

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Kualitas tidur adalah salah satu aspek penting dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan seseorang. Tidur yang berkualitas tidak hanya melibatkan jumlah jam tidur yang cukup, tetapi juga mencakup berbagai faktor seperti kedalaman tidur, ketenangan tidur, dan rasa segar saat bangun (National Sleep Foundation, 2021). Meskipun tidur adalah aktivitas dasar yang dilakukan setiap hari, banyak orang mengalami masalah tidur yang berdampak negatif pada kualitas hidup mereka.

Seiring dengan perkembangan zaman dan peningkatan beban kerja, banyak orang mengalami gangguan tidur, seperti insomnia, sleep apnea, dan gangguan tidur lainnya. Menurut National Sleep Foundation, sekitar 35% orang dewasa di seluruh dunia melaporkan mengalami masalah tidur pada beberapa titik dalam hidup mereka. Data dari National Sleep Foundation juga menunjukkan bahwa gangguan tidur, seperti insomnia dan sleep apnea, semakin meningkat di seluruh dunia. Insomnia, misalnya, mempengaruhi sekitar 30% dari populasi dewasa pada suatu waktu dalam hidup mereka (Hirshkowitz et al., 2015). Di Indonesia, survei yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan pada tahun 2020 menunjukkan bahwa 28% penduduk dewasa mengalami masalah tidur, dengan 14% di antaranya melaporkan mengalami kesulitan tidur hampir setiap malam (Kementerian Kesehatan RI, 2020)

Aktivitas manusia yang cenderung monoton bisa menyebabkan seseorang mengalami depresi. hal itu tentunya menjadi salah satu sebab mengapa seseorang mengalami penurunan kualitas tidur mereka. sedangkan, tidur berkualitas sangat dibutuhkan supaya tubuh bisa lebih terasa segar dan bergairah untuk melakukan aktifitas dikemudian hari. (Gunarsa & Wibowo 2021). Ciri-ciri dari tidur berkualitas biasanya ditandai dengan tidak mengalami permasalahan selama proses tidur berlangsung, seperti tidak terganggu dengan

suara yang keras, suhu ruangan yang normal, dan kenyamanan tempat tidur juga bisa mempengaruhi kualitas tidur. namun, sebaliknya. jika tidurnya tidak terasa nyaman, suara yang keras, dan suhu kamar tidak normal juga bisa mengganggu kualitas tidur seseorang (Tristianingsih & Handayani, 2021).

Kualitas tidur yang baik adalah ketika seseorang mempunyai jam tidur yang cukup, tidak terganggu, dalam, dan memberikan perasaan yang segar serta energi saat terbangun dari tidur. Ini memiliki hubungan yang erat dengan kesehatan mental dan fisik pada seseorang. Kualitas tidur dikaitkan dengan kebugaran fisik yang optimal, fungsi kognitif yang baik, serta keseimbangan emosional dan psikologis. Kualitas tidur yang tidak bagus akan berdampak buruk terhadap kondisi fisiologis maupun psikologis (Gunarsa & Wibowo, 2021). Kualitas tidur yang kurang baik akan menyebabkan tubuh kurang sehat, pusing dan lebih mudah lelah. Secara psikologis efek dari kurang tidur adalah emosi yang tidak stabil, ceroboh, kurangnya kepercayaan diri, lebih mudah marah dan tersinggung hingga impulsif yang cenderung berlebihan. Kualitas tidur yang dimaksud disini ialah kemampuan untuk tetap tidur dan memperoleh kebutuhannya untuk beristirahat sesuai porsinya.

Kualitas tidur yang baik sangat penting bagi kesehatan fisik dan mental seseorang. Tidur yang berkualitas mendukung berbagai fungsi tubuh, seperti pemulihan fisik, konsolidasi memori, dan regulasi emosional (Walker, 2017). Namun, banyak individu di seluruh dunia mengalami penurunan kualitas tidur yang signifikan akibat berbagai faktor. Salah satu faktor yang semakin mendapat perhatian adalah kebiasaan bermain *game*, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda (King et al., 2013).

Bermain *game*, baik di komputer, konsol, atau perangkat mobile, telah menjadi aktivitas yang sangat populer dalam beberapa dekade terakhir. Menurut data dari Asosiasi *Game* Indonesia, jumlah *gamer* di Indonesia terus meningkat setiap tahunnya, dengan proporsi terbesar berasal dari kelompok usia remaja dan dewasa muda (AGI, 2022). Menurut data dari Gamefid dalam *esport id*. (2023) ada sekitar 3,09 miliar orang di dunia bermain *game* online yang diperkirakan pada tahun 2024 akan terus meningkat menjadi 3,32 miliar, pada

tahun 2020 peminat *game* online di Indonesia cukup tinggi bahkan menjadi salah satu negara dengan pemain *game* online terbanyak dimana setidaknya 59% dari pengguna internet di Indonesia menggunakan aplikasi *game* online di setiap bulannya. Hal ini diperkuat dengan artikel pada situs resmi Kementerian Komunikasi dan Informatika (2022) jumlah pemain *game* di Indonesia pada tahun 2022 mencapai 170 juta jiwa.

