

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

*Game* telah menjadi satu hal yang ada di dalam keseharian kita, dahulu *game* hanya dijadikan sarana hiburan namun seiring berjalannya waktu *game* telah menjadi luas fungsinya, misalnya *game* dapat dijadikan sarana pembelajaran, lahan bisnis, dan dipertandingkan sebagai salah satu dari cabang olahraga oleh para *gamers*. Perkembangan *game* juga dapat dilihat secara langsung oleh masyarakat, awalnya *game* hanya dimainkan di komputer saja tetapi sekarang *game* dapat dilakukan di *smartphone* (Retno, 2015).

Saat ini perkembangan *game* sangat berkembang pesat. *Game* yang pertamakali hanya permainan tenis *for two* pada osiloskop (alat ukur elektronika yang berfungsi memproyeksikan bentuk sinyal listrik agar dapat dilihat dan dipelajari), kemudian berkembang hingga *game* 3 dimensi. Seiring berkembangnya *game* sekarang telah muncul sistem operasi bebas *android* diharapkan dapat meningkatkan minat para *gamers* untuk membuat aplikasi-aplikasi yang ber *platform independent*. Tentunya hal ini akan sangat menguntungkan bagi para *gamers* (Rahyuni et al., 2021).

*Game* sangat penting untuk perkembangan otak manusia. Seseorang akan mulai berpikir jika sudah dihadapkan dengan sebuah masalah. Pada sebuah *game user* dihadapkan dengan berbagai macam masalah dan *user* dituntut untuk memecahkannya sedemikian rupa sehingga *user* dapat menyelesaikan atau bahkan *user* dapat memenangkan permainan yang dimainkan user (Rahmatullah et al., 2022).

Jenis media bermain *Game* yang paling populer berkembang seiring dengan maraknya era *smartphone* atau *gadget*. Dengan penggunaan *smartphone*, para *gamers* dapat dengan mudah menikmati permainan favoritnya baik di dalam maupun di luar rumah (Arif & Aditya, 2022). Media elektronik, seperti ponsel, kerap disebut-sebut sebagai biang kerok masalah tidur anak. Pengguna *smartphone* adalah kelompok penggunaan yang diminati dengan intensitas tinggi; hal ini dapat ditunjukkan jika waktu penggunaan lebih besar dari 120 menit per hari. Juga diproyeksikan bahwa

pengguna menghabiskan lebih dari 75 menit untuk sekali penggunaan perangkat (Eritriana &., 2022). Menurut penelitian, 70% anak usia sekolah terlibat dalam bermain *Game* (Brebes, 2022). (Triyantama & Santoso, 2019) menempatkan Indonesia sebagai negara ke-16 terpopuler dengan pemain *Game* terbanyak. *Game* merupakan fenomena yang marak terjadi di Indonesia, baik yang melibatkan anak sekolah maupun remaja. Permainan yang lebih kompleks dapat membuat pemain ketagihan, membuat mereka tertantang untuk memainkan permainan tersebut dan memaksa mereka untuk memainkannya lagi.

Menurut *International Classification of Diseases* (ICD 11) dan WHO (2018), adiksi bermain *Game* merupakan salah satu bentuk gangguan jiwa yang dikenal dengan *gaming disorder* (Quality et al., 2021). Hal ini ditunjukkan dengan terganggunya kontrol game saat bermain *game* kelas atas sambil melakukan aktivitas lain. Seiring bertambahnya jumlah orang yang bermain *game*, *gamer* menjadi kecanduan *game* dan mengabaikan aktivitas lain, termasuk istirahat dan tidur (Tunepe et al., 2022). penurunan kualitas tidur sebagai akibat dari berbagai perilaku. Anak-anak membutuhkan kualitas tidur yang jauh lebih banyak daripada orang dewasa, sehingga beberapa faktor yang memengaruhi kualitas tidur, seperti keterlibatan sosial dan gangguan pada temperamen anak, berdampak signifikan pada seberapa baik mereka tidur (Eritriana &., 2022). Orang yang ingin merasa segar saat bangun tidur untuk mempraktikkan kebersihan tidur yang baik (Scientific & Educational, 2022). Tidur adalah kebutuhan inti manusia, masalah tidur akan memengaruhi sistem tubuh tertentu. Ketika seseorang akan tertidur, terjadi kembali ke tingkat normal aktivitas saraf yang seimbang serta penyesuaian proses biologis yang umum terjadi pada setiap orang (Matur et al., 2021).

