

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kecanduan game berarti terlibat dalam pola permainan yang mencakup keterlibatan online dan offline (game digital atau video game) dan untuk menampilkan gejala tertentu dari koping disfungsional diantaranya 1) tidak dapat menahan diri untuk tidak bermain, dan/atau 2) memberikan perhatian lebih pada game daripada pengejaran non-game, 3) individu tetap bermain sambil mengetahui sepenuhnya potensi bahaya bagi diri sendiri dan orang lain (WHO 2018).

Game seluler, atau video game yang dimainkan di ponsel atau tablet, telah menjadikan Indonesia sebagai pasar utama di seluruh dunia. We Are Social menemukan bahwa pada Januari 2021, 94,5 persen pengguna internet Indonesia berusia antara 16 dan 64 tahun bermain video game, menjadikannya negara dengan jumlah pemain video game terbanyak ketiga di seluruh dunia (Hootsuite dan We Are Social 2021).

OpenSignal merilis sebuah laporan yang menjelaskan pengalaman mobile gaming di Indonesia dalam analisis ini, mereka menjamin menggabungkan kinerja seluruh operator nasional pada 44 kota terbesar pada Indonesia dalam teknologi jaringan yg tidak sinkron buat melihat bagaimana perbandingannya pada metrik tunggal. Daftar teratas adalah Palangkaraya, Kalimantan Tengah (71,9), Pekanbaru, Riau (71,1) dan Banda Aceh (70,1) Ketiganya masuk dalam kategori penilaian wajar,

Sementara pada Tangerang Selatan, Banten (67,9) dan Medan, Sumatera Utara (67,8) melengkapi sepuluh besar, Bekasi (66,4) pada provinsi Jawa Barat menempati urutan ke-16, diikuti Jakarta (65,6) Peringkat terendah dalam kategori kinerja adalah (1) Depok, Jawa Barat, (2) Palembang, Sumatera Selatan, (3) Tangerang, Banten dengan skor di atas 65 poin Khususnya, Yogyakarta adalah satu-satunya kota di pulau Jawa yang masuk dalam lima besar Di sisi lain, 23 kota lainnya dengan skor antara 40 dan 65 memiliki pengalaman bermain game yang buruk (Open signal 2019)

Game online adalah teknologi, bukan genre game seorang mekanik yang mengikat pemain bersama, bukan mode permainan tertentu (menurut Andrew Rollings dan Ernest Adams)

Di Indonesia, genre game online yang populer adalah massively multiplayer online role-playing games (MMORPG), di mana pemain mengambil peran karakter fiktif dalam kisah interaktif. Kerja sama antar pemain seringkali lebih penting daripada persaingan dalam game role-playing (MMORPG) Mobile Legends Games, Garena Free-Fire Games, dan PlayerUnknown's Battlegrounds Mobile adalah tiga kategori utama. Remaja memiliki kecanduan yang kuat terhadap permainan semacam ini..

Para gamer yang sangat terpicat pada game online sekarang sangat bergantung pada mereka. Karena banyak penggemar game online menghabiskan begitu banyak waktu di sana sehingga mereka makan, minum, mandi, dan bahkan tidur di sana, tidak mengherankan jika mereka

menyebut pusat game sebagai "rumah". Inilah yang menyebabkan orang mengabaikan tanggung jawab mereka demi bermain video game online. Sebagian besar remaja, mahasiswa, dan anggota masyarakat umum tidak memahami dampak penuh dari menjamurnya game online karena, dalam pikiran mereka, memainkan game ini hanya untuk bersenang-senang dan untuk menghilangkan kebosanan. Tidak perlu khawatir tentang keadaan teknologi modern karena inovasi dan pendidikan berjalan beriringan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi *kecanduan game online* yaitu kurang perhatian dari orang-orang terdekat yaitu seorang remaja pelajar yang berpikir bahwa mereka dianggap jika mereka mampu menguasai keadaan, depresi yaitu seorang remaja pelajar menggunakan media untuk menghilangkan rasa depresinya, diantaranya dengan bermain *game online*, kurang kontrol yaitu orang tua yang suka memanjakan anak dengan fasilitas, efek kecanduan bisa terjadi pada anak, kurang kegiatan yaitu remaja pelajar ketika ada waktu yang kosong melakukan kegiatan yang tidak menyenangkan seperti bermain *game*, lingkungan, polah asuh. (Azizah, 2018).

