

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di Indonesia, fenomena game online saat ini sedang marak terutama di kalangan remaja dan anak sekolah. Kemudahan yang ditawarkan oleh fitur-fitur game online dapat membantu remaja tetap sibuk dan tenang saat bermain. Secara alami, hal ini berdampak signifikan pada semua aspek kehidupan sehari-hari, termasuk kontak sosial, gaya hidup, dan kualitas tidur. Salah satu website yang menawarkan berbagai permainan yang dimainkan oleh semua pengguna internet dan dapat diakses di berbagai waktu dan lokasi melalui jaringan komunikasi online adalah salah satu yang menawarkan permainan online. Hal ini memungkinkan pengguna internet memiliki akses yang sama untuk bermain dan berinteraksi di dalam komunitas atau grup yang mereka buat. (Arief, 2022).

Kecanduan Game online adalah adanya keterikatan dengan game. Pemain Game online akan berpikir tentang sport ketika sedang offline dan kerap kali berfantasi mengenai bermain game online ketika mereka seharusnya berkonsentrasi pada hal lainnya. Seseorang yang kecanduan game online akan memfokuskan diri pada bermain sport dan menelantarkan hal lain seperti tugas sekolah, pelajaran, dan lainnya. Bermain game online menjadi sebuah prioritas yang harus diutamakan. Tanda yang biasanya ditunjukan adalah bermain hampir setiap hari dan dalam waktu yang lama (lebih dari 4

jam), merasa gelisah atau pemarah jika tidak dapat bermain, dan mengorbankan kegiatan sosialnya (Marheni 2015).

Kecanduan game online merupakan suatu kesenangan dalam bermain karena bisa memberikan kepuasan tersendiri, sehingga ada keinginan untuk mengulang lagi kegiatan yang menyenangkan ketika bermain game online. Hal tersebut dapat menimbulkan dampak negatif yang akan mempengaruhi gaya hidup dan kualitas tidur yang terganggu.

Penyebab kecanduan ekstrim terhadap game internet. Pertama, Anda tidak akan pernah bisa sepenuhnya menikmati permainan karena sudah menjadi sifat manusia untuk selalu ingin sukses dan menikmati kemampuan Anda di bidang lain serta permainan. (masya dan Candra,2016).

Dampak kecanduan game internet melingkupi lima aspek, yaitu aspek kesehatan, aspek akademik, aspek sosial, aspek keuangan dan aspek psikologis. Ketagihan game online bisa dicirikan sebagai seseorang yang bermain game online sedemikian rupa sehingga dapat menimbulkan efek negatif. Pengguna game online sangat berpengaruh dan cenderung kecanduan game yang mereka sukai. Waktu bermain lebih dari 4-5 jam sehari, walaupun tidak bermain game online, mereka selalu merenungkan permainan dan selalu mengutamakan permainan. dibandingkan dengan aktivitas lainnya. (Novrialdy, 2019).

Tidur adalah salah satu keperluan dasar manusia dan bertanggung jawab untuk menyembuhkan kondisi fisik. Tanpa tidur dan istirahat yang cukup, menjadi lebih sulit untuk fokus dan bergerak, dan tingkat iritasi meningkat. Tidur melibatkan penyesuaian kognitif yang mengurangi respons

pribadi terhadap lingkungan. Tidur memperlambat laju metabolisme tubuh, berdampak pada kesadaran setiap orang, mengubah fungsi fisiologis tubuh, dan mengubah cara tubuh bereaksi terhadap rangsangan dari luar. Untuk anak usia 5 tahun, tidur malam biasanya sekitar 11 jam., anak usia 10 tahun membutuhkan waktu tidur sekitar 9-10 jam per malam . Anak dengan kualitas tidur yang buruk mengganggu pertumbuhan, perkembangan, psikologi dan masalah konsentrasi. Dari penjelasan di atas, jelaslah bahwa pengaruh kualitas yang buruk yaitu gangguan tumbuh kembang anak, dan penggunaan game online yang berlebihan memiliki dampak yang merugikan. (T. Yunita,2021)