Bermain *Game* secara terus-menerus juga akan mempengaruhi tidur pemainnya, yang akan berdampak buruk bagi kesehatannya. Ini dimungkinkan karena seseorang yang doyan bermain *Game* akan melewatkan tidur untuk bermain. Penelitian yang mengaitkan penggunaan *Game* dengan kualitas tidur yang lebih baik mendukung klaim ini. Menurut penelitian di SD N 2 Tambaknegara, dari 44 anak rata-rata 16 orang (53,3%) selalu bermain game online, dibandingkan 2 orang (6,7%) yang tidak pernah melakukannya. Dari segi kualitas tidur, 12 anak (atau 40%) memiliki jumlah tidur paling sedikit dalam kategori kualitas tidur baik. Hal ini disebabkan mayoritas responden bermain *Game* pada jam tidurnya, bahkan sering melewatkan waktu tidurnya sama sekali. Pada penelitian “Hubungan Penggunaan *Game* Dengan Pola Tidur Anak Usia

Sekolah Di SD Muhammadiyah Temanggung Muntilan Magelang Jawa Tengah” (Zalqi, 2018) didapatkan 26 (57,8%) responden memiliki kualitas tidur yang buruk, sedangkan 19 (44,2%) memiliki kualitas tidur yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk disebabkan oleh ketidakmampuan responden dalam mengatur waktu luangnya, yang berujung pada masalah tidur dan kualitas tidur yang buruk.

Pada tahun 2019, orang yang berisiko mengalami gangguan tidur jika bermain *Game* selama 7 jam sambil tidur kurang dari 5 jam akan memiliki risiko 39 persen lebih tinggi terkena insomnia dan keterlambatan perkembangan, menurut Organisasi Kesehatan Dunia WHO (2013). bekerja sama dengan perusahaan *game*. Kinerja otak anak-anak dibandingkan dengan orang dewasa dengan jadwal tidur normal, namun orang dewasa yang tidur lebih dari 9 jam per hari memiliki risiko 37% lebih tinggi terkena gangguan pada tubuh anak yang sedang berkembang. 54% anak usia sekolah di Indonesia adalah *gamer* kompulsif. Selain itu, dikatakan bahwa anak usia sekolah yang kecanduan *game*, termasuk 77,5% laki-laki dan 22,5% anak perempuan, menghabiskan 2–10 jam setiap minggu untuk bermain game tersebut di waktu luang mereka. sejalan dengan temuan penelitian dari Udinus Semarang yang mengungkapkan bahwa 40% siswa (5,6%) menggunakan *Game* (Eritriana &., 2022).

Kajian “Hukum Kebiasaan Bermain *Game* Pada Anak Usia Sekolah Dengan Kebutuhan Istirahat dan Tidur Di SD Negeri 010083 Kabupaten Kisaran Asahan” dilakukan oleh Nila & Herlia (2020). Survei analitik dengan desain penelitian *cross-sectional* mencirikan populasi penelitian semacam ini. Ini adalah seluruh siswa kelas 4 dan 5 SD Negeri 010083 Kabupaten Kisaran Asahan tahun 2020 dengan jumlah siswa sebanyak 57 siswa. Menurut hasil uji univariat, mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki dan memiliki kebiasaan bermain *Game* sambil butuh tidur, sebesar 54,4%, dibandingkan dengan 45,6% responden berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan variabel kebiasaan bermain *Game* lebih banyak anak yang mengalami adiksi *Game* berat sebesar 52,6%.

Anak usia sekolah dasar adalah mereka yang masih dalam pengawasan orang tuanya. Anak-anak di sekolah dasar tetap rentan terhadap bahaya yang menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari. Menurut pernyataan Jinan (2011:106) “Anak SD yang kecanduan *Game online* akan malas belajar, malas tidur, malas sekolah, malas makan dan susah konsentrasi, dan baru semangat main *online games*” (Mertika & Mariana, 2020). Ditemukan banyak siswa yang bermain game internet berdasarkan hasil

penelitian yang dilakukan di sekolah dasar di Kecamatan Pammana (Rahyuni et al., 2021). Karena anak usia sekolah menyukainya lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain *game* sehingga lupa untuk mengurus kebutuhannya, orang tua memiliki peran yang tidak kalah pentingnya dengan kebutuhan relaksasi dan tidur pada anak. Salah satu kendala yang dihadapi oleh pelajar adalah pesatnya perkembangan internet. Dengan berkembangnya *Game* salah satunya, disaat anak-anak sering bermain *game*, seharusnya waktu digunakan untuk istirahat.

