

**HUBUNGAN KEBIASAAN BERMAIN *GAME ONLINE*
DENGAN KUALITAS TIDUR REMAJA PADA KELAS XI DI
SMKN 1 SERUYAN TENGAH**

SKRIPSI



**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BORNEO CENDEKIA MEDIKA
PANGKALAN BUN**

2020

**HUBUNGAN KEBIASAAN BERMAIN *GAME ONLINE*
DENGAN KUALITAS TIDUR REMAJA PADA KELAS XI DI
SMKN 1 SERUYAN TENGAH**

SKRIPSI

**Diajukan dalam rangka memenuhi persyaratan
menyelesaikan program Sarjana Keperawatan**



**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BORNEO CENDEKIA MEDIKA
PANGKALAN BUN**

2020

HUBUNGAN KEBIASAAN BERMAIN *GAME ONLINE* DENGAN KUALITAS TIDUR REMAJA PADA KELAS XI DI SMKN 1 SERUYAN TENGAH

ABSTRAK

Alem Habibi¹, Wahyudi Qorahman MM², Rastia Ningsih³, Rukmini Syahleman⁴,
Program Studi Sarjana Keperawatan, STIKes Borneo Cendekia Medika

Perkembangan teknologi komunikasi dan informasi pada saat ini internet tidak hanya digunakan untuk memenuhi kebutuhan informasi namun juga hal-hal yang bersifat hiburan (*entertainment*), salah satu hiburan internet adalah *game*. *Game online* merupakan permainan yang berbasis elektronik dan visual dapat dimainkan oleh banyak pemain dalam satu waktu yang memanfaatkan jaringan internet sebagai medianya. Bermain *game online* secara berlebihan mengakibatkan kurangnya waktu tidur, pola tidur yang dapat berakibat pada terganggunya kesehatan. Fenomena *game online* juga dapat menyebabkan remaja menjadi kecanduan. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan kebiasaan bermain *game online* dengan kualitas tidur remaja pada kelas XI di SMKN 1 Seruyan Tengah.

Desain dalam penelitian ini adalah analitik *cross sectional*. Populasinya semua remaja kelas XI di SMKN 1 Seruyan Tengah berjumlah 55 orang. Teknik sampling menggunakan total sampling. Instrumen penelitian menggunakan lembar kuesioner dengan pengolahan data *editing*, *coding*, *skoring*, *tabulating* dan analisis data menggunakan uji korelasi *rank spearman*.

Hasil penelitian dari 55 responden dengan kebiasaan bermain *game online* dengan kriteria selalu sejumlah 27 orang (49,1%) dan hampir seluruhnya responden dengan kualitas tidur buruk sejumlah 36 orang (65,5%). Berdasarkan uji statistik *rank spearman* diperoleh angka signifikan atau nilai *probabilitas* (0,000) jauh lebih rendah dari standar signifikan dari 0,05 atau ($p < \alpha$). H1 diterima yang berarti ada hubungan kebiasaan bermain *game online* dengan kualitas tidur remaja pada kelas XI di SMKN 1 Seruyan Tengah.

Kata kunci : *bermain, remaja, game online, kualitas tidur*

HUBUNGAN KEBIASAAN BERMAIN GAME ONLINE DENGAN KUALITAS TIDUR REMAJA PADA KELAS XI DI SMKN 1 SERUYAN TENGAH

ABSTRACT

Alem Habibi¹, Wahyudi Qorahman MM², Rastia Ningsih³, Rukmini Syahleman⁴,
Program Studi Sarjana Keperawatan, STIKes Borneo Cendekia Medika

The development of communication and information technology at this time the internet is not only used to meet information needs but also things that are entertainment (entertainmen), one of the internet entertainment is games. Online games are electronic and visual-based games that can be played by many players at one time using the internet as the medium. Playing online games excessively results in a lack of sleep, a sleep pattern that can result in health problems. The phenomenon of online gaming can also cause teenagers to become addicted. The purpose of this study was to determine the relationship between the habit of playing online games and the quality of sleep of adolescents in class *XI* at *SMKN 1 Seruyan Tengah*.

The design in this study was cross sectional analytic. The population of all class *XI* adolescents at *SMKN 1 Seruyan Tengah* totaled 55 people. The sampling technique uses total sampling. The research instrument used a questionnaire sheet with data processing editing, coding, scoring, tabulating and data analysis using the Spearman rank correlation test.

The results of the study of 55 respondents with the habit of playing online games with the criteria always being 27 people (49.1%) and almost all respondents with poor sleep quality were 36 people (65.5%). Based on the Spearman rank statistical test, it was found that the significant number or probability value (0.000) was much lower than the standard significance of 0.05 or ($p < a$). H_1 is accepted which means that there is a relationship between the habit of playing online games and the quality of sleep of adolescents in class *XI* at *SMKN 1 Seruyan Tengah*.

Keywords : *play, teenagers, online games, sleep quality*

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini adalah :

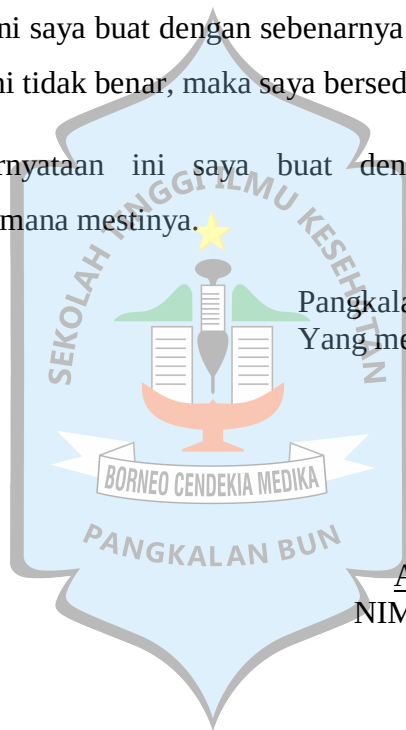
Nama : Alem Habibi
NIM : 161.11.0003
Program Studi : S1 Keperawatan
Institusi : STIKes Borneo Cendekia Medika

Menyatakan bahwa penelitian yang berjudul “Hubungan Kebiasaan Bermain *Game Online* dengan Kualitas Tidur pada Remaja Kelas XI di SMKN 1 Seruyan Tengah” tersebut adalah asli hasil penelitian yang saya lakukan, kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pangkalan Bun, Desember 2020
Yang menyatakan,

Alem Habibi
NIM : 161.11.0003



LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Penelitian : Hubungan Kebiasaan Bermain *Game Online* Dengan Kualitas Tidur Remaja Pada Kelas XI di SMKN 1 Seruyan Tengah

Nama Mahasiswa : Alem Habibi

NIM : 161.11.0003

Program Studi : S1 Keperawatan

Telah Mendapat Persetujuan Komisi Pembimbing

Pada Tanggal :

Menyetujui,
Komisi Pembimbing

Pembimbing Utama

Pembimbing Anggota

Wahyudi Qorahman MM, S.Kep., Ns., M.Kep
NIK.01.19.70

Rastia Ningsih, S.Tr.Kep., M.Tr.Kep
NIK.01.18.48

Mengetahui,

Ketua STIKes BCM

Ketua Program Studi

Dr. Ir. Luluk Sulistiyono, M.Si
NIK.01.04.024

Rukmini Syahleman, S.Kep., Ns., M.Kep
NIK.01.17.13

LEMBAR PENGESAHAN

Judul Penelitian : Hubungan Kebiasaan Bermain *Game Online* Dengan Kualitas Tidur Remaja Pada Kelas XI di SMKN 1 Seruyan Tengah

Nama Mahasiswa : Alem Habibi

NIM : 161.11.0003

Program Studi : S1 Keperawatan

Telah Berhasil dipertahankan dan diuji dihadapan dewan penguji dan diterima sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada Program Studi S1 Keperawatan.

