

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Era globalisasi merupakan bagian dari perkembangan zaman. Terdapat berbagai segi pada kehidupan manusia yang terpengaruh dengan adanya perkembangan zaman tersebut. Salah satu yang paling nampak yaitu mulai tergantikannya permainan tradisional oleh permainan modern. Saat ini, banyak anak-anak khususnya remaja yang mulai meninggalkan permainan tradisional dan lebih memilih permainan moderen. Hal tersebut dikarenakan permainan moderen dianggap jauh lebih asik dan menyenangkan.

Salah satu permainan era moderen saat ini yaitu *Game Oline*. *Game online* merupakan permainan yang dioperasikan menggunakan koneksi internet. Burhan dan Tsharir (2005) mengemukakan bahwa game online merupakan permainan komputer yang dapat dimainkan oleh banyak pemain melalui internet. Sepuluh tahun terakhir, game online telah mengalami kemajuan yang sangat pesat. Hal tersebut dapat dilihat di kota-kota besar, tidak terkecuali juga kota-kota kecil, banyak sekali game center yang muncul. *Game center* memiliki pelanggan tetap yang lebih banyak daripada warnet. Hal inilah yang membuat game center selalu ramai dikunjungi. Game online telah menjadi sumber populer hiburan untuk semua usia, khususnya di kalangan anak muda dan menjadi sumber hiburan reguler secara global, menyebar sehubungan dengan peningkatan akses internet yang konstan.

Fenomena yang sama juga terjadi di Indonesia, menyusul peningkatan akses internet. Game online bisa dimainkan komputer, perangkat genggam, atau permainan video (Jap,2013)

Data statistik salah satu lembaga survei statistik dunia di bidang industri, pasar, pemerintahan, dan internet per bulan Juni 2014 menunjukkan bahwa pengguna internet terbesar adalah remaja dengan rentang usia 15-24 tahun yang memiliki prosentase 26,7%. Hasil ini hanya berbeda 0,1% dengan mereka yang berusia 25-34 tahun dengan prosentase 26,6%. Kemudahan akses internet ini tidak selamanya berdampak positif. Sebuah penelitian yang diadakan oleh Kementerian Informasi dan Informatika (Kominfo), UNICEF, dan Harvard University mengambil sampel 400 remaja berusia 10-19 tahun yang tersebar di 11 provinsi Indonesia. Hasilnya didapatkan bahwa hampir 80% remaja di Indonesia kecanduan internet. Sebagian besar remaja menggunakan internet untuk hal-hal yang tidak semestinya. 24% mengaku menggunakan internet untuk berinteraksi dengan orang yang tidak dikenal, 14% mengakses konten pornografi, dan sisanya untuk game online dan kepentingan lainnya (Hapsari & Ariana, 2015).

Game online pada dasarnya ditujukan untuk mengusir kepenatan atau sekedar melakukan refreshing otak setelah melaksanakan aktivitas sehari-hari. Namun pada kenyataannya, permainan tersebut justru membuat individu menjadi kecanduan. Sebuah studi dari Ahmedabad, India pada tahun 2016 menunjukkan bahwa 11,8% siswa memiliki kecanduan internet; hal ini diprediksi dari waktu yang telah dihabiskan untuk melakukan kegiatan online, penggunaan situs jejaring

sosial dan chat room, dan juga karena akibat dari adanya kecemasan dan stres (Bathia, Rajpoot & Dwivedi, 2016).

Menurut Taylor (Soliha, 2015) seperti berita yang dikabarkan dari media online bahwa Kementerian Pendidikan Jepang memperkirakan sekitar 518.000 anak-anak pada tahun 2013 di Jepang berusia 12 dan 18 tahun mengalami kecanduan internet, dan mereka harus direhabilitasi. Pemerintah Jepang khawatir jika adanya dampak ini dapat membatasi perkembangan mereka. Salah satu upaya Pemerintah Jepang adalah dengan mengirimkan mereka ke internet *fasting camp* yaitu sebuah perkemahan dimana mereka tidak dapat menggunakan internet, karena di tempat tersebut sengaja tidak disediakan fasilitas internet sama sekali.

Langkah tersebut dilakukan agar mereka keluar dari dunia maya dan mendorong mereka untuk melakukan komunikasi langsung dengan anak-anak yang lain dan orang dewasa. Rehabilitasi ini bukan tanpa alasan, anak dan remaja yang terlalu lama bergaul dengan internet lebih mungkin mengalami depresi, obesitas, gangguan peredaran darah, gangguan tumbuh kembang serta kurangnya. Hal ini menunjukkan Intensitas bermain game yang tinggi membuat individu mengalami kecanduan yang memberikan berbagai dampak terhadap perilaku individu. Beberapa dampak akibat tingginya intensitas bermain game online diantaranya yaitu gangguan terhadap pola tidur, orang yang kecanduan game online lebih suka menghabiskan lebih banyak waktu di dunia cyber daripada tidur, makan atau berkomunikasi (Basol, 2018).

