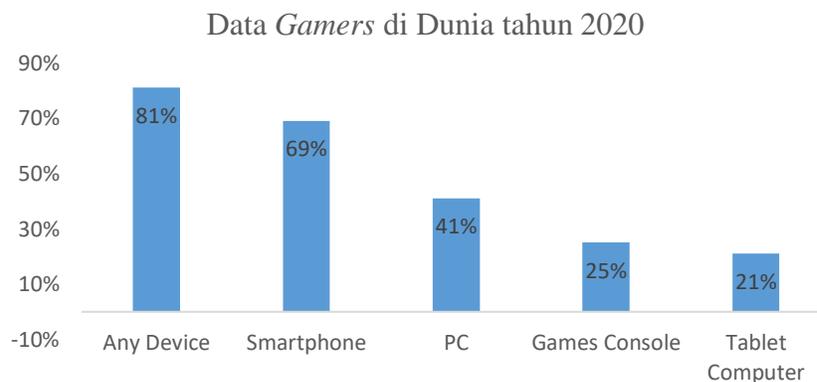


## Bab 1 Pendahuluan

### Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi digital semakin pesat telah mengubah berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam hal hiburan. Salah satu contoh hiburan yang populer adalah *game mobile* yang terkenal di berbagai kalangan masyarakat, banyak orang yang meluangkan waktu untuk bermain *game*. *Gamers* merupakan orang-orang yang mempunyai hobi dalam bermain *game*, *game* yang dimainkan pun bermacam-macam bentuknya, ada yang berupa *game console*, *game PC (Personal Computer)*, dan *game mobile*. Secara umum, individu yang mengidentifikasi diri sebagai *gamer* cenderung menghabiskan lebih banyak waktu bermain *game* daripada mereka yang bukan *gamer*, tanpa memandang negara asalnya (Ćwil & Howe, 2020).

*Game mobile* telah menjadi bagian yang penting dalam kehidupan sehari-hari, terutama di kalangan remaja dan dewasa. Menurut data dari Kemp (2020) Lebih dari 4 dari 5 pengguna internet berusia antara 16 dan 64 tahun di seluruh dunia bermain video game setiap bulannya. Jika angka ini diterapkan pada seluruh populasi pengguna Internet, komunitas *game* global berjumlah lebih dari 3,5 miliar orang. Mayoritas *gamer* bermain *game* di *smartphone* (69 persen dari seluruh pengguna internet), 25 persen pengguna internet mengatakan bahwa mereka juga bermain di konsol *game*.



Gambar 1.1 Data Gamers

Di Indonesia, bermain *game online* menjadi aktivitas populer di kalangan anak muda, dengan 69% responden berusia 16 hingga 34 tahun melaporkan bahwa mereka aktif bermain *game online* di *smartphone* setiap hari. Survei yang dilakukan juga menemukan bahwa mayoritas *gamer* di Indonesia rutin memainkan *game online* setiap harinya (Nurhayati & Wolff, 2022). *Game online* juga tidak hanya diminati oleh laki-laki saja, perempuan juga ikut serta dalam kepopuleran *game mobile*. Studi Pokkt dengan *Desicion Lab* menunjukkan basis pemain *game online* di Indonesia terdiri dari 49% pengguna *smartphone* laki-laki dan 51% perempuan. Artinya, kepopuleran *game mobile* tak hanya diakui oleh kalangan laki-laki saja (Saputro & Setiawan, 2019).

Perkembangan perangkat *mobile* terutama *smartphone*, menjadi semakin populer karena memperluas variasi tempat dan waktu bagi *gamers* untuk bermain *game online* (Chen dkk., 2017). Hasil penelitian mengemukakan bahwa kemajuan teknologi dalam industri *game* telah meningkatkan tingkat interaktivitas dan kedalaman pengalaman yang diberikan kepada *gamer* (Rafdinal dkk., 2020). Dengan adanya *smartphone* orang-orang bisa menikmati teknologi dan *game* ini dimana saja. Penggunaan *smartphone* yang dapat dibawa oleh pengguna ke mana saja, Kemampuan ini, membawa fitur baru pada perilaku adopsi pengguna (Liu & Li, 2011). Hal tersebut menunjukkan bahwa *game mobile* bukan hanya sekedar aktivitas hiburan, tetapi telah menjadi gaya hidup bagi banyak orang.