Komisi Dewan Penguji

Ketua Dewan Penguji :

Rukmini Syahleman, S.Kep., Ns., M.Kep
NIK.01.17.13

Penguji I :

Wahyudi Qorahman MM, S.Kep., Ns., M.Kep
NIK.01.19.70

Penguji II :

Rastia Ningsih, S.Tr.Kep., M.Tr.Kep
NIK.01.18.48

Tanggal Lulus : Pangkalan Bun,

RIWAYAT HIDUP



Data Pribadi

Nama : Alem Habibi
Jenis Kelamin : Laki-Laki
TTL : Sukamaju, 14 Juni 1998
Agama : Islam
Alamat : Jl. Trans RT.12 RW.04 Ds. Sukamaju, Seruyan Tengah
Pekerjaan : Mahasiswa
No. Telepon/ Hp : 0821-5464-6158
E-mail : alemhabibi14@gmail.com

Pendidikan Formal

SD Negeri B-1 Sukamandang lulus pada tahun 2010

SMP Negeri 2 Seruyan Tengah lulus pada tahun 2013

SMA Negeri 2 Seruyan Tengah lulus pada tahun 2016

S1 Keperawatan STIKes Borneo Cendekia Medika pada 2016 sampai Sekarang

MOTTO

Kejujuran diatas segalanya



KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan karuniaNya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam skripsi ini adalah “Hubungan Kebiasaan Bermain *Game Online* dengan Kualitas Tidur Remaja pada Kelas XI di SMKN 1 Seruyan Tengah”.

Penyusunan skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan program studi S1 Keperawatan di STIKes Borneo Cendekia Medika Pangkalan Bun.

Terima kasih peneliti sampaikan kepada :

1. Bapak Dr. Drs. H. M. Zainul Arifin, M.Kes selaku Ketua Yayasan Samudra Ilmu Cendekia.
2. Bapak Dr. Ir. Luluk Sulistiyono, M.Si selaku ketua STIKes Borneo Cendekia Medika dan yang telah memberikan peneliti kesempatan untuk menempuh pendidikan di STIKes Borneo Cendekia Medika.
3. Bapak Syahrian, SP. MM. Gr selaku Kepala Sekolah SMKN 1 Seruyan Tengah yang telah memberikan ijin melakukan studi pendahuluan dan penelitian.
4. Ibu Rukmini Syahleman, Ns., M.Kep selaku ketua program studi S1 Keperawatan dan Penguji Utama.
5. Bapak Wahyudi Qorahman MM, S.Kep, Ns., M.Kep selaku pembimbing I atas bantuan dan bimbingan yang telah diberikan.
6. Ibu Rastia Ningsih, S.Tr.Kep., M.Tr.Kep selaku pembimbing II atas bantuan dan bimbingan yang telah diberikan.
7. Seluruh Bapak dan Ibu dosen yang telah memberi ilmu yang tidak terbatas selama kuliah di STIKes Borneo Cendekia Medika.
8. Seluruh staf kampus STIKes Borneo Cendekia Medika.
9. Orang tua tercinta, Ibu Sukamti yang selalu mendoakan, memberi semangat, dukungan dan kasih sayang agar peneliti dapat menyelesaikan skripsi.

10. Ungkapan terima kasih juga disampaikan kakak Amin Satuhu serta teman-teman atas bantuan do'a dan dukungan moral sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
11. Seluruh Guru di SMKN 1 Seruyan Tengah yang telah memberikan kesempatan peneliti untuk dapat menyelesaikan skripsi.
12. Seluruh siswa di SMKN 1 Seruyan Tengah yang telah bersedia memberikan informasi sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi.
13. Teman-teman seperjuangan S1 Keperawatan 2016 STIKes Borneo Cendekia Medika atas jalinan persahabatan dan kontribusi yang kalian berikan.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak sempurna, mengingat keterbatasan kemampuan peneliti, namun peneliti telah berusaha semaksimal mungkin sesuai dengan kemampuan, maka dengan segala kerendahaan hati peneliti mengharap saran dan kritik bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Pangkalan Bun, Desember 2020

Peneliti

Alem Habibi

NIM : 161.11.0003



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
MOTTO	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	7
1.3. Tujuan.....	7
1.4. Manfaat Penelitian.....	7
1.5. Keaslian Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1. Konsep Bermain <i>Game Online</i>	13
2.2. Konsep Tidur.....	25
2.3. Konsep Remaja	36
2.4. Konsep Hubungan Kebiasaan Bermain <i>Game Online</i> dengan Kualitas Tidur Remaja	38
2.5. Kerangka Teori	39
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS	
3.1. Kerangka Konseptual	40
3.2. Hipotesis	41

BAB IV METODE PENELITIAN

4.1. Waktu dan Tempat Penelitian.....	42
4.2. Desain Penelitian	42
4.3. Kerangka Kerja (<i>Frame Work</i>).....	43
4.4. Populasi, Sampel, dan Sampling	44
4.5. Identifikasi dan Definisi Operasional Variabel	44
4.6. Pengumpulan Data dan Pengolahan Data.....	46
4.7. Analisa Data	50
4.8. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner	51
4.9. Etika Penelitian	53
4.10. Keterbatasan Penelitian.....	54

BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN

5.1. Hasil Penelitian.....	55
5.2. Pembahasan	58

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

6.1. Kesimpulan.....	67
6.2. Saran	67

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.5. Keaslian Penelitian	9
4.5.2. Definisi Operasional Variabel	45
4.9. Uji Validitas Kebiasaan Bermain <i>Game Online</i>	51
4.9. Uji Validitas Kualitas Tidur Remaja	52
4.9. Uji Reliabilitas Kebiasaan Bermain <i>Game Online</i>	53
4.9. Uji Reliabilitas Kualitas Tidur Remaja	53
5.1.2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur, Jenis Kelamin, Informasi, dan Sumber Informasi.	55
5.1.2. Kategori Responden Berdasarkan Kebiasaan Bermain <i>Game Online</i>	56
5.1.2. Kategori Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Remaja	57
5.1.3. Tabulasi Silang	57
5.1.3. Uji Korelasi <i>Rank Spearman</i>	58



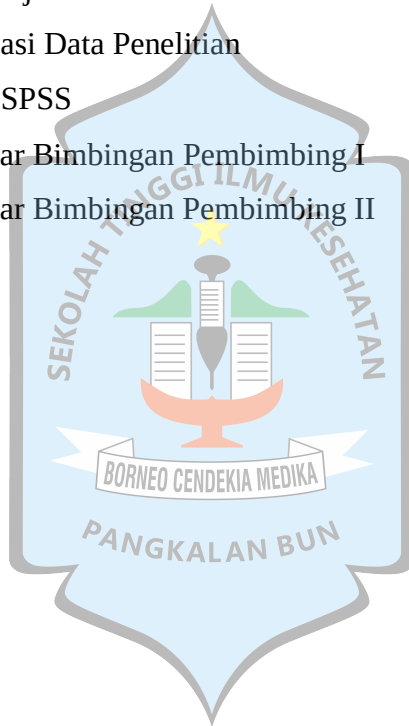
DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.5. Kerangka Teori	39
3.1. Kerangka Konseptual	40
4.3. Kerangka Kerja (<i>Frame Work</i>)	43



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Surat Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 2 : Surat Izin Uji Validitas Kuesioner
- Lampiran 3 : Surat Balasan Izin Uji Validitas Kuesioner
- Lampiran 4 : Surat Izin Penelitian
- Lampiran 5 : Surat Balasan Izin Penelitian
- Lampiran 6 : Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 7 : Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 8 : Lembar Kuesioner
- Lampiran 9 : Lembar Kisi-Kisi Koesioner
- Lampiran 10 : Tabulasi Data Kuesioner
- Lampiran 11 : Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner
- Lampiran 12 : Tabulasi Data Penelitian
- Lampiran 13 : Hasil SPSS
- Lampiran 14 : Lembar Bimbingan Pembimbing I
- Lampiran 15 : Lembar Bimbingan Pembimbing II



BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Dengan berkembangnya teknologi komunikasi dan informasi, peralatan teknis saat ini tidak hanya perlu memiliki satu fungsi, tetapi juga perlu memiliki banyak fungsi sekaligus untuk memenuhi kebutuhan manusia. Tuntutan perangkat dengan banyak fungsi mendorong kreativitas manusia untuk mengembangkan fungsi ini di masa depan. Saat ini internet tidak hanya digunakan untuk memenuhi kebutuhan informasi, tetapi juga untuk menghibur berbagai hal. *Game* merupakan salah satu hiburan internet yang telah menarik perhatian masyarakat luas. Di masa lalu, hanya Internet yang dapat memainkan *game* secara *offline*, dan kemunculan *game* internet memungkinkan mereka untuk bermain *game online* tanpa lebih banyak waktu. *Game online* saat ini dikembangkan oleh perkembangan dan kemajuan teknologi itu sendiri (Afriano dalam Febriana, 2012). *Game online* dapat disebut sebagai bagian dari aktivitas sosial karena pemain dapat berinteraksi secara virtual dan sering kali membuat komunitas virtual. Dalam hal ini semakin menunjukkan bagaimana interaksi dalam permainan tersebut mempengaruhi perkembangan pemain itu sendiri (Fauziawati, 2015).

