

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Anak usia sekolah merupakan anak yang berada pada usia-usia sekolah dengan rentang usia 10-12 tahun (Hamel, 2016). Anak usia sekolah berada pada tahap *golden age* periode kehidupan manusia (Islamiah & Fridani, 2019). Anak sedang mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan yang optimal sehingga perlu mendapat perhatian lebih dalam menjalani aktivitas mereka (Taja & Inten, 2019).

Salah satu aktivitas yang diperlukan oleh anak yaitu tidur. Tidur merupakan salah satu kebutuhan primer harus terpenuhi dan dibutuhkan oleh anak. Dalam tidur terdapat aktivitas fisik minimal, tingkat kesadaran yang berbeda-beda, perubahan proses fisiologis tubuh serta terjadi penurunan respon terhadap stimulus dari luar. Pada anak usia sekolah kebutuhan istirahat tidur berbeda beda tergantung pada usia anak. Kebutuhan waktu tidur akan berkurang seiring dengan peningkatan usia. Selain tidur, aktivitas yang tidak terlepas dari anak yaitu bermain (Suwarna & Widiyanto, 2016).

Melalui kegiatan bermain, anak belajar banyak hal, bermain merupakan bagian yang amat penting dalam tumbuh kembang anak untuk menjadi manusia seutuhnya. Anak usia sekolah menggunakan sebagian besar waktunya untuk bermain, baik dengan dirinya sendiri maupun dengan temannya. Bermain memiliki esensi dalam mendukung tumbuh kembang anak. Adapun jenis permainan yang paling diminati anak-anak yaitu *game online*.

Anak sekolah merupakan kelompok yang mudah terpengaruh oleh *game online* (Hurlock, 2015). Anak usia sekolah masih suka bermain, bergerak dan menyukai permainan yang mempunyai peraturan dan bernuansa persaingan sehingga membuat pemainnya ingin menang dalam permainan (Wong, 2019).

Berdasarkan penelitian di Amerika, 70% anak usia sekolah bermain *game online* dan 65% diantara mereka adalah pemain *game online* menetap (Rahmayati, 2017). Berdasarkan hasil survei dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2020 mengemukakan bahwa terjadi peningkatan

penggunaan internet di Indonesia sebesar 8% yaitu sebesar 143,26 jiwa ini setara dengan 54,68 % dari total populasi penduduk Indonesia 262 juta orang merupakan pengguna internet. Rata-rata waktu penggunaan internet per hari yaitu 1-7 jam (APJII, 2020). Adapun peminat *game online* terbanyak terjadi pada anak usia sekolah dengan rata-rata 64,45% anak laki-laki dan 47,85% anak perempuan usia 7-12 tahun yang bermain *game online* (Kusumadewi, 2018). Seiring peningkatan penggunaan internet maka dapat dikatakan pula penggunaan *game online* juga semakin meningkat setiap tahunnya.

Game online sangat menarik perhatian anak usia sekolah karena tampilan, gaya bermain, grafis permainan dan resolusi gambar yang menarik (Syahputra, 2018). Disisi lain, *game online* juga membawa pengaruh negatif berupa kecanduan atau kebiasaan terhadap permainan tersebut sehingga menyebabkan pola tidur terganggu (Young, 2015). Pola tidur pada anak usia 6-12 tahun rata-rata 9-11 jam. Anak usia sekolah biasanya tidak membutuhkan tidur siang. Anak yang tidak tidur pada siang hari, biasanya melakukan aktivitas tertentu. Apabila aktivitas tertentu seperti bermain *game online* dalam jangka waktu yang lama hingga larut malam, sehingga mempengaruhi pola tidur anak tersebut (Wong, 2009).