Menurut Huh dan Brownman (2017), pola tidur yang diberikan oleh Rab di *American Doctors Association* menimbulkan kekhawatiran tentang efek merugikan dari aktivitas *Game* anak usia sekolah. Dampak permainan termasuk pola tidur yang berubah. Anak-anak berusia antara 6 dan 12 tahun tidur rata-rata 9 hingga 11 jam per malam. Anak-anak usia sekolah biasanya tidak memerlukan tidur siang. Anak-anak yang tidak tidur di siang hari biasanya melakukan hobi jangka panjang seperti bermain *game*. Dalam wawancara dengan ibu anak laki-laki yang bermain *Game* diketahui dari kebiasaan anak lima ibu melaporkan bahwa kebiasaan tidur siang pada anak sudah berkurang, anak susah tidur, dan anak sering tidur larut malam. Ini mungkin berdampak pada berapa lama anak tidur.

Tidur bermanfaat untuk anak antara lain meningkatkan hormon perkembangan energi, ketahanan fisik, kelincihan, dan secara tidak langsung memengaruhi fungsi kecerdasan kognitif dan penyimpanan memori jangka panjang (Sari & Ramadan, n.d.). Tidur juga membantu anak menjadi lebih pintar. Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya tentang “Hubungan antara penggunaan *Game online* dalam waktu lama dengan gangguan pola tidur pada anak SD kelas 4 sampai 6 di Denpasar.” Di SD Denpasar terdapat 106 responden kelas 4-6 yang memberikan data penggunaan *Game* yang termasuk dalam kelompok rendah. (41,5%) dan hanya sedikit responden (16%) yang termasuk dalam kategori pengguna *Game* tinggi. Selain itu, temuan akhir studi bivariat *Chi-square* menunjukkan nilai  $p < 0,00$  dan koefisien korelasi 0,4, menunjukkan hubungan sederhana dan positif antara pola tidur dan lamanya waktu yang dihabiskan untuk bermain *game*. Dan dihitung koefisien determinasi sebesar ( $r^2 = 0,16$ ). Hal ini menunjukkan bahwa hanya 16% variabel lama bermain *Game* yang mempengaruhi gangguan pola tidur, sedangkan 84% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain di luar cakupan model penelitian (Witantri et al., 2022).

Bermain *Game* untuk waktu yang lama dan bermain secara berlebihan bisa berbahaya. Tingkah laku anak dan perkembangan emosi dan sosial di kemudian hari akan dipengaruhi oleh hal ini. Anak usia sekolah dasar masih rentan terhadap hal-hal negatif karena belum bisa membedakan mana yang sesuai dengan usianya dan mana yang tidak. Hal ini sejalan dengan meningkatnya *game* yang berdampak negatif bagi siswa sekolah dasar yang saat ini dianggap berada pada tahap adiksi *game* (Utomo et al., 2022).

Menurut statistik terbaru tahun 2017 yang diterbitkan oleh lembaga riset pemasaran Newzoo yang berbasis di Amsterdam, ada 43,7 juta *gamer* di Indonesia (56 persen di antaranya adalah laki-laki), yang bermain *game* di *smartphone*, laptop, dan komputer pribadi. Diperkirakan 6,1% pemain *game* mengalami adiksi, artinya saat ini ada 2,7 juta *gamer* yang kecanduan (Efendi et al., 2021). Studi sebelumnya tentang "kecanduan *Game online* pada anak-anak" mendukung hal ini. IAT dan TMAS keduanya digunakan oleh alat penelitian. Berdasarkan temuan, 10 anak (72%) mengalami adiksi *Game online* ringan, sedangkan 5 anak (50%) mengalami adiksi *Game online* berat.  $p = 0,0001$  merupakan hasil uji statistik *Spearman* menurut Kurniawan (2022).

Bagi anak usia sekolah dasar, bermain video *game* dalam waktu lama dapat menyebabkan kelelahan pada pemainnya. Itu juga dapat menghambat proses pembelajaran, yang mengakibatkan kinerja tes yang buruk (Efendi et al., 2021). Anak-anak masih belajar tentang dampak negatif dari bermain *game* internet. Kebutuhan tidur berkualitas paling besar pada anak usia 6 sampai 12 tahun, dengan rasio 9 sampai 11 jam, sambil bermain *game* secara terus menerus. Karena mereka akan terus bermain hingga larut malam, terkadang bahkan keesokan harinya, hanya untuk mendapatkan uang bonus dari bermain *game* tersebut, sebagian besar anak muda yang menggunakan *game* memiliki waktu senja dan istirahat yang terbatas (Diarti et al., 2017).

