

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi, khususnya internet, telah membuka akses terhadap berbagai hiburan, termasuk *game online*. *Game online* telah menjadi populer di kalangan mahasiswa, termasuk mahasiswa Psikologi di Universitas Jambi. Intensitas bermain *game online* yang tinggi dapat berdampak negatif pada kualitas tidur. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa bermain *game online* yang menegangkan dapat mengganggu produksi hormon yang mengatur tidur (Höhn et al., 2021).

Gaultney (2010) menyatakan bahwa seseorang sering kesulitan untuk memenuhi kebutuhan tidur mereka, terutama ketika asyik dengan bermain gadget mulai dari bermain sosial media dan *Game Online*. Aksesibilitas dan kemajuan internet yang luas telah menentukan era digital di dunia yang terglobalisasi saat ini yaitu *Game online* digambarkan sebagai game multi pemain yang dimainkan oleh banyak pengguna yang terhubung melalui internet (Adams, 2014).

Kebiasaan tidur yang tidak teratur, seperti bermain *game online* hingga larut malam, dapat mengganggu jadwal tidur dan menyebabkan kurang tidur. Stres dan kecemasan yang mungkin timbul dari bermain *game online* juga dapat membuat seseorang sulit tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak negatif pada kesehatan mental mahasiswa. Kurang tidur dapat menyebabkan penurunan konsentrasi dan daya ingat, meningkatkan stres dan kecemasan, dan menurunkan prestasi akademik.

Gambar 1.1 Hasil Survei Data Awal

3. Berapa jam saudara bermain game online dalam sehari?
40 responses

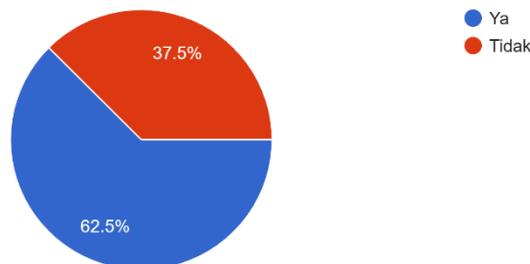


Sumber : Survei Data Awal dengan Mahasiswa Psikologi tahun 2023

Berdasarkan survey yang telah dilaksanakan menunjukkan rata-rata mahasiswa psikologi berapa lama waktu yang dihabiskan orang untuk bermain *game online* dalam sehari. Berdasarkan data tersebut, mahasiswa paling tinggi menghabiskan bermain *game online* dalam sehari selama 2-3 jam menunjukkan 27.5% dan yang paling rendah di bawah 1 jam atau 15 menit, tergantung sesi dalam permainan tersebut.

Gambar 1.2 Hasil Survei Data Awal

4. Apakah aktivitas bermain game online mengganggu jam tidur saudara?
40 responses



Sumber : Survei Data Awal dengan Mahasiswa Psikologi tahun 2023

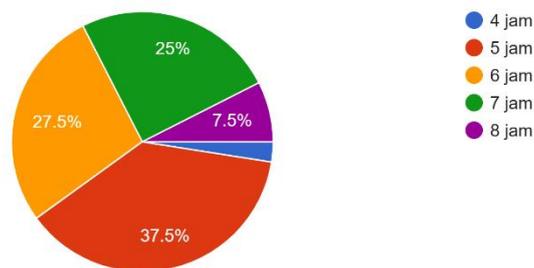
Hasil survei yang dilakukan oleh mahasiswa menunjukkan bahwa 37,5% dari 40 mahasiswa tidak mengalami gangguan tidur akibat bermain *game online*.

Sementara itu, 62,5% dari mahasiswa mengalami gangguan tidur akibat bermain *game online*. Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa meskipun *game online* dapat menjadi hiburan yang menyenangkan, penting untuk mengatur waktu bermain *game online* agar tidak mengganggu aktivitas lain, termasuk tidur.