Rini (2016) menyebutkan beberapa pengaruh buruk bermain *game online* pada anak, yaitu kesehatan, kepribadian, pendidikan/prestasi, serta keluarga dan masyarakat. Seorang anak yang memiliki kebiasaan bermain *game online* berisiko mengalami stres, kerusakan mata pola tidur yang terganggu dan maag. Pada perkembangan kepribadiannya, anak yang suka bermain *game online* memiliki masalah konsentrasi menerima pelajaran. Menurut Ariantoro, T. R. (2016) dampak kecanduan media social terbagi dua yaitu pertama dampak positif game online ialah Permainan game online akan melatih pemainnya untuk dapat memenangkan permainan dengan cepat, efisien dan menghasilkan lebih banyak poin, meningkatkan konsentrasi, meningkatkan koordinasi tangan dan mata. Orang yang bermain game dapat meningkatkan koordinasi atau kerja sama antara mata dan tangan. Meningkatkan kemampuan membaca. Dalam hal ini justru game online dapat meningkatkan minat baca pemainnya. Meningkatkan

kemampuan berbahasa inggris. Kebanyakan game online menggunakan bahasa inggris dalam pengoperasiannya ini yang mengakibatkan pemainnya harus mengetahui kosa kata bahasa inggris. Meningkatkan pengetahuan tentang komputer. Yang kedua dampak negative yaitu Menimbulkan adiksi atau kecanduan yang kuat. Sebagian besar game yang beredar saat ini memang didesain supaya menimbulkan kecanduan para pemainnya. Semakin seseorang kecanduan pada suatu game maka pembuat game semakin diuntungkan. Tapi keuntungan produsen ini justru menghasilkan dampak yang buruk bagi kesehatan psikologis pemain game. Mendorong melakukan hal-hal negatif. Walaupun jumlahnya tidak banyak tetapi cukup sering kita.

Sejalan dengan penelitian Badiah dkk (2018) didapatkan adanya hubungan antara bermain *game online* terhadap pola tidur anak usia sekolah di SD Muhammadiyah Tamanagung Muntilan Magelang Jawa Tengah. Dalam hasil penelitan ini mayoritas responden bermain *game online* dalam waktu cukup dan lebih dari setengah responden mengalami perubahan dalam pola tidur. Hal tersebut dijelaskan karena perubahan rutinitas anak dalam pengaturan tidur yang menyebabkan siklus tidur bangun anak berubah sehingga jumlah jam tidur menjadi berkurang. Selain itu anak yang sering bermain *game online* mengeluhkan kesulitan jatuh tidur dan sering terbangun saat malam hari. Didukung dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Ambarsri dan Listyorini (2015) didapatkan bahwa semakin lama anak bermain *game online* maka semakin berubah pola tidurnya, hal tersebut dilihat dari perbedaan jumlah jam tidur setiap anak yang menjadi responden dan frekuensi anak terbangun dimalam hari. Anak yang lebih sering bermain *game online* maka lebih sering terkena paparan cahaya komputer dan efeknya lebih banyak diterima sehingga lebih berpengaruh terhadap pola tidurnya.

Di Gorontalo khususnya di daerah pusat kota, menurut hasil pengamatan peneliti pengguna *game online* kebanyakan adalah anak sekolah . Hal ini ditunjang dengan adanya layanan yang disediakan beberapa intansi yakni layanan bebas akses internet di beberapa tempat seputaran kota Gorontalo seperti taman bermain dan

sekolah. Adapun tempat yang dapat di akses remaja dengan layanan bebas akses internet yaitu warung kopi (warkop) yang banyak dijumpai di kota Gorontalo.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan dalam bentuk wawancara dan observasi oleh peneliti pada anak usia sekolah yang berumur 10-12 tahun di SD Laboratorium Universitas Negeri Gorontalo ditemukan bahwa, dari 6 anak yang bermain *game online*, ditanyakan “apakah mereka menghabiskan waktunya untuk bermain game online?” 5 diantaranya menyatakan menghabiskan waktunya dengan bermain *game online* bersama teman-teman mereka. “Apakah apakah jika bermain game online pada siang hari, adik – adik akan tetap tidur setelahnya atautkah akan tetap bermain terus menerus tanpa tidur siang?” 4 dari 6 siswa kurang menggunakan waktu luangnya untuk tidur siang karena bermain *game online*. Lalu saya berikan pertanyaan lagi “apakah adik-adik tiap malam sering begadang karena bermain game online?” 5 dari 6 anak lainnya mengatakan mereka sering begadang hingga larut malam hanya untuk bermain *game online*, serta 3 dari 6 anak tersebut mengeluhkan sering mengalami sakit kepala hingga sering kurang fokus karena bermain dengan waktu yang sangat lama yaitu kurang lebih 9 jam dalam satu hari. Adapun terkait pola tidur anak, mayoritas menyatakan jam tidur mulai berkurang akibat keseruan saat bermain *game online*, 5 dari 6 anak menyatakan memulai tidur malamnya diatas pukul 12 malam, 3 dari 6 anak mengatakan sulit merasakan kantuk hingga subuh. Mereka baru akan memulai tidurnya di pagi hari. Selain penjelasan diatas alasan pemilihan lokasi ini juga dikarenakan setelah dilakukan survey awal, diketahui bahwa siswa-siswi di sekolah ini mayoritas telah memiliki *gadget* sendiri berbeda halnya dengan dibeberapa sekolah lain dimana siswa-siswinya masih menggunakan *gadget* milik orang tua untuk bermain *game online*.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Hubungan Bermain *Game Online* dengan Pola Tidur pada Anak Usia Sekolah Di SD Laboratorium Universitas Negeri Gorontalo”