Berdasarkan fenomena yang terjadi di lingkungan tempat tinggal penulis, karena banyaknya anak-anak yang bermain *game* di saat mereka pulang dari sekolah hingga larut malam sehingga mereka tidak belajar dan susah untuk dibangunkan ketika di pagi hari serta penurunan prestasi anak-anak di sekolah untuk itu penulis melakukan penelitian yang diawali dengan studi pendahuluan yang dilakukan penulis di SD Negeri 1 Sukorejo, sebanyak 10 siswa dilakukan wawancara dan pengisian kuisioner PSQI didapatkan 3 dari 10 siswa mengatakan mereka sering mengantuk di kelas, sering menguap dan tidak bisa konsentrasi di sekolah karena semalam bermain *game*. Mereka

bermain *game* lebih dari 3 jam dan sering lupa waktu untuk istirahat, mereka juga mengatakan jika bisa bermain *game* sampai pukul 02.00 WIB dan hasil perhitungan kuisisioner 3 dari 10 siswa berkualitas tidur buruk karena total *score* kuisisioner PSQI 8. Kesimpulan dari studi pendahuluan diatas adalah keasyikan anak terhadap permainan *game* membawa mereka terus menurus memainkan *game* tersebut sampai lupa waktu untuk beristirahat, dan mengakibatkan berkurangnya waktu tidur yang harusnya mereka tuhkan lebih banyak waktu tidurnya dari orang dewasa dan hal ini juga berdampak pada kebiasaan di kelas yang sering menguap, bahkan ketiduran dikelas. Hal ini mungkin berdampak pada kualitas tidur murid karena mereka masih berkembang.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan penelitian, 70% anak usia ekolah bermain *game*. Indonesia berada pada urutan ke 16 sebagai negara yang banyak pemain *Game* aktif. Badan Kesehatan Dunia (WHO), juga bekerja sama dengan perusahaan *Game* 2019, menyatakan individu yang beresiko mengalami gangguan tidur apabila 7 jam bermaian *game*.

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan diatas,maka peneliti mengambil judul “Gambaran Kualitas Tidur Anak Usia Sekolah Yang Bermain *Game*”.

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan umum

Penelitian ini bertujuan untuk mendiskripsikan gambaran kualitas tidur pengguna *Game* pada anak di SD Negeri 1 Sukorejo.

### 2. Tujuan khusus

Mendiskripsikan gambaran kualitas tidur pengguna *Game* yang meliputi :

- a. Mengidentifikasi gambaran karakteristik responden usia 9-13 tahun, jenis kelamin, dan frekuensi bermain *game*.
- b. Mengidentifikasi gambaran kualitas tidur anak usia sekolah yang bermain *Game* dengan menggunakan kuisisioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) dengan hasil kualitas tidur baik atau buruk, latensi tidur, penggunaan obat tidur, disfungsi aktivitas, efisiensi tidur, durasi tidur, gangguan tidur.

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Teoritis

Mengembangkan ilmu pengetahuan mengenai gambaran kualitas tidur yang meliputi latensi tidur, frekuensi tidur, efisiensi tidur, durasi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi aktifitas.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Anak Usia Sekolah Dasar

Hasil penelitian ini diharapkan bagi anak-anak agar bisa mengetahui dan memahami tentang dampak dari kebiasaan bermain *Game* terhadap kualitas tidur.

### b. SDN 1 Sukorejo

Hasil penelitian ini diharapkan kepala sekolah dan guru dapat memberikan penyuluhan dan pengawasan kepada siswa tentang pengaruh bermain *Game* bagi kualitas tidur siswa.

### c. Orang Tua

Diharapkan dari penelitian ini orang tua dapat lebih memperhatikan anaknya dengan membatasi atau mengatur waktu bermain *game*.

### d. Bagi Perawat

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi referensi dan informasi bagi tenaga kesehatan untuk memberikan edukasi tentang pentingnya tidur

### e. Penelitian selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya dan dapat mengembangkan penelitian selanjutnya dengan responden yang lebih banyak dan menggunakan *variable* yang lainnya.

## E. Keaslian Penelitian

Untuk melengkapi penelitian ini, penulis menggunakan kajian dari penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan masalah dampak penggunaan *Game* dikalangan anak usia sekolah.