Beberapa gangguan tidur yang paling umum diderita orang antara lain insomnia, sleep apnea, dan insomnia (Krisna, 2016). Insomnia adalah masalah tidur yang terus-menerus, salah satunya adalah gangguan tidur yang membuat Anda berjuang bahkan ketika Anda punya cukup waktu. tidur Gangguan tidur meliputi durasi tidur dan taraf tidur. Selain itu, jumlah tidur, seperti tidur yang tidak efisien, memengaruhi berapa lama gangguan tidur berlangsung. Tanpa masalah tambahan, insomnia mungkin terjadi. Insomnia adalah gejala gangguan tidur daripada penyakit.

Dirjen Samuel mengungkapkan jumlah pemain game di Indonesia saat ini tercatat lebih dari 170 juta orang di berbagai platform berdasarkan Peta Ekosistem Industri Game Indonesia 2021. Ponsel pintar menjadi gadget terpopuler untuk bermain game yaitu sebanyak 84%. Disusul 43% yang menggunakan komputer desktop, 20% melalui notebook atau laptop, dan 9,5 % memakai konsol.

Menurut Hayat (2020), penelitiannya menemukan bahwa 54,1% anak usia sekolah ketagihan game online, dan sebagian besar anak yang kecanduan game online adalah laki-laki, 77,5% dan 22,5% perempuan dengan pemakaian rata-rata. Waktu bermain 2-10 jam per minggu. (T. Yunita, 2021)

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 23,24,25 Februari 2023 di SDN 7 Pedungan didapatkan jumlah seluruh siswa kelas 4,5,6 adalah 265 orang dan untuk siswa yang bermain game online berjumlah 185 orang dan yang berdampak kualitas tidurnya terganggu berjumlah 5 orang.

Berdasarkan temuan *World Health Organization* (WHO) tahun 2012 yang bekerja sama dengan perusahaan game online Amerika, dalam survei terhadap anak usia 9-12 tahun dengan 65 anak usia sekolah sebagai responden, ditemukan bahwa 40 (80%) dari anak mengalami insomnia, sedangkan 25 (20%) anak tidak mengalami insomnia. Misalnya, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menunjukkan bahwa seseorang berisiko insomnia jika bermain game online selama tujuh jam dan seorang anak menderita insomnia. Mereka yang tidur kurang dari 5 jam memiliki risiko insomnia 39% lebih tinggi dibandingkan mereka yang memiliki jadwal tidur normal. (T. Yunita, 2021).

Penggunaan waktu yang berlebihan dalam bermain game online bisa membuat terganggunya kehidupan sehari-hari. Ketergantungan dapat mengganggu kegiatan yang harus diutamakan oleh para anak, sehingga anak-anak tidak mempunyai minat untuk melakukan aktivitas yang bermanfaat, Anak-anak yang mengalami kecanduan game online semakin tidak bisa

dalam mengatur waktu bermain, yang akibatnya anak mengabaikan tugas dan kewajibannya. Bermain game online secara berlebihan dapat mengakibatkan kurangnya waktu tidur sehingga berdampak pada kesehatannya terganggu. Hal ini terjadi bila mana Seseorang yang pernah ketagihan akan menyerahkan tidurnya cuma untuk bermain game online. Istirahat/tidur merupakan keperluan pokok bagi kita manusia yang harus dipenuhi. Tidur adalah kebutuhan fisiologis manusia. Tanpa kualitas dan kuantitas tidur yang memadai, seseorang tidak dapat bertahan hidup, karena sel-sel tubuh pulih selama tidur, akibatnya membalas tubuh ke keadaan semula. (King & Delafabbro,2018).