Meskipun bermain *game online* dapat memberikan hiburan dan menghilangkan stress, kebiasaan ini juga tentunya membawa dampak yang negatif terhadap kesehatan, durasi dan kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental seseorang. Terkadang *gamer mobile* ini bisa bermain *game* di tempat tidur mereka hingga lupa waktu dan akhirnya

mereka tertidur dalam keadaan *smartphone* masih menyala. Penggunaan *smartphone* terbukti memengaruhi anak-anak dan remaja, menyebabkan mereka memiliki tidur yang tidak nyenyak, terganggu, atau kurang berkualitas (Bae, 2017). Hal tersebut sama halnya dengan yang dikemukakan oleh penelitian Nasichah dkk., (2023) bahwa *smartphone* dapat menyebabkan gangguan tidur, yang merupakan faktor kunci dalam kesehatan mental. Paparan cahaya biru dari layar *smartphone* dapat mengganggu produksi melatonin, hormon yang mengatur siklus tidur. Ketergantungan terhadap gadget dapat mengakibatkan gangguan tidur, penurunan konsentrasi, dan bahkan isolasi sosial karena lebih memilih interaksi virtual daripada kehidupan nyata. Hal ini sangat relevan bagi *gamer mobile*, yang sering kali bermain di malam hari, sehingga mengorbankan waktu tidur yang cukup.

Kurang tidur diketahui memiliki dampak signifikan terhadap fungsi kognitif seseorang. Penurunan durasi dan kualitas tidur dapat menyebabkan berkurangnya kemampuan konsentrasi, memori, serta membuat keputusan dengan tepat. Menurut penelitian Killgore (2010) Kurang tidur bisa memperlambat respons seseorang dan membuat kinerjanya menjadi tidak konsisten, terutama dalam hal kewaspadaan dan perhatian dasar. Kewaspadaan yang menurun akibat kurang tidur juga dapat meningkatkan resiko melakukan kesalahan dalam aktivitas sehari-hari. Sebuah studi dari Alhola & Polo-Kantola (2022) kurang tidur mengganggu perhatian dan memori kerja, tetapi juga memengaruhi fungsi lain, seperti memori jangka panjang dan pengambilan keputusan. Tentu saja dampak ini sangat merugikan untuk *gamer mobile* terutama ketika mereka harus menjalani aktivitas di luar yang membutuhkan tingkat kewaspadaan dan kognisi yang tinggi, seperti di sekolah maupun di tempat kerja. Menurut Mehroof & Griffiths (2010) menyatakan, bahwa para pemain *game* mengorbankan aktivitas yang lain untuk melakukan kebiasaan yang

lain, mereka rela mengorbankan waktu untuk tidur, waktu bekerja maupun waktu belajar mereka demi dapat bermain game.

Kebiasaan dalam bermain *game*, sering kali disertai dengan gaya hidup yang kurang aktif secara fisik. Ketika seseorang menghabiskan banyak waktu di depan layar untuk bermain *game*, kesempatan untuk melakukan aktivitas fisik menjadi berkurang. Penelitian Ayenigbara, (2018) menjelaskan bahwa mereka yang enggan terlibat dalam aktivitas fisik karena bermain *game* dengan waktu yang lama memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami obesitas, gangguan tidur, dan masalah kesehatan lainnya. Frekuensi penggunaan *smartphone* yang tinggi untuk mengakses *game online* sering membuat remaja begadang, hal ini menunjukkan bahwa kecanduan terhadap *smartphone* menunjukkan kualitas tidur yang buruk (Zhang & Wu, 2020). Hal tersebut sesuai dengan penelitian di Indonesia yang menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan *game online* seseorang, maka semakin rendah kualitas tidur yang dimilikinya. Sebaliknya, semakin rendah intensitas penggunaan *game online* seseorang, maka semakin tinggi kualitas tidur yang dimilikinya (Lestari dkk., 2023). Selain itu, Menurut Walker (2017) Kurang tidur mendorong otak ke dalam suasana hati yang negatif dan menahannya di sana. Sebaliknya, otak yang kurang tidur berayun secara berlebihan ke arah ekstrem emosional, positif, dan negatif. Oleh karena itu, menjaga kualitas tidur yang baik menjadi hal yang penting untuk memastikan fungsi kognitif tetap optimal.

Kualitas tidur berarti tingkat keunggulan dalam tidur. Kualitas didefinisikan sebagai tingkat keunggulan dari sesuatu atau keunggulan umum. Tidur dapat didefinisikan sebagai keadaan organisme yang teratur, berulang, dan mudah dibalik yang ditandai dengan ketenangan relatif dan dengan peningkatan besar ambang respons terhadap rangsangan eksternal relatif terhadap keadaan terjaga (Yi, 2006). Secara umum, kualitas tidur yang baik dapat diukur dengan

tidur sepanjang malam tanpa terbangun lebih dari sekali. Selain itu, seseorang juga akan merasa segar, pulih, dan energik saat bangun di pagi hari (Suni & Rehman, 2023).

