

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja adalah harapan bangsa di masa depan harus dilengkapi dengan hal yang berbeda untuk hidupnya, kemudian melalui proses pendidikan spiritual, termasuk nilai kepribadian, agama, pendidikan dan pengetahuan, pendidikan sosial dan perilaku gaya hidup sehat atau pola hidup sehat. Pola hidup sehat memberi remaja pengetahuan, sikap dan perilaku hidup dengan kebersihan diri dan lingkungan (Zulmansyah 2016). Gaya hidup sehat terdiri dari membiasakan diri dengan menyediakan jumlah makanan yang tepat setiap hari dengan prinsip nutrisi seimbang dan jumlah yang cukup. Selain itu, gaya hidup yang berkaitan dengan aktivitas sehari-hari dan rutinitas istirahat serta manajemen stres sangat perlu ditinjau dan dievaluasi secara berkala untuk mendukung pengembangan potensi pribadi yang optimal (Zulmansyah 2016).

Indonesia merupakan salah satu negara dengan tujuan pemasaran *game online* terbesar di dunia. Berdasarkan data statistik Kementerian Komunikasi dan Informatika, pengguna aktif internet yang bertujuan bermain game, mengunduh video game, atau game seluler pada tahun 2016 sebesar 44,10%. pengguna internet tertinggi terdapat di pulau Jawa, yaitu

55,7 dari pengguna internet di Indonesia. Pengguna Internet terbesar di perkotaan , yaitu , hingga 74,1% pada tahun 2018 (Faaizu et al. 2021). Penelitian oleh Griffiths menunjukkan bahwa anak laki-laki bermain game online sebesar 93,2% dibandingkan dengan anak perempuan sebesar 6,8%. Jumlah waktu luang remaja mempengaruhi jumlah waktu yang dapat dihabiskan untuk bermain game online. Remaja yang bermain game online cenderung sulit untuk membatasi diri pada game online (Faaizu et al. 2021).

Game online dapat berdampak pada aktivitas sehari-hari pemain. Remaja yang bermain game sering lupa waktu, bahkan menggunakan waktu luangnya untuk bermain game online. Remaja yang kecanduan game online lebih memilih menghabiskan waktu di dunia internet dari pada menghabiskan waktu untuk tidur, makan, atau bersosialisasi. Meningkatnya perkembangan teknologi internet diikuti juga oleh peningkatan game online yang terlihat dari munculnya berbagai jenis permainan online seperti GTA V (*Grand Theft Auto V*), DotA 2 (*Defense of the Ancients*), CS:GO (*Counter Strike:Global Offensive*), *Point Blank* dan game online lainnya (Permana and Tobing 2019).

Berdasarkan hasil Studi Pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Sekolah Menengah Atas (SMA) di kota Sangatta Provinsi Kalimantan Timur pada tanggal 06 Desember 2021, dengan menggunakan instrumen angket melalui *Google Form* yang di sebarakan ke 6 responden di kelas XI

SMA Negeri 1 Sangatta Utara di mana 4 orang siswa menjawab pola hidup sehatnya sangat tidak teratur seperti jarang untuk berolahraga, terlambat untuk makan dikarenakan lupa waktu, jam tidur yang tidak teratur dikarenakan pada masa remaja yang masih ingin mencari jati diri dan kebebasan serta intensitas dalam bermain game online yang sangat lama. Ada juga yang berpengaruh pada kesehatan seperti mata perih, pusing, kelelahan dalam bermain game, dalam hal ini juga orang tua sangat tidak membatasi untuk bermain game online pada anak-anak masa remaja yang duduk di bangku SMA dan 2 orang siswa menjawab pola hidup sehat sangat teratur seperti tidak lupa untuk makan, sering untuk berolahraga, dan jam tidur sangat teratur, Jumlah siswa kelas XI (11) di SMA Negeri 1 Sangatta Utara adalah 324 orang.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang, maka permasalahannya dapat di rumuskan sebagai berikut :

Apakah ada hubungan antara intensitas bermain *game online* dengan pola hidup sehat pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sangatta Utara Provinsi Kalimantan Timur?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui hubungan intensitas bermain *game online* dengan pola hidup sehat pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sangatta Utara Provinsi Kalimantan Timur tahun 2022.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik jenis kelamin dan umur pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sangatta Utara Provinsi Kalimantan Timur.
- b. Mengidentifikasi intensitas bermain *game online* pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sangatta Utara Provinsi Kalimantan Timur.
- c. Mengidentifikasi pola hidup sehat pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sangatta Utara Provinsi Kalimantan Timur.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Memberikan kontribusi wawasan keilmuan tentang hubungan intensitas bermain *game online* dengan pola hidup sehat pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sangatta Utara Provinsi Kalimantan Timur.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Pengurus Sekolah Menengah Atas

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan pengetahuan kesehatan tentang intensitas bermain game online dengan pola hidup sehat pada pengurus SMA Negeri 1 Sangatta Utara.

b. Bagi Peneliti lain

Diharapkan penelitian bisa di pakai sebagai data dasar dalam penelitian selanjutnya

c. Bagi peneliti

Diharapkan penelitian dapan meningkatkan pengalaman dan wawasan tentang hubungan intensitas bermain game online dengan pola hidup sehat.