Salah satu *game* online yang cukup populer dengan pemain terbanyak didunia adalah *Mobile Legends*. *Mobile Legends* adalah *game* seluler jenis *multiplayer online battle arena* (MOBA) yang dikembangkan dan diterbitkan oleh perusahaan China bernama Shanghai Moonton. Pemain *mobile legends* di dunia mencapai angka 80,76 juta orang pada Desember 2022, jumlah tersebut lebih tinggi sebanyak 4,80 % jika dibandingkan dengan tahun sebelumnya di bulan Desember 2021 yang mencapai angka 77,06 juta orang. Jika dihitung secara tahunan jumlah pemain *mobile legends* tercatat 963,91 juta orang sepanjang 2022 dan pada tahun 2021 sebanyak 942,25 juta orang (Fadhil, 2023). Sedangkan data yang dilansir dari AppMagic (2022) di Indonesia *Mobile Legends* mencapai 190 juta unduhan hingga Indonesia dinobatkan menjadi penyumbang pemain terbanyak di *Mobile Legends* untuk semua regions atau wilayah.

Pada penelitian yang dilakukan oleh (Kim dkk, 2016) terhadap responden usia 18-74 menunjukkan tingkat adiksi *game* banyak terjadi diusia 18-29 tahun dengan hasil 69,4% dari total keseluruhan responden, sedangkan 57,4% nya adalah orang dewasa yang tidak memiliki pekerjaan atau sedang menganggur. Adiksi *game* online pada orang dewasa mungkin terjadi karena orang dewasa akan lebih bebas untuk mengatur dirinya sendiri tanpa campur tangan orang tua jika dibandingkan dengan masa dia anak-anak sehingga kontrol dari luar diri sendiri terbatas atau bahkan tidak ada.

Game online cukup diminati oleh semua kalangan usia, mulai dari anak-anak, remaja dan dewasa. Pada penelitian ini yang menjadi responden adalah pemain *game* online *Mobile Legends* yang memasuki usia dewasa awal karena representasi jumlahnya yang tinggi. Masa dewasa merupakan masa dimana

individu telah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap dalam menerima kedudukannya dalam masyarakat bersama dengan orang dewasa lainnya (Pratama, 2023). Masa ini merupakan masa yang paling lama dalam sebuah rentang kehidupan sesuai dengan Hurlock (1980) yang telah membagi masa dewasa menjadi 3 bagian yaitu masa dewasa awal (18 - 40 tahun), masa dewasa madya (40 - 60 tahun), dan masa dewasa lanjut (60 - akhir usia).

Masa dewasa awal adalah masa dimana seseorang baru akan belajar menjadi orang yang lebih mandiri dan hubungan dengan teman-temannya pun menjadi renggang sehingga salah satu cara agar tetap menjalin komunikasi dengan teman lama adalah dengan bermain *game* online. Pada masa ini rasa ingin puas sangatlah besar jika dibandingkan dengan pada masa lainnya sehingga masa ini juga masih rentan untuk kecanduan *game* online (Majorsy dkk, 2013). Hasil penelitian lain mengungkapkan orang di masa dewasa awal ketika menghadapi masalah ia akan cenderung mempunyai respon emosi maupun perilaku yang menjauh atau menghindari dari masalah yang sedang dia hadapi salah satunya dengan bermain *game* online (Kurniawan & Hasanat, 2007).

Adiksi adalah semacam perilaku yang kuat dan terikat secara fisik dan psikologis terhadap keinginan untuk melakukan suatu hal. Kecanduan seringkali bermakna negatif karena apabila keinginannya dalam melakukan sesuatu tidak terpenuhi maka ada rasa yang tidak enak dan menyebabkan dampak negatif lainnya tergantung kontrol dari individu (Akbar, 2020). Perilaku adiktif tidak dapat ditolak, berulang-ulang, dan bahkan mungkin berbahaya. Beberapa contohnya termasuk perjudian, penggunaan internet, belanja, bermain *game* online, seksualitas, dan gangguan makan. Kecanduan perilaku tersebut mirip satu sama lain secara psikologis dan seringkali menunjukkan kemiripan dengan kecanduan zat (Holden, 2001). Orang dengan kecanduan *game* biasanya tidak mempunyai disiplin waktu didalam kesehariannya, mereka akan cenderung menghabiskan waktunya dengan bermain *game* sampai sering mengesampingkan dan menunda aktivitas atau pekerjaan yang lain.

Meskipun bermain *game* dapat memberikan hiburan dan meningkatkan keterampilan kognitif tertentu, kebiasaan ini juga dapat berdampak negatif pada kualitas tidur. Beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan antara bermain *game* dan gangguan tidur. Bermain *game* hingga larut malam dapat mengganggu siklus tidur alami, membuat seseorang sulit untuk tidur tepat waktu dan mendapatkan tidur yang cukup. Sebuah studi oleh King et al. (2013) menemukan bahwa individu yang bermain *game* selama lebih dari dua jam per malam cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih buruk dibandingkan mereka yang tidak bermain *game* atau bermain dalam waktu yang lebih singkat.

