

## BAB 1. PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Pengembangan era digital yang semakin pesat menjadikan teknologi sebagai bagian penting dalam berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk dunia hiburan (Iskandar et al., 2025). Aktivitas bermain *game online* dapat memberikan pengalaman baru serta daya tarik tersendiri bagi penggunanya karena memungkinkan pemain untuk berinteraksi dengan individu lain dari berbagai wilayah melalui jaringan internet (Aritonang et al., 2023). Saat ini, *game online* tidak hanya menjadi sarana hiburan tetapi juga mulai menjadi bagian dari gaya hidup sebagian pelajar (Hati et al., 2021). Hal tersebut terlihat dari semakin banyaknya fasilitas pendukung seperti warung internet (warnet) di berbagai daerah yang menyediakan akses untuk bermain *game online* (Irfan, 2021).

Menanggapi hal tersebut, *World Health Organization* (WHO) telah mengakui *gaming disorder* atau gangguan bermain game sebagai salah satu gangguan mental sejak tahun 2018 (Adawiyah et al., 2023). Pengembangan *game online* terus mengalami peningkatan, dengan jumlah pengguna di dunia diperkirakan mencapai sekitar 2,3 miliar orang dengan 50% berasal dari Asia Pasifik (Dhea et al., 2025). Di Indonesia penggunaan *game online* juga menunjukkan angka yang tinggi yaitu mencapai sekitar 73,7% dari populasi atau sekitar 196,7 juta pengguna. Persebaran pengguna *game online* terbesar berada di Pulau Jawa (56,4%), kemudian diikuti Sumatera (22,1%), Sulawesi (7%) dan Kalimantan (6,3%), sedangkan wilayah Maluku dan Papua memiliki jumlah pengguna lebih rendah dengan persentase 3% (Larantika et al., 2025).

Kementerian Komunikasi dan Informatika juga menyebutkan bahwa terdapat 30.000.000 masyarakat Indonesia yang memainkan *game online*, termasuk permainan populer *Mobile Legends* dengan rasio 1:8 (Sulistianingsih & Permana, 2022). Survei APJII di Indonesia tahun 2025, aktivitas bermain *game online* di Indonesia banyak dilakukan oleh kelompok usia remaja.

Khususnya Gen Z sebesar 23,49% dan Gen Alpha sebesar 23,47%, yang menempatkan siswa sebagai segmen utama pemain *game online*. Remaja usia 15–18 tahun diketahui memiliki frekuensi bermain yang relatif tinggi, sehingga berisiko mengalami dampak negatif seperti peningkatan tingkat stres dan gangguan kualitas tidur. Frekuensi yang berlebihan terhadap *game online* menyebabkan siswa menjadi kurang fokus dan kurang termotivasi dalam kegiatan pembelajaran, serta mengurangi intensitas interaksi sosial mereka di dunia nyata, yang pada akhirnya menurunkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan (Ramadhoni et al., 2025).

Pada tingkat satuan pendidikan, khususnya di SMKN 2 Lumajang, permasalahan stres dan gangguan kualitas tidur pada siswa diperkirakan berkaitan dengan kebiasaan bermain *game online*. Temuan studi pendahuluan yang diperoleh melalui wawancara dengan guru mengindikasikan bahwa hampir sebagian siswa menunjukkan tanda-tanda stres, seperti mudah lelah, sulit berkonsentrasi, dan kurang fokus selama proses belajar mengajar. Selain itu, fenomena siswa tidur di kelas saat pelajaran berlangsung juga sering ditemukan. Meskipun jumlah pastinya belum diketahui, guru menyatakan bahwa kondisi tersebut terjadi berulang dan cenderung dialami oleh siswa yang sama, sehingga telah menjadi fenomena di dalam kelas.

Guru telah berulang kali memberikan imbauan melalui grup kelas maupun secara langsung agar siswa tidak tidur terlalu malam dan mampu mengatur waktu istirahat dengan baik. Namun demikian, imbauan tersebut belum menunjukkan perubahan yang signifikan. Saat siswa ditegur atau ditanya terkait kondisinya yang mengantuk dan tertidur di kelas, sebagian siswa menyampaikan bahwa mereka melakukan aktivitas bermain *game online* hingga melewati waktu tidur, bahkan berlangsung sampai dini hari. Kebiasaan tersebut menyebabkan siswa datang ke sekolah dalam kondisi kurang tidur, kelelahan, dan tidak siap secara fisik maupun mental untuk mengikuti pembelajaran.