Gambar 1.3 Hasil Survei Data Awal

5. Berapa jam saudara tidur dalam sehari?

40 responses



Sumber : Survei Data Awal dengan Mahasiswa Psikologi tahun 2023

Survei ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara jam tidur dan kesehatan para mahasiswa. Dari hasil survei, dapat dilihat bahwa sebagian besar mahasiswa tidur 6 jam per hari, yang merupakan 27,5% dari total responden. Selanjutnya, 25% dari total responden tidur 7 jam per hari. Sementara itu, total responden tidur 4 jam per hari di bawah 7,5% dan 7,5% dari total responden tidur 8 jam per hari. Survei ini penting untuk mengetahui pola tidur mahasiswa dan bagaimana pola tidur tersebut dapat mempengaruhi kesehatan mereka.

Dalam melakukan wawancara, seorang peserta *game online* berbagi wawasannya saat diwawancarai oleh peneliti dari mahasiswa Program Studi Psikolog Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. Salah satu pemain *game online* mengatakan bahwa :

“ saya biasanya bermain game online pakai hp sekitar 30 menit-1 jam per sesi dalam satu kali bermain game online, biasanya saya bermain game online Mobile Legend, kalo lagi pengen naikin skill saya, saya mainnya samo kawan jadi persesi itu ada 3-5 orang kaya lomba/tanding sama grup lain, dan kalo lagi sendirian saya main game PUBG”(AI,21 tahun,2023).

Peneliti melakukan wawancara terhadap mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Jambi, salah satu pemain *game online* yang mengatakan bahwa:

“ Saya bermain game online menggunakan hp,kalau main satu pertandingan biso sampai 1 jam 30 menit kalau saya menang saya bisa ketigihan mainya apolagi waktu malam saya sering begadang untuk main game online sampai bangun kesiangn la jam 12 siang bae” . (AN,22 tahun,2023.)

Lebih lanjut PA menjelaskan:

“ Apolagi sekarang libur jadi kesempatan lah buat saya main game online sampai shubuh dak ingat waktu lagi bangun siang tu sering badan lesu karna tidur shubuh,badan sering cepat capek klo begadang terus,karna jam tidur berantakan” . (AI,21 tahun,2023).

Pada kondisi tidur tubuh, kita melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh sehingga berada dalam kondisi yang optimal, penggunaan *game online* yang tinggi dapat menyebabkan kualitas tidur yang buruk, dan pada saat kegiatan sehari-hari tubuh kita yang kekurangan energi berakibat pada stress bahkan hingga depresi (Thomee et al. 2011; Adams and Kisler, 2013).

Dampak akibat kurang tidur Dari segi fisik, kurang tidur bisa menyebabkan pucat, mata bengkak, lemas dan daya tahan tubuh menurun, sehingga Anda mudah terserang penyakit. Sedangkan dari segi psikologis, orang yang kurang tidur dapat menyebabkan perubahan suasana psikologisnya, membuat seseorang mengantuk, kesulitan untuk fokus dalam berkegiatan dan sulit berkonsentrasi (Kozier dalam Azizah, 2018)

Mahasiswa sering kali mengungkapkan kekhawatirannya tentang kualitas tidur mereka, penting untuk melakukan penelitian tentang gambaran antara intensitas bermain *game online* dan kualitas tidur pada mahasiswa jurusan Psikologi Universitas Jambi untuk memahami dampak *game online* terhadap kesehatan mental mahasiswa, memberikan informasi kepada mahasiswa tentang risiko bermain *game online* secara berlebihan, dan membantu mahasiswa mengembangkan kebiasaan tidur yang sehat. Maka dari itu peneliti melakukan penelitian dengan judul “Gambaran intensitas bermain *game online* dengan kualitas tidur mahasiswa jurusan Psikologi Universitas Jambi”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka permasalahan yang di kaji dalam penelitian ini “Bagaimana Gambaran intensitas bermain *game online* dengan kualitas tidur mahasiswa jurusan psikologi universitas jambi?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

1. Adapun tujuan umum penelitian yakni untuk memberikan gambaran intensitas bermain *game online* dengan kualitas tidur mahasiswa jurusan psikologi universitas Jambi

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui gambaran intensitas bermain *game online* pada mahasiswa jurusan Psikologi Universitas Jambi
2. Untuk mengetahui gambaran kualitas tidur pada mahasiswa program studi Psikologi Universitas Jambi

1.4 Manfaat Penelitian

Harapan peneliti hasil penelitian dapat bermanfaat bagi semua pihak meliputi:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini di harapkan sebagai sumber informasi dan menambah wawasan khusus nya mahasiswa jurusan Psikologi Universitas Jambi tentang gambaran kualitas tidur yang bermain *game online*.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi bagi Mahasiswa jurusan Psikologi Universitas Jambi tentang pentingnya mengatur waktu dalam bermain *game online* agar kualitas tidur bisa terjaga dengan baik.