Game online adalah *game* yang berbasis elektronik dan visual yang memanfaatkan jaringan internet sebagai medianya. *Game online* dimasa sekarang ini begitu populer di berbagai kalangan, salah satunya populer diantara anak sekolah (Rini, 2011). Popularitas *game online* berdampak besar pada anak muda, karena *game online* bisa membuat seseorang ketagihan. Pengguna *game online* tidak hanya remaja, tetapi banyak anak-anak yang ikut bermain *game online*. Selain mencari pemenang, *game online* juga menjadi tujuan untuk berteman dengan para pecinta *game online* (Anggraini, 2017). *Game online* sendiri mayoritas dimainkan oleh kalangan remaja hingga dewasa yang rata-rata berumur 12-30 tahun.

Masa remaja merupakan masa kemudaan manusia. Pada masa remaja, manusia tidak bisa disebut dewasa, tetapi tidak bisa disebut anak-anak. Masa remaja adalah masa peralihan manusia dari masa kanak-kanak hingga dewasa. Masa remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak hingga dewasa, dengan rentang usia antara 11 hingga 21 tahun. Menurut ilmu psikologi, masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak hingga dewasa, memasuki usia sekitar 10 hingga 12 tahun, dan berakhir pada usia 18 hingga 22 tahun. Perubahan fisik menyebabkan remaja mulai berpikir lebih tentang diri sendiri (Surbakti, 2017).

Menurut penelitian Nielsen & Newzo (2019), sekitar 80% pengguna internet berusia 16-64 tahun memainkan *game online* setiap bulan. Jumlah pemain *game* di seluruh dunia telah mencapai 3,5 miliar. Mayoritas (69%) pengguna internet mengaku bahwa mereka bermain *game* di perangkat seluler, 41% orang bermain *game* di laptop atau desktop, dan 25% bermain *game* di konsol. Mengingat harga perangkat seluler yang relatif lebih murah dibandingkan *game* PC atau konsol *game*, tidak mengherankan jika jumlah *gamer online* melebihi PC dan konsol *game*. Menurut laporan Newzo, pendapatan industri *game* pada tahun 2019 mencapai US\$150 miliar, naik hampir 10% jika dibandingkan dengan tahun sebelumnya. Sementara Statista, menyebutkan bahwa total pendapatan *game online* pada 2019 naik 5% menjadi US\$83 miliar. Saat ini, WHO (*World Health Organization*) sudah menetapkan kecanduan *game online* sebagai salah satu gangguan mental (WHO, 2018).

Pengguna *game online* tidak mengetahui umur atau jenis kelaminnya, di antara anak laki-laki usia 12-22 tahun yang bermain *game online* di Indonesia, 64,45% laki-laki dan 47,85% perempuan menyatakan kecanduan *game online*. Banyak alasan yang disebabkan karena kecanduan *game online*, salah satunya adalah *gamer* tidak akan pernah bisa menyelesaikan *game* tersebut secara utuh. Selain itu karena pada dasarnya sifat manusia selalu ingin menjadi pemenang dan bangga menjadi ahli dalam bidang permainan dan aspek lainnya (Masya & Candra, 2016).

Didampingi oleh Ismu Widodo, *General Manager Customer Sales* Kalimantan, *Manajer Channel Operations* Kalimantan Deni Eko Harwanto, *Manajer* Yanuar Wisaksono Cabang Balikpapan, dan Anwar Sadat Perwakilan Mitra Telkomsel AD telah mendapatkan kredibilitas dalam sosialisasi rencana Mahakam Mkios. Data Kalimantan, Biro Telekomunikasi Daerah Kalimantan menyatakan pengguna data paling banyak pada aplikasi *game*. Proporsi penggunaan data ini untuk bermain *game online* adalah 50%, diikuti oleh video, musik, dan *value service*. Selain itu, kata Ismu, penggunaan data Kalimantan tumbuh dengan sangat pesat. Penggunaan data *game online* terbukti paling banyak digunakan di pedesaan, karena merupakan salah satu indikator era digital di pedesaan yang menunjukkan bahwa penggunaan data ini sama antara kota dan desa (Widodo, 2019).

Dengan perkembangan pesat dan kematangan teknologinya telah menarik perhatian banyak orang, terutama remaja, dan penggunaan *game online* juga semakin meningkat. Remaja yang bermain *game online* secara berlebihan dapat menyebabkan kecanduan. Remaja yang kecanduan *game online* kurang tertarik dengan aktivitas lain dan merasa resah ketika tidak bisa bermain *game online*. Selain itu, *Case Manager* RSJ Kalawa Atei, Atun (2019) mengatakan bahwa gangguan mental (psikosis) yang ditandai dengan cara berpikir yang mulai kacau atau bisa berawal dari kecanduan *game* yang tidak ditangani dengan baik dan akan sangat berbahaya jika tidak cepat dilakukan penanganan serius. Atun, juga menambahkan ada 2 anak yang dirawat di RSJ Kalawa Atei selalu berpendirian keras jika dilarang untuk berhenti bermain *game online*.

Bermain *game online* secara berlebihan mengakibatkan kurangnya tidur yang berakibat pada terganggunya kesehatan (Ridoi, 2018). Hal tersebut dapat terjadi karena seseorang yang sudah mengalami kecanduan akan merelakan waktu tidurnya hanya untuk bermain *game online*. Sebagai makhluk hidup, istirahat/tidur menjadi kebutuhan dasar yang harus terpenuhi. Tidur merupakan proses fisiologis yang sangat penting untuk

kebutuhan fisiologis tubuh manusia. Seseorang tidak dapat bertahan hidup tanpa kualitas dan kuantitas tidur yang cukup, karena pada saat tidur sel-sel tubuh akan pulih, sehingga mengembalikan tubuh ke keadaan semula. Gangguan tidur yang sering dialami manusia antara lain insomnia, *sleep apnea*, dan insomnia (Krisna, 2016). Insomnia merupakan salah satu gangguan tidur yang walaupun memiliki waktu yang cukup akan menyebabkan penderita sulit tidur atau kurang tidur. Gangguan tidur yang terjadi adalah lamanya waktu tidur dan kualitas tidur yang tidak tepat. Selain itu, terjadinya gangguan tidur berkaitan dengan kualitas tidur, seperti tidur yang tidak efektif. Insomnia bisa terjadi tanpa melibatkan masalah lain. Insomnia bukanlah penyakit, tetapi gejala gangguan yang didapat saat tidur.

Kualitas tidur merupakan keadaan tidur yang dialami seseorang, yang akan menghasilkan rasa segar dan sehat setelah terbangun (Khasanah, 2012). Salah satu aspek utama dalam meningkatkan kesehatan adalah tetap tidur untuk memastikan bahwa fungsi tubuh dipulihkan ke tingkat fungsional terbaik, dan untuk memastikan bahwa mereka selalu waspada sepanjang hari untuk menyelesaikan tugas dan menikmati hidup yang berkualitas tinggi. Pada saat seseorang tidur di malam hari, otak akan mengintegrasikan pengetahuan baru dan membentuk asosiasi baru, sehingga membuat pikiran lebih segar. Penting bagi siswa untuk melakukan tidur di malam hari, agar saat siang hari siswa dapat mengikuti pembelajaran dengan baik selama di sekolah (Baert, *et al.*, 2015).

Keluhan tentang kualitas tidur bisa saja terjadi di masyarakat. Kualitas tidur yang buruk merupakan gejala dari gangguan tidur dan penyakit lainnya. Istirahat dan tidur sama pentingnya dengan makanan, aktivitas, dan kebutuhan dasar lainnya. Apabila kebutuhan tidur remaja tidak tercukupi, akibatnya akan mempengaruhi berbagai fungsi tubuh, termasuk kemampuan atletik, daya ingat dan keseimbangan. Remaja khususnya pria mengalami kendala dalam tidur, seperti kurang tidur. Ini terjadi karena mereka lebih suka menggunakan ponsel, TV, dan layar

komputer. Waktu harus dihabiskan untuk istirahat atau bermain, namun remaja saat ini cenderung menggunakannya untuk duduk di depan layar dan bermain *game* memang menyenangkan. Menggunakan komputer, terutama komputer yang digunakan untuk bermain *game*, dapat membuat ketagihan, karena *game* dapat membuat ketagihan. *Game online* juga menyediakan berbagai jenis permainan, seperti *game* petualangan, *game* perang, *game* strategi dan lain-lain. Tidak hanya itu, *game online* juga menyediakan layanan *chat*, bahkan ada yang bisa berkomunikasi dengan tim atau orang lain untuk berbicara langsung melalui *voice note* (Hasan, 2013).