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami stres dan sebagian individu menggunakan *game online* sebagai salah satu cara untuk

mengalihkan tekanan yang mereka rasakan. Namun, penggunaan *game online* sebagai bentuk pelarian yang dapat meningkatkan risiko munculnya perilaku dengan frekuensi bermain *game online* secara berlebihan (Fadilla et al., 2021). Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa aktivitas bermain *game online* dapat berkaitan dengan munculnya gejala stres pada remaja yang ditandai dengan adanya responden negatif terhadap tekanan yang dialami (Pribadi et al., 2023). Temuan ini sejalan dengan penelitian Forman, yang melibatkan 100 remaja dengan hasil sebanyak 65 responden (65%) mengalami kecenderungan ketergantungan penggunaan *game online*. Sementara itu, dari 45 responden lain, sebanyak 30 (66,7%) tidak mengalami ketergantungan *game online*. Hasil uji statistik menunjukkan nilai  $p < 0,001$ , hal ini mengindikasikan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres dengan kecanduan *game online* pada remaja berusia 15-24 tahun (Tiesnady, 2023). Selain itu, penelitian Prasetyo juga menunjukkan bahwa kecenderungan bermain *game online* memiliki hubungan signifikan dengan tingkat stres pada remaja. Dalam penelitian tersebut, kecenderungan bermain *game online* diketahui memberikan kontribusi terhadap tingkat stres pada remaja sebesar 25% sedangkan 75% lainnya dipengaruhi oleh variabel lainnya (Prasetyo, 2021)

Aktivitas bermain *game online* pada sebagian siswa dapat menyebabkan perubahan pola tidur, dimana siswa cenderung menggunakan waktu istirahat untuk bermain *game online* sehingga siswa tidur tengah malam dan mengalami keterlambatan bangun pagi (Haibanissa et al., 2022). Kualitas tidur yang kurang optimal dapat memberikan dampak terhadap kondisi fisik dan psikologis seperti penurunan aktivitas, kelelahan, gangguan vital, penurunan imunitas, serta menimbulkan masalah psikologis seperti stres, depresi, kecemasan, dan kesulitan berkonsentrasi (Putrri, 2025). Hasil dari penelitian yang telah dilakukan oleh Nur, menunjukkan adanya hubungan antara kecanduan *game online* dengan kualitas tidur pada remaja. Hubungan tersebut menunjukkan arah negatif yang berarti semakin tinggi tingkat kecanduan *game online* secara berlebihan maka kualitas tidur remaja cenderung semakin buruk (Nur, 2023). Tema ini sejalan dengan penelitian Ardita, yang melibatkan 127

responden. Penelitian tersebut sebagian besar responden berada pada kategori kecanduan *game online* berat, yaitu 101 responden (79,5%), sementara 26 responden (20,5%) mengalami kecanduan ringan. Selain itu, kualitas tidur responden menunjukkan bahwa hanya 29 responden (22,8%) yang memiliki kualitas tidur baik, sementara sebagian responden yaitu 98 responden (77,2%) mengalami kualitas tidur yang buruk (Pramesti et al., 2023).

Fenomena tersebut menunjukkan adanya dugaan hubungan antara frekuensi bermain *game online* dengan tingkat stres dan kualitas tidur siswa di SMKN 2 Lumajang. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan frekuensi bermain *game online* dengan tingkat stres dan kualitas tidur siswa SMKN 2 Lumajang. Penelitian ini diharapkan dapat menjadikan gambaran mengenai pola frekuensi bermain *game online* yang berisiko, sehingga hasilnya dapat dimanfaatkan oleh siswa, guru, dan pihak sekolah sebagai dasar edukasi kembali terkait penggunaan *game online* secara bijak, pengelolaan stres, serta pentingnya menjaga kualitas tidur demi mendukung prestasi dan kesehatan siswa.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah adakah hubungan frekuensi bermain *game online* dengan tingkat stres dan kualitas tidur siswa SMKN 2 Lumajang?

## **1.3 Tujuan**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Adakah hubungan frekuensi bermain *game online* dengan tingkat stres dan kualitas tidur pada siswa SMKN 2 Lumajang.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi frekuensi bermain *game online* siswa SMKN 2 Lumajang
2. Mengidentifikasi tingkat stres siswa SMKN 2 Lumajang

3. Mengidentifikasi kualitas tidur siswa SMKN 2 Lumajang
4. Menganalisis hubungan frekuensi bermain *game online* dengan tingkat stres siswa SMKN 2 Lumajang
5. Menganalisis hubungan frekuensi bermain *game online* dengan kualitas tidur siswa SMKN 2 Lumajang

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang kesehatan masyarakat mengenai hubungan frekuensi bermain *game online* dengan tingkat stres dan kualitas tidur siswa SMKN 2 Lumajang.

### **1.4.2 Manfaat Teoritis**

#### a. Bagi lahan peneliti

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan bahan pertimbangan bagi pihak sekolah untuk memberikan edukasi kesehatan agar menggunakan *game online* dengan bijak.

#### b. Bagi responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi remaja mengenai pentingnya mengatur frekuensi bermain *game online* sehingga tidak terjadi tingkat stres yang berat dan kualitas tidur bisa terjaga dengan baik.