Beberapa cara atau solusi untuk mengatasi ketagihan game online. Pertama, kita harus memiliki niat dan serius untuk berhenti berjudi agar terhindar dari kecanduan judi online. Kami harus memiliki niat tentang diri kami sendiri dan kami harus menjamin bahwa kami tidak lagi bermain game online. Tapi pasti sulit untuk melakukan itu pada awalnya, tetapi begitu Anda terbiasa, saya yakin Anda akan terbiasa. Alasan lainnya adalah kita harus berpikir hemat dan menghitung uang yang dihabiskan untuk bermain game online menghasilkan seseorang berpikir bahwasanya mereka tidak menghabiskan banyak uang bagi game online. Orang yang berpikiran seperti itu bisa untuk melindungi dirinya dari ketagihan game online tersebut. Ketiga yaitu kita harus mencari aktivitas lain, karena dengan aktivitas yang aktif tidak ada kesempatan bagi kita untuk bermain game online karena kita terlalu sibuk melakukan aktivitas yang kita sukai, seperti berolahraga, membaca, atau berkreasi. Keempat yaitu mampu membatasi waktu bermain

game online, dengan mebatasi waktu yang dihabiskan dalam bermain game online, dan mengikuti jadwal misalnya 3 jam sehari, dan beberapa hari kedepan, waktu permainan akan berkurang secara bertahap. Kelima yaitu kurangi bergaul dengan pemain game online, dalam hal ini boleh berteman namun harus mampu membatasi pertemanan, karena pengaruh dari teman kita akan terpengaruh untuk bermain game online secara terus menerus. Terakhir yaitu meminta bantuan dari orang yang menurut kita paling dekat, untuk selalu mengingatkan pada saat dimana kita ingin bermain game online. Jika dia bukan seseorang gamer, itu akan menjadi lebih bagus. (Masya dan Candra, 2016).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan gambaran latar belakang di atas, maka rumusan masalah penelitian adalah “apakah ada hubungan antara kecanduan judi internet dengan kualitas tidur pada anak sekolah dasar di SDN 7 Pedungan ?.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Memahami hubungan kecanduan game online dengan kualitas tidur anak di SDN 7 Pedungan

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden umur, agama, kelas dan jenis kelamin siswa SDN 7 Pedungan

- b. Mengidentifikasi mencari game online di kalangan anak sekolah dasar di SDN 7 Pedungan
- c. Mengidentifikasi kualitas tidur pada Anak usia sekolah dasar SDN 7 Pedungan
- d. Menganalisis hubungan ketagihan bermain game online dengan kualitas tidur pada Anak usia sekolah dsar SDN 7 Pedungan

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, peneliti berharap hal tersebut dapat memberikan manfaat. Manfaat dari penelitian ini dibagi menjadi dua yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1. Manfaat teoritis

- a. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai sumber pengetahuan dan untuk meningkatkan belajar mengajar, terutama yang berkaitan dengan kebutuhan tidur yang cukup. Temuan studi dapat dikonsultasikan ketika melakukan penelitian semacam ini di masa depan.
- b. Diharapkan kajian penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi ilmiah di bidang keperawatan anak untuk menyelidiki dan memahami ikatan antara kecanduan game internet dengan kualitas tidur pada anak sekolah dasar di SDN 7 Pedungan.

2. Manfaat praktis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kecanduan bermain game online dengan kualitas tidur pada Anak usia sekolah dasar
- b. Temuan penelitian ini dapat digunakan untuk menasihati perawat dan profesional kesehatan lainnya tentang cara mengedukasi anak-anak tentang bahaya kecanduan game online dan kurang tidur pada anak usia sekolah dasar.
- c. Ulasan dari penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi bagi perawat dalam implementasi ketagihan game online dan kualitas tidur anak di sekolah dasar
- d. Ulasan dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan atau landasan bagi institusi terkait dalam mengetahui dan memahami kecanduan bermain game online dengan mutu tidur pada Anak usia sekolah dasar.