Hal yang sama berlaku untuk *game online*. Menurut Caldwell & Cunningham (2010), kegiatan untuk mencegah kecanduan internet yang meluas harus memberikan dasar yang kokoh dari informasi tentang kecanduan, membahas tanda-tanda peringatan yang terjadi, dan melakukan penilaian sederhana terhadap gejala kecanduan internet, termasuk *game online* dan lokal berbasis *wab*. Menurut Young (Caldwell & Cunningham, 2010), pengobatan kecanduan internet melibatkan berbagai cara untuk mengatasi kecanduan *game* internet. Metode ini dapat mengurangi waktu permainan, membagi jadwal antara bermain *game* dan memenuhi kewajiban, melalui partisipasi langsung pemain atau teman bermain yang bermain *game* memahami derajat ketergantungan dan menjalin komunikasi yang baik untuk menciptakan suasana yang nyaman dan terkontrol dengan baik. Melalui pemrosesan ini, ketergantungan pada aktivitas *game online* bisa dikurangi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada remaja kelas XI di SMKN 1 Seruyan Tengah diketahui ada 55 pengguna aktif *game online* remaja usia 16-18 tahun dengan rata-rata penggunaan lebih dari 1 jam per hari. Hasil komunikasi terhadap 4 orang siswa, keempatnya mengungkapkan bahwa mereka bermain *game online* setiap hari dengan didukung oleh jaringan yang saat ini sudah bagus dan lancar. Mereka juga merasa mengantuk saat pelajaran berlangsung namun beberapa anak yang diwawancarai mengungkapkan dengan bermain *game online* mereka lebih berkonsentrasi

dalam proses belajar dan dengan bermain *game online* mereka dapat menghilangkan kepenatan dalam belajar.

Dalam studi yang dilakukan oleh Elita, et al, 2018 berjudul Hubungan Kecanduan *Game Online* dengan Kualitas Tidur Remaja, menunjukkan bahwa desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelasi dengan menggunakan metode *Cross-Sectional*, teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Proportional Stratified Random Sampling* dan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian didapatkan dari 70 remaja yang kecanduan *game online*, sebanyak 47,1% (33 orang) remaja memiliki kualitas tidur yang buruk, sedangkan sebanyak 15,7% (11 orang) remaja memiliki kualitas tidur yang baik, sehingga nilai p sebesar $0,002 < 0,05$, artinya ada hubungan antara kecanduan *game online* dengan kualitas tidur remaja.

Penelitian Nofianti, 2018 yang berjudul Hubungan Intensitas Bermain *Game Online* dengan Kualitas Tidur pada Remaja Akhir, menunjukkan bahwa penelitian dilakukan dengan menggunakan metode analitik dengan pendekatan *Cross Sectional Study*. Hasil yang diperoleh dari 101 responden ditandai dengan intensitas bermain *game online* yang tinggi yaitu 60 (59,4%) remaja, dan yang memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 3 (20%) remaja, sedangkan responden yang memiliki intensitas bermain *game online* yang rendah 41 (40,6%). remaja dan orang dengan kualitas tidur yang buruk, sebanyak 29 (33,7%) remaja. Hasil analisis data menggunakan uji *chi-square* diperoleh nilai $p = 0,001 < (\alpha = 0,05)$. Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan antara intensitas bermain *game online* dengan kualitas tidur remaja akhir.

Penelitian yang dilakukan oleh Gurusinga, 2020 dengan judul Hubungan Kecanduan *Game Online* dengan Pola Tidur pada Remaja Berusia 16-18 Tahun, menyatakan bahwa penelitian dilakukan dengan menggunakan metode Survei Analitik dengan pendekatan *Cross-Sectional* dan teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Non Probabilitas* dengan teknik *purposive* sampling. Kemudian data dianalisis menggunakan program analisis univariat dan uji *Chi-Square* untuk analisis bivariat.

Tingkat signifikansi 95% dengan nilai $p \ 0,002 < 0,05$ yang berarti ada hubungan antara kecanduan bermain *game online* dengan kualitas tidur remaja.

Berdasarkan data di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Kebiasaan Bermain *Game Online* dengan Kualitas Tidur Remaja pada Kelas XI di SMKN 1 Seruyan Tengah”.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat dibuat rumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan kebiasaan bermain *game online* dengan kualitas tidur remaja pada kelas XI di SMKN 1 Seruyan Tengah?”

1.3. Tujuan

1.3.1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan kebiasaan bermain *game online* dengan kualitas tidur remaja pada kelas XI di SMKN 1 Seruyan Tengah.

1.3.2. Tujuan Khusus

- 1). Untuk mengidentifikasi kebiasaan bermain *game online* pada remaja kelas XI di SMKN 1 Seruyan Tengah.
- 2). Untuk mengidentifikasi kualitas tidur pada remaja kelas XI di SMKN 1 Seruyan Tengah.
- 3). Untuk menganalisis hubungan kebiasaan bermain *game online* dengan kualitas tidur pada remaja kelas XI di SMKN 1 Seruyan Tengah.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian dapat dimanfaatkan sebagai sumber informasi dan untuk meningkatkan proses belajar mengajar khususnya bidang keperawatan pada kebutuhan istirahat tidur. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan referensi untuk penelitian selanjutnya pada penelitian sejenis.

1.4.2. Manfaat Praktis

1). Bagi responden

Hasil penelitian ini dapat memberikan pemahaman kepada responden tentang pentingnya mengatur waktu bermain *game online* agar kualitas tidur bisa terjaga dengan baik dan dapat mengikuti proses belajar mengajar secara maksimal.

2). Bagi Tempat Penelitian

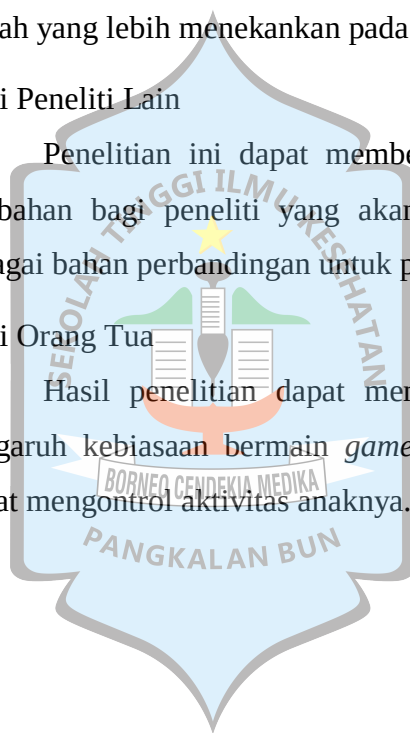
Hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan tentang pengaruh kebiasaan bermain *game online* yang dapat memperburuk kualitas tidur, mengakibatkan proses belajar mengajar yang kurang memuaskan, serta dapat meningkatkan kualitas pendidikan dan memberikan masukan untuk mata kuliah yang lebih menekankan pada kebutuhan dasar manusia.

3). Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini dapat memberikan informasi dasar atau tambahan bagi peneliti yang akan meneliti hal serupa serta sebagai bahan perbandingan untuk penelitian selanjutnya.

4). Bagi Orang Tua

Hasil penelitian dapat memberikan informasi tentang pengaruh kebiasaan bermain *game online* sehingga orang tua dapat mengontrol aktivitas anaknya.



1.5. Keaslian Penelitian

Tabel 1.5. Keaslian penelitian

No	Nama Peneliti	Judul	Variabel	Metode	Hasil
1.	Elita, et al., 2018	Hubungan Kecanduan Bermain <i>Game Online</i> Dengan Kualitas Tidur Remaja	1. Variabel bebas (<i>Independent</i>) adalah kecanduan bermain <i>game online</i>. 2. Variabel terikat (<i>Dependent</i>) adalah kualitas tidur remaja	1. Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif dengan pendekatan <i>Cross Sectional</i>. 2. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik <i>Proporsional Stratified Random Sampling</i>, berdasarkan kriteria inklusi siswa yang pernah bermain <i>game online</i> dalam sebulan terakhir. 3. Menggunakan dua kuesioner untuk mengumpulkan data yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu kuesioner kecanduan bermain <i>game online</i> dan kuesioner PSQI (<i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>). 4. Analisis data dengan program analisis univariat dan analisis bivariat menggunakan uji <i>Chi-Square</i>.	Hasil penelitian didapatkan dari 70 remaja dengan kecanduan <i>game online</i> sebanyak 47,1% (33 orang) remaja memiliki kualitas tidur yang buruk, dan sebanyak 15,7% (11 orang) remaja memiliki kualitas tidur yang baik. Sebaliknya pada remaja yang tidak kecanduan <i>game online</i>, 24,3% (17 orang) memiliki kualitas tidur yang baik dan 12,9% (9 orang) memiliki kualitas tidur yang buruk. Nilai p yang diperoleh adalah $0,002 < 0,05$. H1 diterima dan H0 ditolak. Jadi penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara kecanduan <i>game online</i> dengan kualitas tidur remaja.