1.2 Identifikasi Masalah

1. Berdasarkan penelitian di Amerika, 70% anak usia sekolah bermain *game online* dan 65% diantara mereka adalah pemain *game online* menetap.
2. Berdasarkan data (APJII) pada tahun 2020 peningkatan penggunaan internet di Indonesia sebesar 8% yaitu sebesar 143,26 jiwa ini setara dengan 54,68 % dari total populasi penduduk Indonesia 262 juta orang merupakan pengguna internet. Rata-rata waktu penggunaan internet per hari yaitu 1-7 jam.
3. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan dalam bentuk wawancara dan observasi oleh peneliti pada anak usia sekolah yang berumur 10-12 tahun di SD Laboratorium Universitas Negeri Gorontalo ditemukan bahwa, dari 6 anak yang bermain *game online*, 5 diantaranya menyatakan menghabiskan waktunya dengan bermain *game online* bersama teman-teman mereka. 4 dari 6 siswa kurang menggunakan waktu luangnya untuk tidur siang karena bermain *game online*. 5 dari 6 anak lainnya mengatakan mereka sering begadang hingga larut malam hanya untuk bermain *game online*, serta 3 dari 6 anak tersebut mengeluhkan sering mengalami sakit kepala hingga sering kurang fokus karena bermain dengan waktu yang sangat lama yaitu kurang lebih 9 jam dalam satu hari. Adapun terkait pola tidur anak, mayoritas menyatakan jam tidur mulai berkurang akibat keseruan saat bermain *game online*, 5 dari 6 anak menyatakan memulai tidur malamnya diatas pukul 12 malam, 3 dari 6 anak mengatakan sulit merasakan kantuk hingga subuh. Mereka baru akan memulai tidurnya di pagi hari. Selain penjelasan diatas alasan pemilihan lokasi ini juga dikarenakan setelah dilakukan survey awal, diketahui bahwa siswa-siswi di sekolah ini mayoritas telah memiliki *gadget* sendiri berbeda halnya dengan dibeberapa sekolah lain dimana siswa-siswinya masih menggunakan *gadget* milik orang tua untuk bermain *game online*.

1.3 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan bermain *game online* dengan pola tidur pada anak usia sekolah di SD Laboratorium Universitas Negeri Gorontalo?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan *game online* dengan pola tidur pada anak usia sekolah di SD Laboratorium Universitas Negeri Gorontalo

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi bermain *game online* pada anak usia sekolah di SD Laboratorium Universitas Negeri Gorontalo
2. Mengidentifikasi pola tidur pada anak usia sekolah di SD Laboratorium Universitas Negeri Gorontalo
3. Menganalisis hubungan bermain *game online* dengan pola tidur pada anak usia sekolah di SD Laboratorium Universitas Negeri Gorontalo

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Secara teori penelitian ini dapat digunakan untuk meningkatkan kegiatan proses belajar mengajar khususnya keperawatan pada kebutuhan istirahat tidur.

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Institusi

Penelitian ini dapat memberi informasi tambahan bagi institusi pendidikan bahwa terlalu lama bermain *game online* akan menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan terutama pada anak khususnya pada pola tidur.

2. Bagi SD Laboratorium UNG

Penelitian ini dapat memberikan wawasan bagi peserta didik tentang pentingnya mengatur waktu bermain *game online* agar pola tidur bisa terjaga dengan baik.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan rujukan bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian sejenis dengan pengembangan variabel penelitian.