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Judul Penelitian	Metode	Hasil	Perbedaan Penelitian
1	Pengaruh <i>Game</i> Terhadap Kualitas Tidur Pada Anak Usia Sekolah di SD N 2 Tambaknegara (Studi et al., 2021)	Jenis penelitian adalah survai analitik dengan pendekatan <i>cross sectional</i> , dengan populasi sebanyak 44 anak dan sampel 30 anak dengan teknik <i>non probability sampling</i> dengan menggunakan metode <i>accidental sampling</i> . Instrumen penelitian menggunakan kuesioner dengan lembar kuesioner. Analisa data menggunakan uji korelasi <i>Rank Spearman</i> .	Hasil penelitian didapatkan kebiasaan bermain <i>Game</i> yang paling banyak pada kategori selalu sebanyak 16 responden (53,3%) sedangkan paling sedikit dengan kategori tidak pernah sebanyak 2 responden (6,7%), sedangkan untuk kualitas tidur yang paling banyak pada kategori kualitas tidur buruk sebanyak 18 responden (60%) dan yang paling sedikit pada kualitas tidur baik sebanyak 12 responden (40%).	Perbedaan dengan penelitian tersebut adalah jenis penelitian : deskriptif kuantitatif Kuisisioner : Total sampling kuisisioner PSQI Analisa data : Frekuensi bermain <i>game</i>
2	Hubungan Kebiasaan Bermain <i>Game</i> Pada Anak USia Sekolah Dengan Kebutuhan Istirahat Dan Tidur Di SD Negeri 010083 Kisaran Kabupaten Asahan (Nila & Herlia, 2020)	Jenis penelitian ini bersifat survey analitik dengan desain penelitian <i>cross sectional</i> , adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa dan siswi yang berada di kelas 4 dan 5 di SD Negeri 010083 Kisaran Kabupaten Asahan Tahun 2020 dengan jumlah populasi 57 siswa dan siswi dan sampel penelitian menggunakan teknik pengambilan sampel total sampling dimana sampel penelitian berjumlah 57 siswa dan siswi. Metode analisis data yang digunakan meliputi analisis univariat dan bivariat dengan uji <i>chi-square</i> .	Populasi 57 siswa dan siswi, dengan hasil uji univariat dengan mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki dalam kebiasaan bermain <i>Game</i> dengan kebutuhan tidur sebesar 54,4%, sedangkan responden dengan jenis kelamin perempuan sebesar 45,6%, dan berdasarkan variabel kebiasaan bermain <i>game</i> , lebih banyak anak dengan kecanduan <i>Game</i> berat yaitu sebesar 52,6% dan responden dengan kecanduan <i>Game</i> ringan sebesar 47,7% dan variabel kebutuhan tidur mayoritas responden dengan kebutuhan tidur terpenuhi sebesar 61,4% dan minoritas dengan kebutuhan tidur tidak terpenuhi sebesar 38,6%.	Perbedaan dengan penelitian tersebut adalah jenis penelitian : deskriptif kuantitatif Kuisisioner : Total sampling kuisisioner PSQI Analisa data : Frekuensi bermain <i>game</i>
3	Hubungan Bermain <i>Game</i> Dengan Pola Tidur Anak Usia Sekolah Dasar Di SD Muhammadiyah Tamanagung Muntilan Magelang Jawa Tengah (Zalqi, 2018)	Penelitian ini menggunakan metode <i>correlational study</i> dengan pendekatan <i>cross-sectional</i> , dengan jenis <i>point time approach</i> dimana setiap objek hanya diobservasi satu kali. Terdiri dari 73	Anak usia sekolah yang bermain <i>Game</i> berada pada kategori sedang dengan frekuensi tertinggi sebanyak 45 responden (61,6%). Pada pola tidur terdapat frekuensi tertinggi pada kategori cukup 49 responden (67,1%). Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi ( $r$ ) = -0,453 dan $p$ = 0,000 (<0,05)	Perbedaan dengan penelitian tersebut adalah jenis penelitian : deskriptif kuantitatif Kuisisioner : Total sampling kuisisioner PSQI

No	Judul Penelitian	Metode	Hasil	Perbedaan Penelitian
		responden anak usia sekolah kelas empat dan lima, menggunakan teknik random sampling. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner, uji validitas, uji reliabilitas. Metode analisis yang digunakan Kendal tau.		Analisa data : Frekuensi bermain <i>game</i>