2.	Nofianti, 2018	Hubungan Intensitas Bermain <i>Game Online</i> dengan Kualitas Tidur pada Remaja Akhir	1. Variabel bebas (<i>Independent</i>) adalah intensitas bermain <i>game online</i> 2. Variabel terikat (<i>Dependent</i>) adalah kualitas tidur pada remaja akhir	1. Penelitian ini menggunakan metode survey analitik dengan pendekatan <i>Cross Sectional Study</i>. 2. Teknik pengambilan sampel ini menggunakan pendekatan <i>Purposive Sampling</i>. sampel dalam penelitian ini sebanyak 101 sampel. 3. Prosedur pengolahan data yang dilakukan melalui tahap <i>selecting, editing, coding, dan tabulating</i>. 4. Data dianalisis melalui prosedur analisis <i>univariat</i> dan analisis <i>bivariat</i> dengan menggunakan uji <i>chi-square</i>.	Diperoleh hasil dari 101 responden tingginya intensitas bermain <i>game online</i> yaitu sebanyak 60 (59,4%) remaja dan yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 3 (20%) remaja, sedangkan responden yang rendah intensitas bermain <i>game onlinenya</i> sebanyak 41 (40,6%) remaja dan yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 29 (33,7%) remaja. Berdasarkan hasil analisa data dengan menggunakan uji <i>Chi-Square</i> maka diperoleh nilai $p=0,001 < (p \alpha = 0,05)$. H_a diterima dan H_o ditolak. Sehingga penelitian ini menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan intensitas bermain <i>game online</i> dengan kualitas tidur pada remaja akhir.
----	-------------------	--	--	---	---



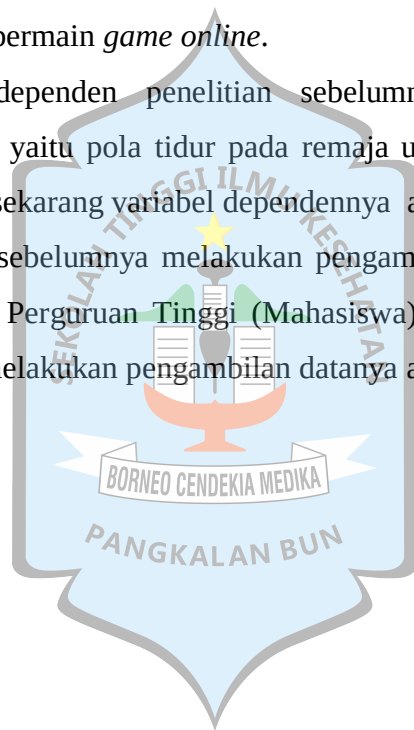
3.	Mona Fitri Gurusinga, 2020	Hubungan Kecanduan <i>Game Online</i> dengan Pola Tidur pada Remaja Usia 16-18 Tahun di SMA Negeri 1 Deli Tua Kecamatan Deli Tua Kabupaten Deli Serdang	1. Variabel independen adalah kecanduan <i>game online</i>. 2. Variabel terikat adalah pola tidur remaja usia 16-18 tahun.	1. Penelitian ini menggunakan metode survei analitik dengan pendekatan <i>Cross-Sectional</i>. 2. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah <i>Non Probability Sampling</i> dengan teknik <i>Purposive Sampling</i>. 3. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan dua angket yaitu angket pernyataan untuk mengukur adiksi <i>game online</i> dan angket pola tidur pada remaja. 4. Prosedur pengolahan data dilakukan melalui tahapan <i>editing</i>, <i>coding</i>, entri data, dan pembersihan. 5. Analisis data dilakukan melalui prosedur analisis univariat dan analisis bivariat menggunakan uji <i>Chi-Square</i> pada tingkat signifikansi 95%.	Dari hasil 69 responden didapatkan bahwa untuk kecanduan <i>game online</i> mayoritas adalah pecandu sebanyak 49 orang (71.0%) dan minoritas tidak kecanduan sebanyak 20 orang (29.0%). Berdasarkan pola tidur didapatkan hasil bahwa 44 orang (63,8%) pola tidurnya terganggu dan 25 orang (36,2%) tidak terganggu. Berdasarkan data bivariat diperoleh hasil bahwa untuk adiksi dengan kategori pola tidur terganggu sebanyak 37 orang (53,6%), adiksi 12 orang (17,4%) dengan kategori pola tidur terganggu, sedangkan untuk adiksi dengan pola tidur terganggu. kategori 7 orang (10,1%), tidak ketagihan dengan kategori pola tidur tidak terganggu sebanyak 13 orang (18,8%). Berdasarkan uji statistik <i>Chi-Square</i> didapatkan bahwa $P\text{-value} = 0,004 < (\alpha = 0,05)$. H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga
----	----------------------------	---	--	--	---



hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara adiksi *game online* dengan pola tidur pada remaja usia 16-18 tahun.

Perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian yang sekarang, sebagai berikut :

- 1). Variabel independen penelitian sebelumnya adalah kecanduan bermain *game online*, intensitas bermain *game online*, dan kecanduan *game online*, sedangkan penelitian sekarang variabel independennya adalah kebiasaan bermain *game online*.
- 2). Variabel dependen penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Gurusinga, yaitu pola tidur pada remaja usia 16-18 tahun, sedangkan penelitian sekarang variabel dependennya adalah kualitas tidur remaja.
- 3). Penelitian sebelumnya melakukan pengambilan data di sekolah SMP, SMA, dan Perguruan Tinggi (Mahasiswa), sedangkan penelitian yang sekarang melakukan pengambilan datanya adalah di sekolah SMK.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Konsep Bermain *Game Online*

2.1.1. Definisi Bermain *Game Online*

Permainan adalah kegiatan di mana remaja dapat mengekspresikan ide-idenya, berkreasi, dan mempersiapkan diri untuk berperan dan berperilaku seperti orang dewasa. Bermain merupakan kegiatan yang memberikan keterampilan, pembelajaran dan perkembangan yang efektif (Aziz dalam Roije, 2016).

Permainan *online* adalah permainan internet (*online*) yang disediakan oleh pengembang permainan berupa aplikasi permainan atau diinstal pada *browser* atau server tertentu. Gunakan komputer, konsol *game*, atau ponsel untuk bermain *game online*, dan beberapa pemain yang terhubung ke internet dapat memainkan *game* tersebut bersama-sama. Secara garis besar terdapat tiga kategori utama dari *game online* yaitu *Basic Online Games*, *Multiplayer Games*, dan MMOG (*Massively Multiplayer Online Games*). Sedangkan tergantung dari jenis keseruannya, *game online* dibedakan menjadi *adventure*, simulasi dan RPG, serta *game alternative reality* (Harumi dalam Astuti, 2018).

2.1.2. Jenis-Jenis *Game Online*

Ada banyak sekali jenis *game online*, dari *game* berbasis teks sederhana hingga *game* yang menggunakan grafik yang kompleks, yang bisa membentuk dunia maya yang bisa ditempati banyak pemain sekaligus.

Menurut Surbakti (2017) jenis-jenis permainan *online* berdasarkan jenis permainannya adalah sebagai berikut :

1). *Massively Multiplayer Online First Person Shooter Games* (MMOFPSG)

Jenis *game online* ini memiliki sudut pandang orang pertama, sehingga dari sudut pandang karakter yang dimainkan, sepertinya pemain tersebut ada di dalam *game* tersebut. Permainan biasanya menggunakan senjata militer untuk pengaturan perang (di Indonesia permainan jenis ini biasa disebut dengan permainan menembak). Contoh dari *game* tersebut antara lain *Counter-Strike*, *Call of Duty*, *Blank Point*, *Quake*, *Blood*, *Unreal*, *Drucker Nuuk 3D*, *Unreal*, *System Shock* dan *Perfect Darkness*.