2. Bagi Orang Tua

Hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan informasi kepada orang tua untuk bisa mengetahui dari dampak yang di timbulkan oleh *game online*.

3. Bagi pengguna *Game Online*

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada pengguna *game online* untuk mengatur waktu untuk bermain *game online* agar kualitas tidur terjaga dengan baik.

4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil Penelitian ini dapat digunakan untuk menambah wawasan ilmiah tentang gambaran intensitas *game online* dengan kualitas tidur pada Mahasiswa.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui karakteristik demografi (usia, jenis kelamin, intensitas *game online*, kualitas tidur) jurusan Psikologi Universitas Jambi yang terlibat dalam *game online*. Penelitian ini menggunakan metodologi deskriptif kuantitatif. Peserta dari mahasiswa jurusan Psikologi Universitas Jambi akan menilai tingkat keterlibatan mereka dalam *game online* dan kualitas tidur mereka menggunakan skala Likert. Untuk memastikan sampel yang representatif, penelitian ini melibatkan mahasiswa yang terdaftar di jurusan Psikologi Universitas Jambi, yang dipilih melalui teknik *Purposive Sampling*, terutama ketika populasi tidak merata dan terstratifikasi dengan baik.

Keseluruhan penelitian, yang mencakup pengumpulan data dan analisis selanjutnya, berlangsung selama dua bulan, khususnya bulan Mei dan Juni. Teknik analisis deskriptif akan digunakan untuk analisis data. Penelitian dilakukan di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi yang beralamat di Jl. Letjen TNI Suprpto No. 33, Telanaipura, Kec. Telanaipura, Kota Jambi, Jambi 36361. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengetahui kualitas tidur yang dialami oleh pemain *game online* yang terdaftar di program studi Psikologi Universitas Jambi.

1.6 Keaslian Penelitian

Adapun perbedaan penelitian-penelitian yang digunakan sebagai referensi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

Tabel 1.1 Penelitian Relevan

No.	Judul Peneliti	Peneliti	Jurnal/Artikel/ Nashkah Publikasi	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1	“Gambaran Kualitas Tidur Pada Remaja Pemain <i>Game Online</i> di Desa Pesaban Karangasem.”	Md. Dwi Rahayu Abdi Dharma Putri, Kadek Primadewi	Jurnal Kesehatan MIDWINERSL ION Vol. 7, No. 1, Maret 2022	Kuantitatif Deskriptif	Data yang dikumpulkan dari Desa Ramaja di Pesaban Karangasem menunjukkan bahwa frekuensi, durasi, dan jumlah waktu yang dihabiskan untuk bermain <i>game online</i> berdampak negatif terhadap kualitas tidur. Dari 40 responden, 35 (87,5%) melaporkan mengalami kualitas tidur yang buruk, sedangkan 5 responden (12,5%) melaporkan kualitas tidur yang sangat baik. Temuan ini menunjukkan bahwa remaja yang terlibat dalam video <i>game online</i> tidak mendapatkan tidur yang cukup dan menyegarkan.
2	Gambaran Prestasi, Ansietas, Kualitas Tidur dan Motivasi Belajar Remaja yang Kecanduan <i>Game Online</i> : Literature Review	Arief Budiman, Bobby Surya Putra, Rumi Tri Hastani, Karmila	ProHealth Journal (PHJ) Vol. 19, No. 2, 2022, 46-54	Literature review	Sekitar 62% remaja menunjukkan prestasi pendidikan yang kurang optimal, sebuah fenomena yang mungkin disebabkan oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Individu dengan kecanduan <i>game online</i> memiliki kemungkinan 2,86 kali lebih tinggi untuk mengalami kecemasan dibandingkan dengan mereka yang tidak