Kualitas tidur yang baik tentunya akan membawa dampak yang baik juga bagi tubuh, Prima Matur dkk., (2021) mengemukakan bahwa remaja yang mengalami kualitas tidur yang baik, memiliki suasana hati yang baik, kondisi fisik yang baik, damai, nyaman, dan lain-lain. Para ahli merekomendasikan remaja berusia antara 13 dan 18 tahun untuk tidur 8 hingga 10 jam per malam. Anak usia sekolah (6-12 tahun) memerlukan 9-12 jam tidur, sementara dewasa (18 tahun ke atas) disarankan tidur 7 jam atau lebih. Kualitas tidur yang baik melibatkan pola tidur yang stabil dan terhindar dari gangguan tidur, penting untuk dukung kesehatan mental dan fisik pada setiap kelompok usia (Dimitriu & Suni, 2023). Namun sebaliknya, Dampak kualitas tidur yang buruk antara lain akan mengalami berbagai hal negatif diantaranya rentan mengalami masalah kesehatan fisik, gangguan memori dan pembelajaran, beresiko tinggi mengalami obesitas serta masalah kesehatan mental (Irfan dkk., 2020).

Peran tidur sangat penting bagi fungsi kognitif yang optimal. Bahkan, kekurangan beberapa jam tidur dapat berdampak negatif pada berbagai aspek kognitif seperti kemampuan konsentrasi, bahasa, pemikiran logis, pengambilan keputusan, pembelajaran, dan ingatan (Diekelmann, 2014). Ketika seseorang tidak mendapatkan tidur yang cukup atau tidur yang berkualitas buruk, fungsi kognitifnya dapat terpengaruh secara negatif. Menurut Fachlefi & Rambe (2021) menjelaskan bahwa kualitas tidur akan berpengaruh pada fungsi kognitif seseorang, dimana pada saat tidur terjadi peningkatan aliran darah ke otak, peningkatan konsumsi oksigen, yang dapat membantu penyimpanan memori dan pembelajaran yang berhubungan dengan fungsi kognitif seseorang. Kualitas tidur akan sangat berdampak kepada kinerja otak atau

fungsi kognitif kita, semakin menjaga kualitas tidur kita maka akan berdampak positif kepada kinerja kognitif maupun sebaliknya.

Tidur dapat memberikan dampak terhadap fungsi kognitif tersebut, sehingga *gamers* harus bisa menyesuaikan jam tidurnya dan jam bermainnya, agar hal-hal seperti gangguan tidur, stress, depresi, dan hal lainnya bisa dihindari. Menurut Sosial dkk., (2020) menjelaskan bahwa gangguan pola tidur dapat menimbulkan gejala seperti kelelahan, rasa kantuk yang berlebihan, dan peningkatan tekanan darah. Dampaknya juga terasa secara kognitif, seperti menurunnya motivasi, kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi, dan kecenderungan untuk mudah lupa. Tidur yang cukup dapat meningkatkan fokus dan konsentrasi kita. Semua orang perlu mendapatkan tidur yang cukup agar tubuh berfungsi dengan normal. Saat kita tidur, tubuh melakukan proses pemulihan untuk memulihkan stamina tubuh sehingga mencapai kondisi yang optimal (Sarfriyanda dkk., 2015). Saat seseorang mendapatkan tidur yang cukup, fungsi kognitifnya pun berada dalam kondisi yang optimal. Tidur yang berkualitas membantu proses pemulihan dan penyegaran bagi otak, sehingga kemampuan untuk fokus, memori, dan pengambilan keputusan dapat berjalan dengan baik. Sebaliknya, kurang tidur atau gangguan tidur dapat berdampak negatif pada kemampuan kognitif, membuat seseorang lebih sulit berkonsentrasi, menyimpan informasi, atau memproses pikiran secara logis.

Fungsi kognitif merupakan kemampuan seseorang dalam memproses, mengingat, memperhatikan, dan menggunakan informasi. Contohnya seperti memori, perhatian (*attention*) sangat penting dalam kehidupan dan sangat berpengaruh pada produktivitas seseorang. Menurut (Kiely, 2014) menjelaskan bahwa fungsi kognitif merujuk pada berbagai proses pikiran yang terlibat dalam memperoleh pengetahuan, mengolah informasi, dan melakukan penalaran. Ini mencakup aspek persepsi, memori, pembelajaran, perhatian, pengambilan keputusan, dan

kemampuan berbahasa. Sama halnya dengan apa yang dikemukakan Lin dkk., (2023) fungsi kognitif merujuk pada kapasitas pikiran manusia untuk memproses, menyimpan, dan mengekstrak informasi, termasuk elemen seperti memori, bahasa, dan lainnya.