2). *Massively Multiplayer Online Real Time Strategy Games* (MMORTSG)

Jenis permainan ini mengedepankan keunggulan strategi pemain. Dimana pemain harus merumuskan strategi permainan, biasanya pemain tidak hanya memiliki satu karakter, tetapi juga banyak karakter. Dalam *game-game* ini, tema permainannya bisa berupa sejarah (seperti *Seri Age Of Empires*), fantasi (seperti *Warcraft*) dan fiksi ilmiah (seperti *Star Wars*).

3). *Massively Multiplayer Online Role Playing Games* (MMORPG)

Jenis permainan ini biasanya memainkan karakter fiksi dan berkolaborasi untuk menyatukan cerita. *Role-Playing Game* (RPG) biasanya mengarah pada kolaborasi sosial daripada kompetisi. Dalam hal ini, pemain harus memainkan *game* tersebut di dunia yang besar (> 100 pemain), dan setiap pemain dapat berinteraksi langsung seperti dunia nyata. Biasanya, dalam permainan peran, pemain berkumpul sebagai satu kelompok. Jenis permainan ini termasuk *Ragnarok*, *The Lord of the Rings Online: Shadows of Angmar*, *Final Fantasy*, *DotA*.

4). *Cross-Platform Online Play*

Game ini mungkin menggunakan perangkat lain untuk memainkan *game online* jenis ini. Konsol *game* mulai berkembang dengan komputer yang dilengkapi dengan jaringan *open source* seperti *Dreamcast*, *Play Station 2*, dan *Xbox* yang memiliki fitur *online* seperti *Need for Speed Underground* yang dapat dimainkan secara *online* dari PC atau *Xbox 360*. *Xbox 360* ini, sejenis konsol *game*/perangkat keras yang terhubung ke internet sehingga pemain dapat bermain *game* secara *online*.

5). *Massively Multiplayer Online Browser Game*

Jenis permainan ini bisa dimainkan di *browser* seperti *Mozilla Firefox*, *Opera* atau *Internet Explorer*. *Browser* dapat memainkan *game online*, dan *browser* mendukung *JavaScript*, *PHP*, dan *Flash*. Dalam hal ini, ia dapat memainkan *game* pemain tunggal sederhana di *browser* melalui teknologi *HTML* dan skrip *HTML* (*JavaScript*, *ASP*, *PHP*, *MySQL*). Kemajuan teknologi grafis berbasis web seperti *Flash* dan *Java* telah membuat *game* yang disebut "*Flash game*" atau "*game Java*" menjadi sangat populer.

6). *Simulation Games*

Jenis permainan ini bertujuan untuk memberikan pengalaman melalui simulasi. Beberapa jenis *game* simulasi, antara lain *game* simulasi kehidupan, *game* simulasi konstruksi dan manajemen, dan simulasi kendaraan. Dalam *game* simulasi kehidupan, pemain bertanggung jawab atas karakter tersebut dan memenuhi kebutuhan karakter di lapangan virtual seperti di kehidupan nyata. Dalam *game* ini karakter memiliki kebutuhan dan kehidupan yang sama dengan manusia, seperti aktivitas kerja, interaksi sosial, makan, berbelanja, dll. Karakter dalam *game* ini hidup di dunia *virtual* yang penuh dengan karakter

yang dimainkan oleh pemain lain. Contoh dari sebuah *game* adalah "*Second Life*".

7). *Massively Multiplayer Online Games* (MMOG)

Pemain *game* jenis ini memainkan *game* di dunia yang besar (> 100 pemain), dan setiap pemain dapat berinteraksi langsung seperti dunia nyata. Dalam perkembangannya, MMOG memiliki akses internet *broadband* di negara-negara maju, memungkinkan ratusan bahkan ribuan pemain untuk bermain dalam waktu yang bersamaan. Ada banyak jenis MMOG itu sendiri, di antaranya :

- a. MMORPG (*Massively Multiplayer Online Role-Playing Game*)
- b. MMORTS (*Massively Multiplayer Online Real-Time Strategy*)
- c. MMOFPS (*Massively Multiplayer Online First-Person Shooter*)
- d. MMOSG (*Massively Multiplayer Online Social Game*)

2.1.3. Motivasi Penggunaan Game Online

Menurut Yee (Hastungkara dalam Windi, 2019) ada lima faktor pendorong yang mendorong seseorang untuk bermain *game online*, yaitu :

- 1). *Relationship*, yaitu didasarkan pada perasaan ingin mulai berinteraksi dengan pemain lain, dan kemauan pemain untuk mendekati masalah dunia nyata dari awal untuk menjalin hubungan di dalam *game*.
- 2). *Manipulation*, yaitu didasarkan pada pemain yang tujuan utamanya adalah pemain lain, dan memanipulasi pemain lain untuk mendapatkan kepuasan diri pemain tersebut. Karenanya, pemain sering kali mencontek permainan dan menertawakan pemain lain.

- 3). *Immersion*, yaitu didasarkan pada pemain yang sangat suka menjadi seperti orang lain.
- 4). *Escapism*, yaitu didasarkan pada pemain yang hanya menggunakan dunia virtual untuk mencari kesenangan, seperti bermain *game* hanya untuk menghilangkan rasa bosan, bosan, dan tekanan dalam kehidupan nyata.
- 5). *Achievement*, yaitu didasarkan pada pemain yang bercita-cita menjadi karakter terkuat di dunia virtual. Dalam hal ini, pemain harus mengalami beberapa pencapaian dan tujuan yang terakumulasi untuk mendapatkan item yang melambangkan kekuatan dalam permainan.

2.1.4. Indikator Kebiasaan Bermain *Game Online*

Menurut Le (Masya & Candra, 2016), ada empat indikator kebiasaan bermain *game online*. Adapun kriteria orang yang terbiasa bermain *game online* antara lain :

- 1). *Compulsion* (dorongan)

Terus menerus melakukan sesuatu adalah dorongan atau tekanan internal yang kuat, dalam hal ini dorongan internal untuk terus menjaga permainan *game online*.

- 2). *Withdrawal* (penarikan diri)

Mencoba untuk menjauhkan diri dari sesuatu atau menjauhkan diri dari hal-hal. Orang yang kecanduan *game online* merasa tidak bisa mundur atau hal-hal yang berhubungan dengan *game online*, seperti perokok yang tidak bisa lepas dari rokok.

- 3). *Tolerance* (toleransi)

Dalam hal ini dapat diartikan sebagai sikap menerima keadaan kita ketika kita melakukan sesuatu. Umumnya, toleransi ini berlaku untuk waktu yang dihabiskan untuk bermain *game*

online, dan sebagian besar *gamer online* akan berhenti bermain *game online* sampai mereka puas.

4). Masalah interpersonal dan kesehatan

Masalah terkait interaksi dengan orang lain atau masalah kesehatan. Pecandu *game online* cenderung mengabaikan hubungan interpersonal karena mereka hanya berfokus pada *game online*. Begitu pula karena masalah kesehatan orang-orang yang kecanduan *game online*, seperti kurang tidur, ketidakmampuan menjaga kebersihan fisik, dan kebiasaan makan yang tidak teratur.

2.1.5. Faktor Penyebab Kebiasaan *Game Online*

Menurut Aqila Smart (dalam Masya dan Candra, 2016) hal ini menunjukkan bahwa masyarakat yang gemar bermain *game online* terbiasa bermain *game online* dari waktu ke waktu. Beberapa orang tua menggunakan *game online* sebagai obat penenang untuk anaknya, jika dilakukan berulang kali maka anak tersebut terbiasa bermain *game online* sebagai berikut :

1). Kurangnya perhatian dari orang terdekat

Beberapa orang berpikir bahwa jika mereka memahami situasinya, mereka akan berpikir bahwa mereka ada. Jika mereka mendapat perhatian dari orang-orang terdekatnya, terutama orang tuanya, mereka akan bahagia. Dalam hal ini, untuk mendapat perhatian, orang tersebut akan berperilaku tidak menyenangkan terhadap orang tuanya, karena hal ini akan menyebabkan orang tua waspada dan mengawasinya.

2). Depresi

Sebagian orang menggunakan media untuk menghilangkan rasa depresinya, diantaranya dengan bermain *game online*. Dengan bermain *game online* dapat

menghilangkan rasa cemas dan masalah-masalah yang ada, maka lama kelamaan akan menyebabkan kecanduan.