					kecanduan (rasio odds: 2,86; interval kepercayaan 95%: 0,55 hingga 14,91) (p = 0,212). Mayoritas kasus (63,7%; 1110) menunjukkan bahwa remaja yang kecanduan <i>game online</i> memiliki kualitas tidur yang rendah. Nurdilla (2018) mengidentifikasi korelasi antara penggunaan perangkat elektronik oleh anak-anak dan kualitas tidur pada 53 individu muda. Remaja memilih untuk mengejar upaya akademis karena berbagai alasan, yang dibentuk oleh beragam kemampuan dan perspektif mereka.
3	“Gambaran Kualitas Tidur Pada Remaja dengan Kecenderungan <i>Game Online</i> .”	Dessi Purnamasari	Jurnal Nurse Vol 4 No. 1 Januari (2021)	Kuantitatif Deskriptif	2 responden (4,4%) berjumlah 14, 37 (82,2%) berjumlah 15, dan 6 (13,3%) berjumlah 16. Mayoritas gamer online berusia 15 tahun, menurut data dari 37 responden (82,2% dari total). Karakteristik feminin mencapai 33,3% dan kualitas pria 66,7%. Berdasarkan 30 komentar (66,7% dari total), gamer internet sebagian besar adalah laki-laki. Dua puluh tiga responden (51,1%) sering bermain <i>game online</i> . 15 responden (33,3%) menyatakan jarang bermain <i>game online</i> , sedangkan 7 responden (15,6%) menyatakan tidak pernah bermain <i>game online</i> . 33 responden (73,3%) melaporkan kualitas tidur yang buruk, sementara 12 (26,7%) melaporkan

					kualitas tidur yang nyenyak.
4.	Hubungan intensitas penggunaan <i>game online</i> dengan kualitas tidur pada remaja	Khatijah, Muskhhab Eko Riyadi	Jurnal ilmiah umum dan kesehatan aisyiyah, vol. 6 no. 1 juni 2021	Kuantitatif	Menunjukkan hampir setengah responden memiliki intensitas penggunaan <i>game online</i> dalam kategori berlebihan, yaitu sebanyak 87 responden (59,6%), sedangkan kualitas tidur pada remaja dalam kategori kualitas tidur baik sebanyak 78 responden (53,4%). Terdapat hubungan antara intensitas penggunaan <i>game online</i> dengan kualitas tidur pada remaja ($p > 0,05$).
5.	Hubungan antara intensitas bermain <i>game online</i> dengan kualitas tidur pada remaja	Miftah Al Israk, Ayu Dekawaty, Yuniza	Jurnal masker medika, Volume 11, Nomor 1. Juni 2023	Kuantitatif	Dari total 66 responden Remaja menunjukkan bahwa jumlah responden dengan intensitas bermain <i>game</i> dalam kategori kadang-kadang (92,4%) dan intensitas bermain <i>game</i> selalu (7,6%). Dari total 66 responden Remaja menunjukkan bahwa jumlah responden dengan kualitas tidur baik (92,4%) dan kualitas tidur buruk (7,6%). Terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas bermain <i>game</i> dengan kualitas tidur pada remaja. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji Chi square nilai P value = 0.00 atau $\leq 0,05$

Penyajian tabel penelitian sebelumnya memungkinkan kita untuk mengamati persamaan dan perbedaan antara penelitian ini dan tiga penelitian lainnya. Kedua penelitian tersebut memiliki satu kesamaan yaitu keduanya memandang *game online* sebagai variabel dependen dan kualitas tidur sebagai

variabel independen. Populasi penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya karena kelompok sasaran analisisnya adalah mahasiswa program studi Psikologi Universitas Jambi. Selain itu, penelitian tersebut dilakukan pada waktu dan lokasi yang berbeda yaitu di Kota Jambi pada tahun 2023. Peneliti melakukan investigasi karena hasilnya berbeda-beda, sehingga ingin lebih memahami dan mengkarakterisasi penelitian yang telah dipaparkan oleh peneliti lain. Unsur-unsur yang disebutkan di atas menentukan validitas penelitian dan menjelaskan perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya, sehingga menunjukkan bahwa penelitian ini merupakan penelitian unik yang dilakukan oleh penulis sendiri.