Jika Anda bermain hampir setiap hari untuk jangka waktu yang lama (lebih dari empat jam), Anda dapat mengembangkan kecanduan judi, serta memiliki efek negatif pada kesehatan mental, kesehatan fisik, kehidupan sosial, kemampuan untuk fokus di kelas, keinginan untuk belajar, dan kemampuan untuk mengelola uang Anda. Kualitas aktivitas dan tidur sehari-hari Anda akan sangat terpengaruh. (Novrialdy, 2019).

Tindakan setiap individu, baik yang terlihat maupun yang tidak terlihat, adalah hasil dari jaringan pengetahuan, perilaku, dan tindakan yang kompleks yang ditempa oleh serangkaian keadaan unik setiap orang. Perilaku yang bermakna dapat dipahami sebagai reaksi organisme atau seseorang terhadap rangsangan ekstrinsik. Versi pasif dari respons ini adalah reaksi internal, yaitu sesuatu yang terjadi pada seseorang tetapi tidak dapat dilihat secara langsung oleh orang lain, sedangkan bentuk aktif adalah perilaku yang dapat dilihat oleh orang lain (Adventus et al., 2019). Transisi dari masa kanak-kanak ke dewasa sebagian besar terjadi selama masa remaja. Remaja di Indonesia bisa saja berusia antara 10 dan 19 tahun. (Diananda, 2019) Survei Kependudukan Antar Sensus menemukan bahwa pada tahun 2015, 16,5% dari total populasi Indonesia terdiri dari orang-orang berusia antara 15 dan 24 tahun, dengan total 42.061,2 juta (Ria Jayati, 2020)

Menurut WHO (World Health Organization), Insomnia mempengaruhi sekitar 18% dari populasi global. Menurut data yang dikumpulkan oleh United States International Database, Biro Sensus, 11,7%, atau 28.035,035 juta, dari total penduduk Indonesia yang berjumlah 238,552 juta, mengalami insomnia. Individu dari berbagai usia dan tahap perkembangan membutuhkan jumlah tidur yang berbeda untuk tertidur. Pejabat kesehatan di Indonesia melaporkan pada tahun 2018 bahwa bayi kurang dari satu bulan (1-18 bulan) membutuhkan 14-18 jam tidur setiap hari. 18 bulan hingga 3 tahun, 12-14 jam setiap hari Tiga

hingga enam tahun selama 11 atau 12 jam sehari Dalam sebuah penelitian yang melibatkan remaja berusia 6-12 tahun dan setiap hari 11 jam 12-18 tahun: 10 jam per hari; 19–40 tahun: 8,5 jam per hari Mereka yang berusia di bawah 40 tahun membutuhkan 6-8 jam tidur setiap hari, sedangkan mereka yang berusia di atas 60 tahun membutuhkan 7 jam. Remaja dan dewasa muda, khususnya, perlu memikirkan berapa banyak tidur yang mereka dapatkan setiap malam karena itu memengaruhi seberapa banyak yang dapat mereka pelajari. Ketika orang berinteraksi dengan lingkungan mereka, pengetahuan, sikap, dan perilaku mereka semua berkontribusi pada apa yang dikenal sebagai perilaku manusia, yang mungkin terlihat atau tidak. Begitu juga jika sudah mencapai usia lanjut, yaitu. di atas 60 tahun, Anda membutuhkan tidur yang cukup selama 6 jam sehari (Kemenkes, 2018)

Tidur merupakan aktivitas normal yang dialami semua manusia, menjadikan tidur sebagai aktivitas manusia dalam kehidupan sehari-hari Operasi ini dianggap operasi sederhana yang tidak memerlukan perhatian khusus Menurut Yayasan Tidur Nasional, 7-9 jam merupakan total tidur yang baik. Tidur memiliki satu tujuan yaitu istirahat, anda hanya ingin menghilangkan rasa lelah anda, dan hal tersebut dapat mengurangi rasa lelah yang berlebihan Kebutuhan setiap orang akan tidur malam yang nyenyak sangatlah penting dan berpengaruh positif dalam setiap aktivitas sehari-hari Sehingga setiap orang dapat mengetahui ukuran tidurnya, yaitu. H. mengetahui waktu atau hari dia tidur, berapa lama seseorang

butuh tidur, berapa lama tidur, dan berapa lama setiap orang tidur (Nugraha 2019)