STIKES BETHESDA YAKKUM

E. Tabel Keaslian Penelitian

Tabel 1 Keaslian Penelitian

No	Penelitian	Judul	Metodologi	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1	Permana dan Tobing, 2019	Peran intensitas bermain game online dan pola asuh permisif orangtua terhadap tingkat agresivitas pada remaja awal di Kota Denpasar	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pemilihan subjek menggunakan cluster sampling. Subjek berjumlah 80 orang, terdiri dari 61 laki-laki dan 19 perempuan dengan rentang 15-18 tahun yang rata-rata usia 15,85 tahun dan mayoritas berusia 16 tahun. Teknik pengujian hipotesis menggunakan uji regresi ganda. Penelitian menggunakan 3 alat ukur, yaitu Skala Intensitas Bermain Game Online berdasarkan pengertian Chaplin, Nashori, Blinka dan Smahel dengan	Signifikansi hasil uji regresi ganda sebesar 0,000 ($p < 0,05$), berarti intensitas bermain game online dan pola asuh permisif berperan terhadap agresivitas. Koefisien regresi sebesar 0,566 berarti intensitas bermain game online dan pola asuh permisif cukup berperan terhadap tingkat agresivitas. Koefisien determinasi sebesar 0,320 berarti intensitas bermain game online dan pola asuh permisif menentukan 32% taraf agresivitas.	1. Variabel bebasnya adalah intensitas bermain game online	<ol style="list-style-type: none"> Variabel terikat pada penelitian sebelumnya adalah tingkat agresivitas sedangkan yang akan di teliti adalah pola hidup sehat Desain penelitian sebelumnya menggunakan kuantitatif deskriptif sedangkan yang akan di teliti adalah desain penelitian menggunakan kuantitatif korelasi Responden pada penelitian sebelumnya adalah remaja sedangkan yang akan diteliti adalah siswa kelas XI SMA Teknik sampling pada penelitian sebelumnya <i>cluster sampling</i> sedangkan teknik sampling yang akan di

No	Penelitian	Judul	Metodologi	Hasil	Persamaan	Perbedaan
			reliabilitas 0,872, Skala Pola Asuh Permisif berdasarkan aspek Baumrind dengan reliabilitas 0,866, dan Skala Agresivitas berdasarkan bentuk agresivitas menurut Johnson dan Medinnus dengan reliabilitas 0,941.			teliti adalah <i>random sampling</i> . 5. Lokasi penelitian sebelumnya di kota Denpasar, sedangkan lokasi yang akan diteliti adalah SMA Negeri 1 Sangatta Utara
2	Leo, 2020	Intensitas Bermain Game Online Terhadap Pola Aktivitas Fisik Siswa SMP Advent Menia, Kabupaten Sabu, Rai Jua, NTT	Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif korelasi dengan populasi siswa SMP Advent Menia, Kabupaten Sabu Rai Jua, NTT yang berjumlah 46 siswa dan sample direkrut dengan tehnik sampling jenuh.	data menunjukkan bahwa 80% berada pada kategori intensitas bermain game online yang rendah dan 20% pada kategori sedang. 80% memiliki pola aktivitas fisik yang rendah dan 20% memiliki pola aktivitas fisik sedang. terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas bermain game online dengan pola aktivitas fisik.	1. Variabel bebasnya adalah intensitas bermain game online 2. Responden adalah remaja di SMA atau SMK	1. Variabel terikat pada penelitian sebelumnya adalah tingkat agresivitas sedangkan yang akan di teliti adalah pola hidup sehat 2. Desain penelitian sebelumnya menggunakan deskriptif korelasi sedangkan yang akan di teliti adalah desain penelitian menggunakan kuantitatif korelasi 3. Responden pada penelitian sebelumnya adalah siswa SMP sedangkan yang akan

