

# BAB 1 PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang Masalah

Internet telah mengubah keseharian kita dan menjadi bagian dari kehidupan modern.<sup>1</sup> Internet dikaitkan dengan komunikasi dan akses informasi. Dengan adanya komputer, kegunaan internet semakin beragam.<sup>2</sup> Berselancar di dunia maya, mengirim *email*, membuat *blog*, bermain *game online*, dan *chatting* merupakan contoh hal-hal yang dapat dilakukan dengan internet.<sup>1</sup> *Game online* merupakan permainan yang dimainkan oleh beberapa orang melalui jaringan internet.<sup>3</sup> Menurut hasil laporan survei APJII pada tahun 2019-2020, terdapat 196,71 juta jiwa penduduk Indonesia yang menggunakan internet atau sekitar 73,7% penduduk Indonesia. Hal ini mengalami peningkatan dari tahun 2018 yang berjumlah 171,17 juta jiwa atau sekitar 64,8% penduduk Indonesia. Sebanyak 16,5% pengguna internet di Indonesia menggunakan internet untuk bermain *game online*.<sup>4</sup>

*Game online* adalah perkembangan dari *game* yang menggunakan bantuan internet untuk dapat dimainkan atau diakses secara online. Dalam *game online*, para pemainnya dapat saling berkomunikasi secara langsung dikarenakan terhubung langsung dengan internet. Untuk jenis-jenis dari *game online* pun beragam, baik yang kompleks ataupun yang sederhana. Pada *game online* terdapat semacam dunia virtual yang menjadi tempat bermain.<sup>5</sup>

Adiksi *game online* adalah pola bermain *game online* yang berlebihan dan dapat mempengaruhi atau menyebabkan gangguan pada hidup individu tersebut.<sup>6</sup> Dampak dari adiksi *game online* tidak sepenuhnya negatif, adanya dampak positif seperti mendapatkan teman baru atau rasa senang. Namun dibalik dampak positif

tersebut, terdapat lebih banyak dampak negatif, yaitu seperti adaptasi sosial yang rendah dikarenakan jarang keluar rumah, munculnya perilaku agresif, adanya gejala pusing, dan kualitas tidur menurun atau waktu tidur tidak teratur.<sup>7</sup> Selain itu, terdapat beberapa individu yang sering mengabaikan kehidupan nyatanya dikarenakan kesenangan yang dirasakan dalam *game online*. Hal ini dapat menyebabkan terjadinya kekerasan, terutama jika *game online* yang dimainkan mengandung unsur-unsur kekerasan dan agresivitas.<sup>8</sup> Bermain *game online* secara berlebihan dapat mempengaruhi kebutuhan tidur, yang mengakibatkan seseorang untuk tidak berkeinginan untuk tidur atau istirahat. Hal ini tentu saja dapat mengakibatkan gangguan tidur, salah satunya adalah insomnia.<sup>9</sup>

Insomnia adalah suatu kondisi dimana seseorang kesulitan tidur atau memiliki gangguan tidur.<sup>9</sup> Menurut *National Institute of Neurological disorders and Stroke* (NINDS), terdapat beberapa dampak yaitu peningkatan risiko untuk kondisi medis seperti inflamasi dan obesitas, peningkatan risiko gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan kebingungan, dan meningkatkan risiko dari kecelakaan seperti menurunnya kinerja di tempat kerja atau sekolah dan menurunnya ingatan.<sup>10</sup>

Sejak satu tahun yang lalu, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya membentuk suatu komunitas *game online*. Komunitas tersebut bertujuan untuk mengumpulkan para mahasiswa yang bermain *game online* agar dapat menjalin hubungan baru dan bermain *game online* bersama. Selain itu, komunitas tersebut juga mengadakan perlombaan yang diikuti oleh para anggota komunitas dan mereka juga dapat memenangkan sejumlah hadiah. Jumlah anggotanya terus berkembang yang sebelumnya berjumlah hanya belasan hingga menjadi 56, yang

seluruhnya merupakan mahasiswa. Pada penelitian pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti dalam kurun waktu 3 hari pada 22 mahasiswa komunitas *game online* Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya didapatkan 77% mahasiswa yang mengalami adiksi *game online* dan 64% mahasiswa yang mengalami gejala insomnia. Menurut NINDS, dampak insomnia pada usia muda dapat menyebabkan penurunan dalam kinerja di sekolah dan menurunnya ingatan, sehingga dapat menurunkan nilai akademis, dan juga dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan kebingungan. Oleh karena itu, peneliti ingin membuktikan bahwa terdapat hubungan antara tingkat adiksi *game online* dengan tingkat gejala insomnia pada mahasiswa komunitas *game online* Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Bagaimana hubungan tingkat adiksi *game online* dengan tingkat gejala insomnia pada kalangan mahasiswa komunitas *game online* Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui hubungan antara tingkat adiksi *game online* dengan tingkat gejala insomnia pada kalangan mahasiswa komunitas *game online* Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Untuk mengetahui tingkat gejala insomnia pada mahasiswa

2. Untuk mengetahui tingkat adiksi *game online* pada mahasiswa
3. Untuk menganalisis hubungan tingkat adiksi *game online* dengan tingkat gejala insomnia

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

##### **1.4.1 Manfaat Teoretis :**

Dapat mengetahui kaitan tingkat adiksi *game online* dengan tingkat gejala insomnia pada mahasiswa yang dapat bermanfaat pada ilmu kesehatan masyarakat.

##### **1.4.2 Manfaat Praktis :**

Untuk menambah wawasan peneliti mengenai hubungan tingkat adiksi *game online* dengan tingkat gejala insomnia agar peneliti menjadi sadar dan waspada akan pentingnya kesehatan. Untuk menambah wawasan masyarakat dan juga dapat diadakan upaya promotif dan preventif agar masyarakat tidak mengalami hal yang serupa.