3). Kurang kontrol

Orang tua memanjakan anaknya dengan menyediakan fasilitas yang mereka butuhkan, sehingga lebih mengutamakan kebutuhan daripada kebutuhan, dalam hal ini mereka cenderung menjadi ketagihan. Biasanya, anak yang tidak terkontrol akan berperilaku berlebihan.

4). Kurang kegiatan

Kurangnya aktivitas dalam kehidupan sehari-hari merupakan hal yang tidak menyenangkan. Dengan tidak adanya aktivitas, bermain *game online* biasanya menjadi pelarian yang dicari.

5). Lingkungan

Tingkah laku seseorang tidak hanya terbentuk di dalam keluarga. Di sekolah, bermain dengan teman juga bisa memengaruhi perilaku seseorang. Artinya, meskipun tidak memperkenalkan *game online* kepada seseorang di rumah, mereka akan terbiasa dengan *game online* karena adanya interaksi sosial di luar rumah.

6). Pola asuh

Pola asuh juga sangat penting bagi tingkah laku seseorang, terutama tingkah laku anak, oleh karena itu orang tua harus berhati-hati dalam mengasuh anak sejak dini. Karena kesalahan orang tua dalam membesarkan anak dapat menyebabkan anak meniru tingkah laku orang tuanya.

2.1.6. Dampak-Dampak *Game Online*

Menurut (Hidayat dalam Nirmala & Kartasasmita, 2013) menjelaskan bahwa *game online* dapat memberikan dampak positif dan negatif. Efek positif dari kebiasaan bermain *game online* antara

lain peningkatan keterampilan, pengambilan keputusan, pemecahan masalah, peningkatan kreativitas, kecepatan berpikir, dan menjaga interaksi sosial. Terlambat bermain *game online* akan berdampak negatif, yang dapat menimbulkan kecanduan, pemborosan, serta mengganggu kesehatan dan efek psikologis seperti perilaku agresif, mudah tersinggung dan mudah tersinggung.

Menurut (Masya & Candra, 2016), menyebutkan *game online* memiliki beberapa pengaruh positif dan negatif bagi siswa. Efek positif *game online* pada siswa meliputi :

- 1). Orang tua dapat lebih mudah memantau hubungan seksual siswa.
- 2). Gaya berpikir siswa akan lebih aktif.
- 3). Refleksi siswa akan bereaksi lebih cepat.
- 4). Pelajar dapat mengekspresikan emosi dengan bermain *game*.
- 5). Siswa menjadi lebih kreatif.

Pada saat yang sama, dampak negatif dari permainan *online* pada siswa antara lain:

- 1). Siswa kurang tertarik untuk belajar dan sering menggunakan waktu luangnya untuk bermain *game online*.
- 2). Siswa akan meluangkan waktu dari rencana studi untuk bermain *game online*.
- 3). Waktu yang seharusnya dihabiskan untuk belajar dan membantu orang tua sepulang sekolah akan terbuang percuma karena selalu digunakan untuk bermain *game online*.
- 4). Uang yang seharusnya digunakan untuk membayar uang sekolah dialihkan untuk bermain *game online*.
- 5). Peserta didik akan kehilangan waktu dan hanya akan fokus bermain *game online*.
- 6). Kebiasaan makan yang tidak teratur.

- 7). Siswa yang emosional juga akan merasa kesal dengan bermain *game online*.
- 8). Terkadang hanya untuk bermain *game online* dan diabaikan oleh siswa.
- 9). Siswa sering membolos karena permainan favorit mereka.

2.1.7. Kecanduan Game Online

Kecanduan adalah aktivitas atau zat berulang yang mungkin memiliki efek negatif. Kecanduan *game online* adalah kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet, atau yang lebih dikenal sebagai gangguan kecanduan internet (Yohanes, 2017).

Menurut Davison dalam Astuti, 2018 mengungkapkan bahwa ciri-ciri kecanduan cenderung bertahap dan bersiklus. Indikator individu yang kecanduan *game online* memiliki beberapa atau semua karakteristik berikut:

- 1). Merasa cemas, tertekan, dan marah jika tidak sedang bermain *game*.
- 2). Rasakan ke dalam saat bermain.
- 3). Bahkan jika seseorang tidak lagi menyukainya, tetaplah bermain.
- 4). Teman atau anggota keluarga mulai berpikir bahwa karena permainan tersebut, ada masalah pribadi.
- 5). Masalah dalam kehidupan sosial.
- 6). Masalah keuangan atau masalah hubungan dengan orang lain.

2.1.8. Perilaku Kecanduan Game Online

Menurut Kwon, dkk (2013) mengungkapkan bahwa perilaku kecanduan terhadap *game online* yaitu antara lain :

- 1). *Daily life disturbance* (gangguan kehidupan sehari-hari)

Penyakit dalam kehidupan sehari-hari antara lain pekerjaan yang tidak direncanakan, sulit berkonsentrasi, menderita sakit kepala ringan, penglihatan kabur, nyeri

pergelangan tangan atau leher, dan gangguan tidur. Selain itu, kebiasaan bermain *game online* membuat sulit untuk berkonsentrasi pada aktivitas atau pekerjaan yang mereka jalani, karena selama ini mereka memikirkan tentang *game online* yang mereka miliki.

2). *Positive anticipation*

Harapan positif adalah semacam antusiasme bagi pengguna, menjadikan *game online* sebagai sarana untuk mengurangi atau menghilangkan stres. Bagi kebanyakan pemain, *game online* adalah teman yang bisa menghadirkan kesenangan, mengurangi kelelahan, menghilangkan rasa cemas dan memberikan rasa aman.

3). *Withdrawal*

Berhenti adalah syarat pemain *game online* merasa tidak sabar dan gelisah tanpa *game online*. Selain itu, penarikan adalah syarat, dalam hal ini, meskipun mereka tidak bermain *game online*, mereka tetap mempertimbangkan *game online* yang mereka miliki. *Withdrawal* juga ditunjukkan dengan kebiasaan terus menerus bermain *game online*, dan akan menjadi marah ketika pemain merasa kesal saat bermain *game online*.

4). *Cyberspace-oriented relationship*

Hubungan yang dihadapi dunia maya merupakan syarat agar hubungan pertemanan seseorang menjadi lebih dekat dengan teman dalam kehidupan nyata. Hal ini akan menyebabkan para pemain *game online* mengalami rasa kehilangan yang tidak terkendali ketika tidak dapat memainkan *game online* tersebut.

5). *Overuse* (penggunaan berlebihan)

Penggunaan berlebihan mengacu pada kebiasaan bermain *game* terlalu banyak dan tidak terkendali. Selain itu, kebiasaan bermain *game* yang berlebihan membuat pemain lebih memilih untuk mencari bantuan melalui *game online*. Penggunaan berlebihan juga mengacu pada perilaku pemain yang selalu merasakan dorongan untuk terus bermain *game online*.

6). *Tolerance*

Tolerance merupakan kondisi dimana pemain selalu gagal untuk mengendalikan kebiasaan bermain *game online* yang selalu dilakukan.

2.1.9. Fisiologi Kecanduan *Game Online*

Kecanduan didefinisikan sebagai "aktivitas atau substansi yang berulang kali ingin kita alami" yang berarti aktivitas yang berulang dan mungkin berdampak negatif. Termasuk salah satu perilaku yang mengandalkan *game online*. Kecanduan bermain *game online* secara berlebihan disebut "kecanduan *game*". Artinya anak tersebut seolah-olah tidak ada hubungannya kecuali bermain *game online*, seolah-olah *game online* ini adalah nyawanya (Alexander, 2012).

Menurut Kwon, dkk (2013) mengungkapkan bahwa seseorang kecanduan *game online* akan mempengaruhi semua aspek kehidupannya. Salah satunya adalah kualitas tidurnya. Hal ini karena ketika seseorang kecanduan *game online*, orang tersebut akan terus bermain *game online*. Bermain *game online* secara terus menerus akan menimbulkan berbagai gangguan di dalam kehidupan sehari-hari seperti penglihatan kabur, sulit berkonsentrasi, menderita sakit di belakang leher dan gangguan tidur. Selain itu, bermain *game online* yang berlebihan juga dapat menyebabkan berkurangnya kualitas tidur individu. Hal ini dikarenakan waktu tidur seseorang

berkurang, tidur menjadi tidak nyenyak, memulai tidur dan bangun dari tidur menjadi terlambat, tidak merasa segar ketika terbangun dan dapat menyebabkan mimpi buruk.