Menjamurnya tempat permainan game online (warnet) dan biaya sewa yang relatif terjangkau antara 2500-3000 rupiah per jam (studi pendahuluan di

warnet sekitaran kota Salatiga), memudahkan pemain untuk mendapatkan akses bermain game online. Menurut penelitian Jenda (2011) di beberapa warnet di Jakarta, seorang penikmat game atau biasa disebut gamers, dapat duduk di depan layar komputer selama lima sampai tujuh jam ketika bermain game online karena kecanduan game yang dimainkannya. Lama permainan game online dapat menimbulkan kerugian bagi para pemain itu sendiri. Pemain akan mengorbankan waktu untuk istirahat dan tidur, belajar ataupun bekerja, dan waktu untuk bersosialisasi dengan teman maupun keluarga.

Terlalu lama bermain game online para pemain akan sering melupakan waktu untuk tidur sehingga mengalami gangguan pola tidur yang tidak teratur. Tidur merupakan proses pemulihan antar aktivitas. Oleh karena itu, tidur menjadi bagian penting pada siklus kehidupan dan setiap gangguan yang terjadi pada saat tidur jelas akan berdampak pada kesehatan (Prasaja, 2009). Hasil penelitian Eliasson (2009), ditemukan bahwa mahasiswa yang memiliki pola tidur yang tidak teratur atau kekurangan tidur akan menimbulkan rasa mengantuk di siang hari, rasa lelah dan berpengaruh juga kepada suasana hati (mood).

Tidur adalah proses yang sangat diperlukan oleh manusia untuk terjadinya pembentukan sel-sel tubuh yang baru, perbaikan sel-sel tubuh yang rusak (Natural Healing Mechanism), memberi waktu organ tubuh untuk beristirahat maupun untuk menjaga keseimbangan metabolisme dan biokimiawi tubuh. Tidur merupakan kunci utama untuk menjaga kesehatan dan daya tahan tubuh. Oleh karena itu seseorang harus menjaga pola tidur yang baik dan teratur. (Prijaksono & Sembel, 2003). Tidur memiliki peran penting dalam kehidupan manusia tidak

hanya untuk umum kesehatan tetapi juga untuk kesehatan mental dan kualitas hidup (Ekinci,2014).

Gangguan pola tidur adalah kondisi dimana seseorang mengalami gangguan dan perubahan waktu tidur yang menyebabkan ketidaknyamanan dan mengganggu aktivitas sehari-hari (Tarwoto & Wartonah, 2006). Seseorang yang mengalami gangguan pola tidur akan berdampak pada kesehatannya. Individu yang memiliki pola tidur yang tidak teratur akan mengalami masa tidur atau proses tidur yang tidak lelap. Individu tersebut juga mengalami insomnia, sering mengantuk pada siang hari, sehingga menyebabkan gangguan dalam konsentrasi dan proses belajar (Buysse, Jia, Liu, dan Zhao, 2007).

Selain berpengaruh terhadap pola tidur, para pencandu *game online* juga mengalami masalah dalam interaksi sosial. Interaksi sosial adalah hubungan sosial yang dinamis dan menyangkut hubungan antara orang perorangan, antar kelompok manusia, maupun antar orang perorangan dengan kelompok manusia (Soekanto, 2005). Dalam kehidupan sosial juga didukung oleh faktor pendorong yakni adanya interaksi sosial antara dua orang atau lebih secara berkesinambungan dan saling mempengaruhi seperti halnya hubungan antara individu dengan individu atau individu dengan kelompok atau kelompok dengan kelompok (Virgia, 2014).

Interaksi terjadi dalam kehidupan masyarakat dalam segala aspek. Manusia sebagai makhluk sosial tidak dapat dipisahkan dengan interaksi sosial karena pada dasarnya interaksi dalam masyarakat merupakan hal yang utama. Interaksi memegang peranan penting dalam hubungan ataupun jalinan antara

individu satu dengan individu lainnya, kelompok satu dengan kelompok lainnya, dan individu dengan kelompok sosial. Interaksi ini pasti terjadi dimana saja, kapan saja, dan pada siapa saja. Tidak terkecuali di sebuah kelompok sosial yang berisikan banyak individu, interaksi ini dapat terjadi apabila terdapat kontak dan komunikasi.

