 12-22 tahun yang bermain *game online* menyatakan bahwa kecanduan terhadap *game online* sehingga terkadang menyebabkan insomnia, untuk dapat menyelesaikan *game* yang dimainkan.

Penelitian ini dilakukan oleh Hudo (2015), 1000 sampel remaja asal Norwegia berusia 16-19 tahun, para remaja tersebut bisa menghabiskan waktu seharian saat memainkan *game online*. Bermain *game online* dalam waktu lama ini menyebabkan mereka memerlukan sekitar 4 jam lebih lama untuk tidur. Oleh karena itu, para remaja ini akan cenderung tidur terlambat dari biasanya.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dan survey yang telah dilakukan dengan cara wawancara pada 10 siswa dan 10 siswi pada hari jumat tanggal 23 Februari 2018 didapatkan hasil 9 dari 20, mengatakan sering bermain game online lebih dari 5 jam dan 11 dari 20 orang siswa/i bermain game online dari larut malam hingga pagi hari dengan total 9 laki-laki dan 2 perempuan.

Menurut Hasil penelitian (Suryantoro,dkk 2013) bahwa angka prevalensi terjadinya insomnia pada usia remaja tergolong tinggi. Hal ini seperti yang terjadi

pada penelitian yang dilakukan di SMAN 3 Tangerang yaitu sekitar 24% siswanya di nyatakan mengalami insomnia.

Banyaknya bermunculan warnet (*warung internet*) yang menyediakan layanan *internet* hingga fasilitas *wifi* ataupun *hotspot* gratis. Sebagian besar pengunjungnya adalah anak sekolah mulai dari SD sampai SMA, mahasiswa, bahkan pegawai. Berdasarkan hal tersebut, waktu yang digunakan para pengunjung warnet tersebut untuk *online* lebih dari 2 jam dan hal itu juga mengurangi waktu mereka untuk istirahat dan tidur. Bahkan ada pula pengunjung yang datang di malam hari dan bisa *online* sampai pagi tanpa tidur malam. Oleh karena itu, pengelola warnetpun menyediakan layanan mereka hingga 24 jam nonstop (Dyach, 2012).

Karpinski (2013) mengatakan bahwa para pelajar yang menghabiskan waktu setiap hari untuk mencari teman dan bermain *game online* akan kehilangan waktu efektif untuk urusan akademik, minimal satu jam seminggu. Dampak negatif dari *game online* itu sendiri bagi pelajar adalah siswa akan malas belajar dan sering menggunakan waktu luang mereka untuk bermain *game online*, siswa akan mencuri curi waktu dari jadwal belajar mereka untuk bermain *game online*, waktu untuk belajar dan membantu orang tua sehabis jam sekolah akan hilang karena main *game*, uang jajan atau uang bayar sekolah akan di selewengkan untuk bermain *game online*, lupa waktu sehingga pola makan akan terganggu, emosional siswa juga akan terganggu karena efek *game* ini, jadwal beribadah pun kadang akan dilalaikan oleh siswa.

Pola tidur yang berantakan siswa dapat semalaman suntuk dan siswa cenderung akan membolos sekolah demi *game* kesayangan mereka (Candra, 2016). Hasil Studi Pendahuluan yang di lakukan di SMAN 1 Parung, Bogor, didapatkan dari 10 siswa di antaranya 5 laki laki dan 5 perempuan yang di teliti, di dapatkan hasil 7 dari 10 sisiwa mengalami insomnia terhadap *game online*, di tandai dengan jam bermain *game online* yang lebih dari 5 jam setiap hari.