Pola tidur adalah siklus bangun-tidur yang biasa dilakukan setiap harinya, menentukan kapan waktu tidur dan bangun tidur yang tepat untuk menghasilkan pola tidur yang teratur. Seseorang yang memiliki pola tidur yang lebih teratur lebih menunjukkan pola tidur yang berkualitas serta performa tubuh yang lebih baik dibandingkan dengan seseorang yang memiliki pola tidur yang berubah-ubah (Health, 2019).

Jadwal tidur yang teratur dicapai dengan pembentukan rutinitas harian yang mengatur siklus bangun-tidur dan waktu di mana seseorang pergi tidur dan bangun. Tidur yang lebih baik dan kinerja fisik adalah ciri khas seseorang yang jadwal tidurnya lebih konsisten daripada seseorang yang jadwalnya lebih tidak menentu.

Berdasarkan Hasil Survey Awal di daerah batang gasan yaitu SMPN 2 Batang Gasan yang merupakan salah satu sekolah yang terletak di Malai V Suku, Kec Batang Gasan kabupaten Padang Pariaman. Berdasarkan survey awal yang telah dilakukan di SMPN 2 Batang Gasan ini terdapat 7 dari 10 orang anak lebih sering bermain game online setiap hari. Sehingga mereka lebih sering dimarahi orang tua karena terlalu berfokus ke hp yang menyebabkan pola tidur mereka terganggu dan dan mempengaruhi terhadap perilaku di

sekolah baik pola belajar, konsentrasi di saat belajar bahkan sampai tingkat prestasi di sekolah yang mungkin sangat berpengaruh. Terdapat 6 dari 10 orang anak memiliki pola tidur kurang dari 7 jam setiap hari. Rata-rata tidur anak yang telah kami survey yaitu sebanyak 6 orang anak yang memiliki jam tidur yang tidak baik yaitu selama 5 jam, sebanyak 3 orang anak memiliki jam lama tidur sebanyak 4 jam dan sebanyak 1 orang anak yang memiliki jam lama tidur sebanyak 7 jam.

Dari penjelasan yang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ Hubungan Perilaku Anak Remaja Mengenai Kecanduan Bermain Game Online Dengan Pola Tidur Yang Tidak Teratur Di SMPN 2 Batang Gasan”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara perilaku remaja mengenai kecanduan games online dengan Pola tidur tidak teratur di SMPN 2 Batang Gasan”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan Umum pada penelitian ini adalah Menganalisis hubungan antara perilaku remaja mengenai kecanduan game online dengan pola tidur tidak teratur di SMPN 2 Batang Gasan.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Mengetahui kebiasaan bermain game online pada remaja di SMPN 2 batang gasan.
2. Mengetahui pola tidur yang tidak teratur pada remaja di SMPN 2 batang gasan.
3. Mengetahui hubungan kebiasaan bermain game online dengan pola tidur yang tidak teratur pada remaja di SMPN 2 Batang gasan.

1.4 Manfaat penelitian

1. Manfaat bagi peneliti

Penelitian ini dapat menjadi bahan untuk informasi dan pengetahuan mengenai hubungan kecanduan game online dengan pola tidur tidak teratur.

2. Manfaat untuk SMP

Penelitian ini dapat memberikan wawasan tentang dampak kebiasaan bermain games online yang bisa membuat pola tidur buruk, cara pencegahannya dan penelitian dapat meningkatkan mutu pendidikan dan memberikan masukan kepada kurikulum untuk lebih menekankan aspek kebutuhan dasar manusia serta sebagai bahan perbandingan untuk penelitian selanjutnya.

3. Manfaat Bagi Penulis Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan bagi peserta didik tentang pentingnya mengatur waktu bermain games online agar pola tidur bisa terjaga dengan baik. dan penelitian ini juga bisa di baca dan di terapkan untuk penulis selanjutnya.