Interaksi sosial bagi remaja merupakan hal yang sangat penting dalam proses penyesuaian diri remaja, agar bisa berkembang menjadi individu dengan pribadi yang sehat. Hal ini perlu diperhatikan mengingat masa remaja dapat dikatakan sebagai masa yang paling sulit dan masa yang rawan dalam tugas perkembangan manusia ini karena masa remaja adalah masa pancaroba atau masa transisi, dan masa kanak-kanak menuju ke masa dewasa. Menurut Gunarsa (2006) remaja yang sulit berinteraksi dalam lingkungan sosial cenderung, sulit bergaul, memiliki sedikit teman, merasa rendah diri. Dampak psikologisnya remaja mengalami perasaan tertekan, merasa dikucilkan dari pergaulan serta merasa tidak nyaman dengan lingkungan sosialnya. Pada masa sekarang interaksi sosial negatif pada remaja dilakukan dalam beberapa perilaku misalnya keluyuran, nongkrong di mall, bermain *game online*, balapan liar, dan sebagainya.

Wieland (2015) menjelaskan bahwa masalah terbesar kecanduan internet pada remaja adalah menghabiskan waktu yang berlebihan untuk berselancar di dunia maya sehingga mengurangi waktu untuk berinteraksi sosial dalam arti sebenarnya. Hal ini menyebabkan peningkatan gangguan interaksi sosial pada remaja di mana terlihat remaja saat ini tidak benar-benar memiliki teman yang dapat berbicara secara langsung (tatap muka).

Menurut penelitian Fauziah (2013) apabila tidak bisa mengontrol diri, game online bisa menimbulkan dampak yang buruk bagi perkembangan remaja. Dampak negatif yang muncul diantaranya sulitnya konsentrasi dan susah bersosialisasi. Banyak pelajar suka membolos, demi permainan ini. Dampak sosialnya, game online membuat anak/remaja menjadi acuh dan kurang peduli dengan lingkungan. Hubungan dengan teman, keluarga jadi renggang karena waktu bersama mereka menjadi jauh berkurang. Pergaulan hanya di game online saja, sehingga membuat para pecandu game online jadi terisolir dari teman-teman dan lingkungan pergaulan nyata. Keterampilan sosial berkurang, sehingga semakin merasa sulit berhubungan dengan orang lain.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian ini dengan judul “Hubungan Antara Intensitas Bermain *Game Online* Dan Pola Tidur Dengan Interaksi Sosial Mahasiswa”.

B. Rumusan Masalah

Adapun masalah yang dikaji dalam penelitian, dirumuskan ke dalam pertanyaan berikut:

1. Bagaimanakah Hubungan antara Intensitas Bermain *Game Online* dan Pola Tidur dengan Interaksi Sosial Mahasiswa?
2. Bagaimanakah Hubungan antara Intensitas Bermain *Game Online* dengan Interaksi Sosial Mahasiswa?
3. Bagaimanakah Hubungan antara Pola Tidur dengan Interaksi Sosial Mahasiswa?

4. Bagaimanakah Kategorisasi Intensitas Bermain *Game Online*, Pola Tidur dan Interaksi Mahasiswa?
5. Bagaimanakah Sumbangan Efektif Intensitas Bermain *Game Online* dan Pola Tidur terhadap Interaksi Mahasiswa?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, maka penelitian ini bertujuan untuk :

1. Mengetahui Hubungan antara Intensitas Bermain *Game Online* dan Pola Tidur dengan Interaksi Sosial Mahasiswa
2. Mengetahui Hubungan antara Intensitas Bermain *Game Online* dengan Interaksi Sosial Mahasiswa
3. Mengetahui Hubungan antara Pola Tidur dengan Interaksi Sosial Mahasiswa
4. Mengetahui Kategorisasi Intensitas Bermain *Game Online*, Pola Tidur dan Interaksi Mahasiswa
5. Mengetahui Sumbangan Efektif Intensitas Bermain *Game Online* dan Pola Tidur terhadap Interaksi Mahasiswa

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini merupakan pengaplikasian teori psikologi dalam mengkaji permasalahan yang ada, sehingga dapat memperkaya kajian ilmu psikologi khususnya psikologi sosial untuk lebih memahami keterkaitan Interaksi Sosial Ditinjau dari Intensitas Bermain *Game Online* dan Pola Tidur Mahasiswa sehingga hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

Sebagai pengembangan dalam ilmu pengetahuan dan sarana untuk proses pembelajaran bagi pembaca sekaligus kajian pustaka bagi peneliti berikutnya yang akan meneliti masalah terkait yang berhubungan dengan *game online*, pola tidur dan Interaksi sosial pada mahasiswa.