Aspek fungsi kognitif dapat meningkat jika bermain *game* seperti perhatian, memori, dan kemampuan pemecahan masalah. Dalam konteks *gamer*, dukungan fungsi kognitif juga dapat melibatkan kegiatan seperti *game* pelatihan otak, teka-teki, dan meditasi. Terdapat bukti bahwa dukungan untuk fungsi kognitif dapat membantu para *gamer* meningkatkan kinerja mereka dalam permainan serta kesehatan kognitif secara keseluruhan. Penggunaan *game* sebagai latihan otak dapat menjadi tambahan yang efektif dalam perawatan biasa, karena dapat meningkatkan kecepatan pemrosesan, kemampuan perhatian yang selektif, dan memori jangka pendek pada populasi orang dewasa yang tinggal dalam suatu komunitas (Wang dkk., 2021).

Meskipun beberapa jenis *game*, seperti *game* pelatihan otak, teka-teki, memori dan pemecahan masalah terbukti efektif dalam mendukung fungsi kognitif. Apabila hal tersebut dilakukan secara berlebihan justru hal tersebut malah berdampak negatif pada tubuh. Dalam bidang studi neuroimaging, penelitian empiris telah mengungkap hubungan antara bermain *game* online secara berlebihan dapat merubah struktur dan fungsi otak yang terkait dengan kecanduan zat (Kuss, 2013). Menurut Kamolthip dkk., (2023) menjelaskan bahwa individu yang mengalami masalah bermain *game* secara berlebihan dapat mengalami gangguan dalam menjalani kehidupan sehari-hari yang normal, termasuk dalam rutinitas dasar seperti tidur, interaksi sosial, dan keterlibatan dalam aktivitas yang produktif seperti pendidikan atau pekerjaan.

Bermain *game* yang berlebihan tidak hanya berdampak pada rutinitas harian dan kesehatan mental, tetapi juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kualitas tidur. Kurang tidur akibat bermain *game* secara berlebihan berpotensi merusak fungsi kognitif, terutama pada

aspek memori dan perhatian. Sementara studi sebelumnya menunjukkan bahwa kualitas tidur terdapat pengaruh terhadap fungsi kognitif pada *Parkinson Disease* (Stavitsky dkk., 2012) . Namun, belum ada penelitian yang membahas pengaruh kualitas tidur terhadap fungsi kognitif pada *gamers* di Indonesia. Penelitian ini penting dilakukan untuk mengingat tingginya popularitas *game mobile* dan potensi dampak negatifnya pada kesehatan tidur dan kognitif.

Kualitas tidur merupakan waktu yang dibutuhkan oleh tubuh dan pikiran untuk istirahat, memulihkan energi, dan memperbaiki diri. Selain itu, tidur yang mencukupi dan berkualitas juga memiliki peranan penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental kita. Dalam hal kesehatan fisik, tidur yang optimal dapat mendukung sistem kekebalan tubuh yang kuat, mengatur berat badan, dan meningkatkan fungsi kardiovaskular. Di sisi lain, dari segi kesehatan mental, tidur yang cukup dan berkualitas dapat mengurangi risiko gangguan mental seperti kecemasan dan depresi, serta meningkatkan tingkat konsentrasi, fokus, dan kesejahteraan secara menyeluruh. Kualitas tidur yang baik harus menjadi prioritas bagi setiap individu guna memastikan bahwa tubuh dan pikiran berfungsi dengan optimal, sehingga kita dapat menjalani kehidupan dengan kebugaran, kebahagiaan, dan produktivitas yang lebih tinggi. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini ingin melihat bagaimana pengaruh dari kualitas tidur terhadap fungsi kognitif.

### **Rumusan Masalah**

Apakah terdapat pengaruh kualitas tidur terhadap fungsi kognitif pada *gamer mobile* ?

### **Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh kualitas tidur terhadap fungsi kognitif pada *gamer mobile*

## **Kegunaan Penelitian**

### ***Kegunaan Teoretis***

Peneliti berharap penelitian ini dapat berkontribusi dalam perkembangan ilmu psikologi, terutama psikologi kesehatan dalam topik penelitian tentang kualitas tidur dan fungsi kognitif pada *gamer* dapat memberikan wawasan tentang bagaimana tidur berkualitas dapat meningkatkan kesehatan kognitif maupun kesehatan mental.

### ***Kegunaan Praktis***

Peneliti berharap penelitian ini dapat menjadi pertimbangan dalam memberikan pemahaman yang lebih baik tentang pengaruh antara kualitas tidur dan fungsi kognitif pada populasi *gamer mobile*. Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk memberikan informasi yang lebih akurat dan relevan kepada para *gamer mobile*, serta mengedukasi mereka tentang pentingnya tidur yang baik untuk kinerja kognitif yang optimal.

