

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Perkembangan ilmu dan teknologi yang semakin pesat pada zaman ini serentak membawa perubahan dalam segala lapisan kehidupan. Salah satu hasil dari perkembangan yang sangat menonjol pada era sekarang ini adalah internet. Internet telah menjadi salah satu sarana utama dalam pemenuhan kebutuhan hidup manusia. Hingga saat ini internet telah menghasilkan multi manfaat bagi manusia (dari anak-anak sampai orang dewasa). Salah satu manfaat internet yang cukup besar berhubungan dengan hiburan. Hal ini dialami oleh semua kalangan teristimewa anak-anak dan remaja. Hiburan internet yang cukup banyak dinikmati adalah game online. Game online sering diidentikkan dengan permainan video game dengan menggunakan jaringan internet (Desriyanti, 2018). Game online merupakan situs permainan dunia maya yang terhubung melalui jaringan internet. Industri game online yang semakin berkembang menjadikan fitur dan teknologinya semakin portable atau mudah sehingga game online dapat diakses dimana saja dan kapan saja (Nurdilla, 2018).

Remaja dianggap lebih sering dan lebih rentan terhadap kecanduan game online daripada orang dewasa. Masa remaja yang berada pada periode ketidakstabilan, cenderung lebih mudah terjerumus terhadap percobaan hal-hal baru (Jordan & Andersen, 2016). Masa remaja juga lekat dengan stereotype periode bermasalah (Hurlock, 2010), yang memungkinkan percobaan terhadap hal baru tersebut berisiko menjadi

perilaku bermasalah. Akibatnya, remaja yang kecanduan game online cenderung kurang tertarik terhadap kegiatan lain, merasa gelisah saat tidak dapat bermain game online (Jannah, Mudjiran, & Nirwana, 2015), penurunan prestasi akademik, relasi sosial, dan kesehatan (Ghuman & Griffiths, 2012).

Fenomena game online menyebabkan remaja menjadi kecanduan sampai waktu untuk istirahat/ tidur dipakai untuk bermain game online akibatnya, muncul masalah baru yaitu kualitas tidur remaja. Apabila kualitas tidur menjadi buruk maka dampak lanjutnya akan menimbulkan stress dan pada ujungnya depresi. (Lam, 2014) dalam Nurdilla (2018).

Kebanyakan remaja mengalami kekurangan tidur sehingga tidak mengherankan jika muncul fenomena pelajar atau mahasiswa yang tertidur pada saat jam pelajaran berlangsung (Putra, 2015). Waktu yang diperlukan untuk tidur remaja usia 12-21 tahun adalah 7,5 jam setiap malamnya (Potter & Perry, 2015). Manfaat tidur akan terasa jika seseorang mendapatkan tidur yang berkualitas. Kualitas tidur yang baik menghasilkan kesegaran dan kebugaran di saat terbangun. Tidur yang tidak adekuat dan berkualitas buruk akan menyebabkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis (Indrawati, 2012).

Berdasarkan Centers for Disease Control and Prevention (CDC) pada tahun 2019 prevalensi gangguan pemenuhan kebutuhan tidur remaja Amerika mencapai 68,8% (CDC, 2019). Dari hasil data epidemiologi pada tahun 2014 menjelaskan bahwa gangguan kualitas tidur pada dewasa di Indonesia sekitar 49% atau 9,3 juta dewasa.

Sedangkan dipulau Jawa dan Bali prevalensi gangguan kualitas tidur pada dewasa juga cukup tinggi sekitar 44%. Di Jatim ada 45% orang dewasa juga mengalami gangguan tidur di malam hari (Dinkes, 2013). Penelitian yang dilakukan di Yogyakarta menemukan bahwa sebanyak 54% remaja di Yogyakarta memiliki kualitas tidur yang buruk dan 46% remaja memiliki kualitas tidur baik (Apriana, 2015).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan pada tanggal 21 November 2022 pada 186 mahasiswa di ITSK Soepraoen didapatkan hasil 59 mahasiswa yang bermain game online. Sebanyak 59 mahasiswa mengatakan suka bermain game online seperti mobile legend, free fire dan PUBG. 40 mahasiswa mengatakan selalu tidur larut malam karena *push rank* dengan teman-temannya, 10 mahasiswa mengatakan hanya tidur malam selama 3 jam, ketika siang mereka mengatakan sering mengantuk dan tertidur, tetapi sering terbangun.

