

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seiring dengan berjalannya era globalisasi, perkembangan teknologi sudah menjadi sangat pesat pada saat ini (Nasution, 2017). Termasuk juga perkembangan internet yang masuk ke Indonesia pada tahun 1983 yang pada saat itu hanya pada bidang pendidikan. Sekarang, internet sudah digunakan pada seluruh bidang yang ada termasuk hiburan (Wurianto, 2003).

Salah satu kegunaan internet pada bidang hiburan berupa permainan *online game*. Permainan ini memerlukan koneksi internet untuk bisa dimainkan dan terhubung antara pemain satu dan pemain lainnya. Jenis *game* ini memiliki peminat yang sangat besar baik di Indonesia maupun seluruh dunia (Purwoko, 2010). Jumlah pemain *online game* di Indonesia pada tahun 2014 mencapai 25 juta orang dan terus bertambah jumlahnya 5-10% setiap tahunnya (Tribunnews, 2014). Lima kota di Indonesia dengan jumlah pemain *online game* terbanyak adalah Jakarta, Depok, Surabaya, Medan dan Yogyakarta yang 80% pemainnya berusia produktif (Rahmadina, 2014).

Sebagian besar permainan *online game* dimainkan melalui *personal computer* (PC). Seiring berkembangnya teknologi, permainan ini juga dapat dimainkan menggunakan *smartphone*. Hal ini bisa menyebabkan durasi bermain *online game* yang berlebihan dan menyita waktu istirahat pemainnya karena *online game* bisa dimainkan pada berbagai kondisi dan tempat (Mayra, 2015).

Menurut penelitian dari Fuller pada tahun 2017, rata-rata pada anak-anak yang bermain *video-game* pada waktu tidur malam akan mengalami penurunan waktu tidur 30 sampai 60 menit dibandingkan dengan yang tidak bermain pada saat jam tidur malam. Kejadian gangguan tidur juga meningkat dan terkadang disertai dengan keadaan merasa lelah pada saat bangun tidur. Kegiatan menatap layar yang terlalu lama seperti menonton TV dan atau penggunaan *smartphone* dan bermain *online game* pada keadaan gelap dapat memperbesar kemungkinan terjadinya gangguan tidur dan gangguan emosional (Munezawa, et al., 2011). Adanya gangguan tidur atau berkurangnya jumlah waktu tidur, menunjukkan kualitas tidur yang menurun. Kualitas tidur ini penting untuk dipertahankan karena pada beberapa studi telah menyatakan kualitas tidur yang menurun dapat memengaruhi berjalannya aktivitas sehari-hari dan fungsi kognitif seseorang (Gildner, Liebert, Kowal, Chatterji, & Snodgrass, 2014).

Bermain *online game* yang berlebihan sehingga mengganggu istirahat diri sendiri juga telah disebutkan di dalam Al-Qur'an sebagaimana Allah SWT berfirman:

قُلْ يٰٓأَهْلَ ٱلْكِتَآبِ لَا تَغْلُوْا فِى دِيْنِكُمْ غَيْرَ ٱلْحَقِّ وَلَا تَتَّبِعُوْا أَهْوَآءَ قَوْمٍ قَدْ ضَلُّوْا مِنْ قَبْلُ وَأَضَلُّوْا كَثِيْرًا وَضَلُّوْا عَنْ سَوَآءِ ٱلسَّبِيْلِ



Katakanlah: "Hai Ahli Kitab, janganlah kamu berlebih-lebihan (melampaui batas) dengan cara tidak benar dalam agamamu. Dan janganlah kamu mengikuti hawa nafsu orang-orang yang telah sesat dahulunya (sebelum kedatangan

Muhammad) dan mereka telah menyesatkan kebanyakan (manusia), dan mereka tersesat dari jalan yang lurus" (Q.S. Al-Maidah: 77)

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ لَيْلًا لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا ﴿٤٧﴾

Dialah yang menjadikan untukmu malam (sebagai) pakaian, dan tidur untuk istirahat, dan Dia menjadikan siang untuk bangun berusaha. (Q.S. Al-Furqan: 47)

Kedua ayat di atas, Allah SWT menunjukkan tidak menyukai hal-hal yang berlebih-lebihan seperti halnya dalam bermain *online game* hingga menggunakan waktu tidur yang seharusnya digunakan untuk beristirahat. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka penting untuk dilakukan penelitian mengenai hubungan tingkat kecanduan bermain *online game* terhadap kualitas tidur.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan, maka rumusan masalahnya adalah ‘Apakah ada hubungan antara tingkat kecanduan bermain *online game* terhadap kualitas tidur?’

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecanduan bermain *online game* dengan kualitas tidur.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah untuk:

- a. Mengetahui kualitas tidur orang dengan berbagai tingkat kecanduan bermain *online game*.
- b. Mengetahui hubungan antara tingkat kecanduan bermain *online game* dengan komponen kualitas tidur (latensi tidur, durasi tidur, efikasi tidur dan gangguan tidur).

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan kontribusi kepada ilmu pengetahuan khususnya mengenai hubungan tingkat kecanduan bermain *online game* dengan kualitas tidur dan dapat dijadikan sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat memberikan informasi bagi masyarakat akan dampak dari bermain *online game* berlebihan terhadap kualitas tidur dan jalannya aktivitas sehari-hari.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No .	Judul, Penulis, Tahun	Variabel	Jenis penelitian	Persamaan	Perbedaan
1	<i>Computer Game Addiction and Emotional Dependence</i> , Poon, 2012.	Adiksi <i>online game</i> , Ketergantungan emosional, Produktivitas di siang hari.	<i>Cross sectional</i>	Meneliti kecanduan bermain <i>online game</i> , Pendekatan <i>cross sectional</i> Menggunakan <i>Young's Internet Addiction Test (IAT)</i> sebagai kuisioner tolak ukur. Meneliti usia 18-24 tahun	Meneliti ketergantungan emosional Variabel lebih banyak
2	<i>Sleep Quality Is Negatively Related To Video Gaming Volume in Adults</i> , Exelmans & Bulck, 2014	Intensitas bermain <i>video-game</i> , Kelompok usia 18-94 tahun, Kualitas tidur	<i>Cross sectional</i>	Meneliti pengaruh bermain games terhadap kualitas tidur, Pendekatan <i>cross sectional</i> Menggunakan <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i> sebagai kuisioner tolak ukur,	Meneliti usia 18-94 tahun, Rentang usia dibagi kedalam tiga kelompok,

3	Pengaruh Kecanduan <i>Online game</i> Terhadap Perilaku Remaja Di Mabes <i>Game</i> <i>Center</i> Jalan HR. Subrantas Kecamatan Tampan Pekanbaru, Ulfa, 2017	Kecanduan <i>online</i> <i>game</i> , Perilaku Remaja	Deskriptif kuantitatif dengan pendekatan <i>cross</i> <i>sectional</i>	Meneliti kecanduan <i>online</i> <i>game</i> , Pendekatan <i>cross</i> <i>sectional</i>	Meneliti perilaku remaja, Lokasi penelitian, Melakukan wawancara kepada subjek penelitian
---	---	---	---	---	--