Lemmens (2009) mengungkapkan 7 gejala adiksi *game* yaitu, *Salience* adalah saat seseorang mencapai tahap bahwa bermain *game* merupakan prioritas dan mempengaruhi pikirannya. *Tolerance* merupakan proses dimana seseorang akan menambah waktunya untuk bermain *game* dari waktu ke waktu. *Mood modification* yaitu sebuah pengalaman seseorang secara subjektif yang disebabkan oleh *game* yang dimainkan. *Withdrawal* yaitu respon emosi maupun fisik ketika seseorang mengurangi atau berhenti bermain *game*. *Relapse* merupakan kecenderungan seseorang yang akan berulang kali mengulangi pola bermain *game* seperti sebelumnya. *Conflict* adalah pertikaian dengan teman bermain maupun orang sekitar yang disebabkan karena bermain *game*. *Problems* adalah masalah-masalah yang muncul akibat bermain *game* yang berlebihan.

Game online jika dimainkan secara wajar tentunya mempunyai banyak manfaat salah satunya yaitu untuk menghibur diri, menambah relasi, menciptakan perasaan bahagia. Ada juga yang menyalurkan hobi nya untuk bermain *game* online kemudian menjadi streamer yang menghasilkan uang dari bermain *game* tersebut. Namun jika *game* online dimainkan terlalu sering sampai pada tingkat adiksi tentunya akan menuai dampak yang buruk. Beberapa dampak buruk yang bisa dialami oleh pemain *game* antara lain, hilangnya minat terhadap hal lain selain bermain *game*, makan minum tidak teratur, menutup diri, selalu memikirkan tentang *game*, pekerjaan atau tugas terbengkalai, serta kualitas tidur yang cenderung menurun.

Kualitas tidur menjadi permasalahan tersendiri bagi pemain *game* online, penelitian yang dilakukan oleh Ratnasari & Hartati (2016) terhadap 98 mahasiswa di jurusan Teknik Elektro Universitas Diponegoro penelitiannya mengenai kualitas tidur pada komunitas *game* online pada mahasiswa yang diukur dengan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), dalam menentukan kualitas tidur mahasiswa termasuk baik atau buruk menggunakan perhitungan skor PSQI menunjukkan 71 mahasiswa (72%) memiliki kualitas tidur buruk dan 27 mahasiswa (27,6%) memiliki kualitas tidur baik.

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Chiesa (2021) mengenai Hubungan antara Kecanduan *Game* Online dengan Kualitas Tidur pada 120 mahasiswa yang bermain *game* online di kota Padang. Hasil penelitian menunjukkan ada sebanyak 30 orang (25,0%), pada kategori sedang sebanyak 79 orang (65,8%), kategori baik sebanyak 11 orang (9,2%). Analisis koefisien korelasi antara kecanduan *game* online dengan kualitas tidur didapatkan nilai 0,333 $p=0,000$ ($p<0,05$) yang artinya terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecanduan *game* online dengan kualitas tidur. Penelitian yang sama dilakukan oleh (Utami dkk, 2023) terhadap 73 mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Warmadewa dan didapatkan signifikan ($p=0,000$; $r=0,656$) sehingga terdapat hubungan antara kecanduan *game* online dengan kualitas tidur.

Urgensi dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh adiksi *game* dengan kualitas tidur pada orang dewasa awal. Fokus dalam penelitian ini adalah untuk membuktikan apakah adiksi *game* dapat mempengaruhi kualitas tidur pada orang dewasa. Banyak penelitian yang mengkaji tentang adiksi *game* online pada remaja sedangkan penelitian terkait adiksi *game* online pada orang dewasa masih minim sekali ditemukan, berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut apakah terdapat pengaruh antara adiksi *game* online dengan kualitas tidur pada orang dewasa awal.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, maka penulis merumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat adiksi *game* pada orang dewasa?
2. Bagaimana tingkat kualitas tidur pada orang dewasa?
3. Apakah terdapat pengaruh adiksi *game* online terhadap kualitas tidur pada orang dewasa?

1.3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah ditetapkan penulis, maka penelitian ini bertujuan

1. Mengetahui tingkat adiksi *game* pada orang dewasa
2. Mengetahui tingkat kualitas tidur pada orang dewasa
3. Mengetahui terdapat pengaruh adiksi *game* online terhadap kualitas tidur pada orang dewasa

1.4. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumbangan pemikiran maupun rujukan untuk penelitian- penelitian selanjutnya yang serupa.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti berikutnya, penelitian ini dapat menambah wawasan dan pemikiran mengenai penelitian terkait serta menerapkan ilmu yang dimiliki selama menjalani Pendidikan S1 Psikologi
- b. Bagi pemain *game* online, penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan, dijadikan sebuah motivasi untuk bermain *game* online secukupnya dan menjaga kualitas tidur.