No	Penelitian	Judul	Metodologi	Hasil	Persamaan	Perbedaan
						<p>diteliti adalah siswa kelas XI SMA</p> <p>4. Teknik sampling pada penelitian sebelumnya adalah sampling jenuh, sedangkan teknik sampling yang akan diteliti adalah <i>random sampling</i>.</p> <p>5. Lokasi penelitian sebelumnya adalah di SMP Advent Menia, Sabu, sedangkan lokasi yang akan diteliti adalah di SMA Negeri 1 Sangatta Utara</p>
3	Agustina, 2020	Gambaran Perilaku Gaya Hidup Sehat Pada Remaja di Ungaran Kabupaten Semarang	Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan cross sectional. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Maret 2019. Penelitian ini dilakukan di SMK NU Ungaran, Kecamatan Ungaran Barat, Kabupaten	Hasil penelitian juga menunjukkan dari 314 di SMK NU Ungaran terdapat 21 orang (6,7%) kurang baik dalam perilaku gaya hidup sehat. Sebagian besar remaja yang kurang baik dalam perilaku hidup sehat masuk dalam kategori kurang baik dalam aspek tanggung jawab	<p>1. Responden adalah remaja di SMA atau SMK</p> <p>2. Metode pendekatan adalah cross sectional</p>	<p>1. Variabel bebas pada penelitian sebelumnya adalah perilaku gaya hidup sehat sedangkan yang akan diteliti adalah pola hidup sehat</p> <p>2. Desain penelitian sebelumnya menggunakan deskriptif sedangkan yang akan diteliti adalah desain penelitian menggunakan kuantitatif korelasi</p> <p>3. Lokasi pada penelitian sebelumnya adalah</p>

No	Penelitian	Judul	Metodologi	Hasil	Persamaan	Perbedaan
			Semarang, Jawa Tengah. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja yang sekolah di SMK NU Ungaran sejumlah 1.445 remaja.	dalam perilaku hidup sehat yaitu sebesar 16 responden(5,1%).		SMK NU Ungaran sedangkan lokasi yang akan diteliti adalah SMA Negeri 1 Sangatta Utara.
4	Abdillah, 2016	Tingkat Pengetahuan Siswa Tentang Pola Hidup Sehat Siswa Kelas V Dan VI Di SD Negeri Janten, Kecamatan Temon, Kabupaten Kulon Progo	Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggambarkan keadaan obyek yang diteliti, menggunakan instrumen kuesioner untuk mengukur pengetahuan kesehatan dan pola hidup sehat. Subjek penelitian yang digunakan adalah siswa kelas V Dan VI SD N Janten Kecamatan Temon Kabupaten Kulonprogo yang berjumlah 40 orang. Teknik analisis data deskriptif dengan persentase.	Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan hasil pola hidup sehat siswa kelas V dan VI SD N Janten Kecamatan Temon Kabupaten Kulonprogo berkategori sangat baik, terdapat 3 siswa (7,5%) dalam kategori baik, 9 siswa (22,5%) dalam kategori sedang, 16 siswa (40%) dalam kategori kurang baik, 10 siswa (25%) dan dalam kategori sangat tidak baik, 2 siswa (5%). Frekuensi terbanyak pada kategori	<ol style="list-style-type: none"> 1. Variabel terikatnya adalah pola hidup sehat 2. Instrumen pada penelitian adalah kuesioner 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Variabel bebas pada penelitian sebelumnya adalah tingkat pengetahuan sedangkan yang akan di teliti adalah intensitas bermain game online 2. Desain penelitian sebelumnya menggunakan deskriptif sedangkan yang akan di teliti adalah desain penelitian menggunakan kuantitatif korelasi 3. Responden pada penelitian sebelumnya adalah siswa kelas V dan VI SD sedangkan yang akan diteliti adalah siswa kelas XI SMA

No	Penelitian	Judul	Metodologi	Hasil	Persamaan	Perbedaan
				sedang (40%)		
5	Sari & Prajayanti, 2017	Peningkatan Pengetahuan Siswa SMP Tentang Dampak Negatif Game Online Bagi Kesehatan	Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan pada siswa SMP kelas IX dengan memberikan sosialisasi tentang dampak negatif game online bagi kesehatan. Hasil luaran yang dicapai adalah adanya peningkatan pengetahuan siswa SMP kelas IX tentang dampak negatif game online bagi kesehatan.	Pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan tentang dampak negatif game online bagi kesehatan mampu memberikan pengetahuan serta wawasan kepada siswa khususnya pada siswa kelas IX SMPN 1 Karangmalang Sragen. Bagi pihak sekolah, pengembangan ilmu pengetahuan dan konseling dibutuhkan para siswa dalam penanganan kecanduan game online	1. Responden pada penelitian sebelumnya adalah remaja SMP, sedangkan yang akan diteliti adalah remaja SMA	<ol style="list-style-type: none"> Variabel terikat pada penelitian sebelumnya adalah Dampak Negatif Game Online Bagi Kesehatan sedangkan yang akan di teliti adalah pola hidup sehat Variabel bebas pada penelitian sebelumnya adalah peningkatan pengetahuan sedangkan yang akan di teliti adalah intensitas bermain game online Desain penelitian sebelumnya menggunakan penyuluhan sedangkan yang akan di teliti adalah desain penelitian menggunakan kuantitatif korelasi