Berdasarkan hasil wawancara pada 59 mahasiswa, 5 mahasiswa mengatakan cemas ketika tidak bermain game, 3 mahasiswa marah ketika tidak diajak bermain game, 2 mahasiswa mengatakan merasa bersalah ketika kalah bermain game, 13 mahasiswa mengatakan tidak menikmati game, mereka hanya bermain untuk menaikkan rank agar unggul dari teman-temannya, 15 mahasiswa mengatakan setiap malam begadang untuk *push rank* hingga menyebabkan membolos proses belajar daring dan malas mengerjakan tugas kuliah, 3 mahasiswa mengatakan tidak peduli dengan lingkungan sekitar karena bermain

game, 2 mahasiswa mengatakan jengkel dengan teman yang menyebabkan kalah dalam permainan.

Game online merupakan permainan elektronik yang terkoneksi dengan jaringan internet (Rini, 2016). Menurut Rab (2014) menyatakan kekhawatiran terhadap adanya dampak negatif yang ditimbulkan dari kebiasaan yang gemar bermain game online. Salah satu dampak dari permainan game online adalah perubahan terhadap pola tidur. Masalah dalam hal kurangnya pemenuhan kebutuhan tidur sangatlah penting untuk diperhatikan, namun kenyataannya anak lebih memilih tidur larut malam untuk bermain game online tetapi harus bangun pagi karena kewajiban sebagai pelajar sehingga dikelas menjadi mengantuk.

Bermain game online yang terlalu lama merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kurangnya pemenuhan kebutuhan tidur pada 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 di seluruh dunia. Bermain game online akan menguras tenaga dan memakan waktu sehingga pemain akan mengabaikan kesehatannya sendiri (Young, 2017). Masalah tidur yang mungkin timbul adalah kualitas tidur yang buruk dan jika sudah parah akan menimbulkan stress dan berujung pada depresi (Lam, 2014).

Pada mahasiswa, kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi muka pucat, mata lelah, pikiran tidak konsentrasi saat belajar di sekolah yang bisa mengakibatkan prestasi belajar berkurang dan dapat

berpengaruh pada kemampuan metabolisme tubuh tidak dapat bekerja dengan baik, mudah tersinggung, kelelahan, depresi, (Khusunal, 2017). Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian Sofiyya (2015) dimana remaja dengan kualitas tidur yang baik mempunyai konsentrasi belajar yang lebih baik. Sebaliknya, jika remaja memiliki kualitas tidur yang buruk dibandingkan remaja yang memiliki kualitas tidur yang baik.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian “gambaran kualitas tidur mahasiswa tingkat III Prodi D III Keperawatan yang Kecanduan Game Online di ITSK Soepraoen Malang”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Bagaimana gambaran kualitas tidur mahasiswa tingkat III Prodi D III Keperawatan yang Kecanduan Game Online di ITSK RS dr Soepraoen Malang?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui gambaran kualitas tidur mahasiswa tingkat III Prodi D III Keperawatan yang Kecanduan Game Online di ITSK RS dr Soepraoen Malang.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Mengembangkan aplikasi ilmu keperawatan terutama tentang gambaran kualitas tidur mahasiswa tingkat III Prodi D III Keperawatan yang Kecanduan Game Online di ITSK RS dr Soepraoen Malang.

## **1.4.2 Manfaat Praktis**

### **1. Bagi Institusi Pendidikan**

Meningkatkan peran institusi pendidikan dalam pengembangan penelitian di masyarakat terutama tentang kualitas tidur mahasiswa yang kecanduan game online.

### **2. Bagi Responden**

Sebagai evaluasi diri mahasiswa tentang bermain game online sehingga mendorong mahasiswa untuk mencari mekanisme coping yang positif untuk kualitas tidur yang baik.

### **3. Bagi peneliti selanjutnya**

Dapat dikembangkan oleh peneliti selanjutnya dalam memberikan pendidikan kesehatan dan dapat dijadikan sebuah acuan untuk penelitian selanjutnya.