Berdasarkan urutan diatas kesimpulannya bahwa perilaku *game online* dapat mengganggu intensitas tidur. Peran perawat komunitas mempunyai peran dan fungsi sebagai berikut yaitu : melaksanakan pelayanan keperawatan profesional dalam suatu sistem pelayanan kesehatan sesuai dengan kebijakan umum

pemerintah khususnya pelayanan atau asuhan keperawatan kepada individu, keluarga kelompok dan komunitas, Sehingga peran dan fungsi perawat itu sangat penting untuk pelayanan kesehatan, demi meningkatkan dan melaksanakan kualitas kesehatan yang lebih baik. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti Hubungan Perilaku Bermain Game Online dengan Skala Insomnia pada Remaja.

I.2 Rumusan Masalah Penelitian

I.2.1 Identifikasi Masalah

Sesuai fenomena yang ada 7 dari 10 siswa, menyatakan lupa waktu saat bermain *game online*, terkadang mereka lupa akan tugas sekolahnya, bila waktu libur telah tiba mereka cenderung tidur larut malam bahkan tidak tidur hingga pagi datang. Beragamnya jenis *game online* dan biaya sewa yang relative terjangkau, membuat pemain tertarik untuk bermain *game online*. Pemain *game online* tersebut pun tidak mengenal usia maupun jenis kelamin.

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. Ada sebanyak 64.45 % Laki-laki dan 47.85 % remaja perempuan 12 – 22 tahun yang bermain *game online* menyatakan bahwa mereka kecanduan terhadap *game online*. 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, 2008). Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti di lapangan tentang hubungan perilaku bermain *game online* dengan skala *insomnia* pada remaja.

I.2.2 Pertanyaan Penelitian

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

- a. Bagaimana gambaran karakteristik, (usia, jenis kelamin,) pada remaja di SMAN 1 Parung, Bogor?
- b. Bagaimana gambaran perilaku *game online* pada remaja di SMAN 1 Parung, Bogor ?

- c. Bagaimana gambaran skala *insomnia* pada remaja di SMAN 1 Parung, Bogor ?
- d. Apakah ada hubungan perilaku *game online* dengan skala *insomnia* pada remaja di SMAN 1 Parung, Bogor ?

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan perilaku *game online* dengan skala *insomnia* pada remaja di SMAN 1 Parung, Bogor.

I.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah untuk:

- a. Mengetahui gambaran karakteristik (usia dan jenis kelamin) remaja di SMAN 1 Parung, Bogor.
- b. Mengetahui gambaran perilaku *game online* pada remaja di SMAN 1 Parung, Bogor.
- c. Mengetahui gambaran skala *insomnia* pada remaja di SMAN 1 Parung, Bogor.
- d. Mengetahui hubungan perilaku *game online* dengan skala *insomnia* pada remaja di SMAN 1 Parung, Bogor.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Siswa/i SMA N 1 parung

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dan pelajaran bagi para siswa tentang bermain Game Online yang tidak sehat dan diharapkan para siswa dapat mengurangi bermain Game Online tersebut yang dapat mengganggu pola tidur.

I.4.2 Bagi OrangTua

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukann bagi para orang tua untuk lebih perhatian dalam menjaga anak remajanya agar anak remajanya tidak

terlalu sering bermain Game Online yang dapat mengganggu pola tidur serta dapat memberi pengarahan pada remaja untuk dapat mengurangi bermain Game Online.

I.4.3 Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi pihak sekolah tentang bermain Game Online dan dapat bermanfaat bagi pihak sekolah agar menjadi acuan untuk lebih giat untuk lebih giat menjaga murid-muridnya dari perilaku bermain Game Online baik di dalam maupun diluar lingkungan sekolah dan meningkatkan prestasi siswanya agar lebih baik.

I.4.4 Bagi Pelayanan Kesehatan

Bagi pelayanan kesehatan khususnya perawat komunitas dapat menjadikan penelitian ini sebagai masukan atau informasi untuk menangani remaja dengan kasus *insomnia* akibat bermain *game online*.

I.4.5 Bagi Peneliti

Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat menjadi acuan untuk mengembangkan penelitian selanjutnya tentang *game online* pada remaja.