2.1.10. Cara Mengatasi Kecanduan *Game Online*

Menurut (Masya & Candra, 2016), menyebutkan ada beberapa trik atau solusi untuk mengatasi kecanduan bermain *game online*, di antaranya :

1). **Serius (niat)**

Agar terhindar dari ketagihan bermain *game online*, kamu harus punya niat sendiri yaitu harus sengaja atau jamin tidak akan main *game online* lagi, tapi pasti sulit untuk melakukannya terlebih dahulu. Tetapi lambat laun bisa melakukannya dengan serius.

2). **Hemat**

Menghitung uang yang dikeluarkan untuk bermain *game online* di warung internet akan membuat seseorang berpikir bahwa mereka tidak mengeluarkan uang untuk bermain *game online*. Orang dengan pemikiran seperti ini akan menyelamatkan diri dari kecanduan.

3). **Temukan aktivitas lain**

Aktivitas aktif dan bermanfaat, terutama kebiasaan favorit, seperti olahraga, membaca, atau bereaksi. Jadi tidak ada kesempatan untuk bermain *game online*.

4). **Membatasi waktu bermain *game online***

Batasi waktu yang dihabiskan untuk bermain *game online* dengan mulai menentukan waktu permainan dan mencoba mengikuti jadwal. Pada awalnya, batasi waktu pemutaran, misalnya 3 jam sehari, dan dalam beberapa hari ke depan, waktu pemutaran akan berkurang secara bertahap.

5). Jangan bergaul dengan pemain *game online*

Dalam hal ini tidak diperbolehkan berteman dengan pemain *game online*, tapi jangan terlalu akrab, karena ajakan dan pengaruh teman akan dengan mudah mempengaruhi Anda untuk bermain *game online* kembali.

6). Minta bantuan orang terdekat

Dalam hal ini, mintalah orang terdekat untuk sementara bertindak sebagai pengingat, dan selalu ingatkan bahwa setiap kali ingin pergi ke warnet atau bermain *game online*. Jika dia bukan seorang *gamer*, itu akan bagus.

2.2. Konsep Tidur

2.2.1. Definisi Tidur

Tidur merupakan kebutuhan dasar yang dibutuhkan pada setiap orang. Istirahat dan tidur yang cukup harus cukup agar tubuh dapat berfungsi secara normal. Selama istirahat dan tidur, tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan daya tahan tubuh dan menjadikannya dalam kondisi terbaik (Guyton & Hall dalam Putri et al., 2017). Pada saat seseorang tidur di malam hari, otak akan mengintegrasikan pengetahuan baru dan membentuk asosiasi baru, sehingga membuat pikiran lebih segar ketika bangun.

Tidur diartikan sebagai keadaan kesadaran yang berubah. Dalam keadaan ini, tingkat rangsangan yang berbeda akan mengarah pada keadaan terbangun yang sebenarnya. Tidur juga merupakan periode di mana seluruh atau sebagian dari kehendak dan kesadaran berada dalam keadaan istirahat. Selama periode ini, fungsi tubuh dihambat atau dilemahkan, dan juga digambarkan sebagai karakteristik perilaku, yaitu karakteristik motoriknya. menjadi lemah, tetapi secara reversibel dipersiapkan menjadi rangsangan eksternal (Susilawati, 2017). Apabila kualitas tidur kurang baik maka akan mempengaruhi aktivitas manusia.

2.2.2. Fisiologi Tidur

Dua sistem pada batang otak yaitu *Reticulated Activation System* (RAS) dan *Bulb Synchronization Region* (BSR) merupakan aktivitas tidur yang dapat diatur dan dikendalikan. *Reticulated Activation System* (RAS) dibagi menjadi batang otak yang dianggap memiliki sel khusus yang dapat menjaga kewaspadaan dan kesadaran, memberikan rangsangan dua arah saat bangun, pendengaran, nyeri, dan sentuhan sensorik, serta proses emosi dan berpikir. Sistem (RAS) melepaskan katekolamin, sedangkan serotonin serum dilepaskan dari *Bulbar Synchronizing Region* (BSR) selama tidur (Potter & Perry dalam Astuti, 2018).

Pengaturan dan kontrol tidur bergantung pada hubungan antara dua mekanisme otak, yang pada gilirannya mengaktifkan dan menghambat tidur dan bangun di otak pusat. Diyakini bahwa *Reticulated Activation System* (RAS) di batang otak bagian atas memiliki sel khusus untuk menjaga kewaspadaan dan kesadaran. *Reticulated Activation System* (RAS) dapat memberikan rangsangan visual, pendengaran, nyeri, sentuhan sensorik dan menerima rangsangan (emosi, proses berpikir) dari korteks serebral (Potter & Perry dalam Astuti, 2018).

Keadaan kesadaran menyebabkan neuron di *Reticulum Activation System* (RAS) melepaskan katekolamin, seperti norepinefrin. Waktu tidur mungkin disebabkan oleh pelepasan serum serotonin di jalur tertentu dari pons dan batang otak tengah. Terjaga dan tidur seseorang bergantung pada keseimbangan impuls yang diperoleh dari tidur, pada keseimbangan impuls yang diterima dari pusat otak, seperti suara, rangsangan cahaya dari reseptor sensorik perifer, dan keseimbangan sistem limbik seperti emosi. Seseorang yang mencoba untuk tidur, mereka memejamkan mata dan mencoba mempertahankan postur tubuh yang rileks. Jika ruangan berada di tempat yang gelap dan sepi maka aktivitas *Reticulum Activation*

System (RAS) akan menurun, kemudian *Bulbar Synchronizing Region* (BSR) akan mengeluarkan serum serotonin (Tarwoto dalam Azizah, 2018).

2.2.3. Sistem Sikardian

Ritme sikardian merupakan proses internal dan alami sekelompok kecil sel saraf yang mengatur siklus tidur-bangun yang diulangi kira-kira 24 jam. Sistem sirkadian kadang-kadang disebut sebagai jam manusia dan terletak di bagian hipotalamus otak, terutama di nukleus suprachiasmatic. Informasi dari mata menstimulasi sel-sel saraf yang mengatur dan membangunkan siklus tidur, memungkinkan manusia merespon berbagai kecerahan dan kegelapan di sekitar mereka sesuai dengan waktu tidur siang dan malam, dan kemudian menetapkan level mode untuk mengontrol berbagai hormon, suhu tubuh, denyut nadi, dan tekanan darah. Salah satu hormon tersebut adalah melatonin yang dikeluarkan oleh kelenjar pineal di otak, yang merespon tingkat cahaya yang memudar dan oleh karena itu dapat segera memicu rasa ngantuk (Ankins, 2017).

2.2.4. Tahap Tidur

Menurut (Mubarak dalam Astuti, 2018), tidur dibedakan menjadi dua kategori yaitu *Rapid Eye Movement* (REM) atau biasa disebut tidur paradoksal dan tidur *Slow Eye Movement* (*Non Rapid Eye Movement*) atau disebut tidur gelombang lambat.

1). Tidur NREM (*Non-Rapid Eye Movement*)

Menurut (Mubarak dalam Astuti, 2018), tidur NREM disebabkan oleh penurunan aktivitas sistem aktivasi retikulasi. Tahap tidur ini disebut juga tidur gelombang lambat karena gelombang otak bergerak sangat lambat. Tidur NREM ditandai dengan penurunan jumlah fungsi fisik tubuh (termasuk metabolisme, aktivitas otot, dan tanda vital). Hal lain yang terjadi selama tidur NREM adalah gerakan mata melambat dan

mimpi berkurang. Tidur NREM dibagi menjadi empat tahap, yaitu :

a. Tahap pertama

Tahap pertama adalah bagian paling dangkal dari tidur dan merupakan tahap transisi antara terjaga dan tidur. Pada tahap ini ditandai dengan kecenderungan untuk rileks, tetap sadar akan lingkungan sekitarnya, mengantuk, bola mata bergerak, denyut nadi dan pernapasan sedikit menurun, dan mudah terbangun oleh rangsangan. Tahap ini biasanya berlangsung selama 5 menit dan menyumbang sekitar 5% dari total waktu tidur.

b. Tahap kedua

Tahap kedua adalah tahap ketika seseorang memasuki tahap tidur, namun masih mudah dibangunkan. Tahap pertama dan kedua termasuk dalam tahap tidur ringan (*light sleep*). Pada tahap kedua, otot mulai mengendur, mata biasanya tetap diam, detak jantung, laju pernapasan, suhu tubuh dan metabolisme menurun, dan fungsi tubuh melambat. Tahap kedua biasanya berlangsung 10-20 menit dan menyumbang 50-55% dari total tidur.

c. Tahap ketiga

Tahap ketiga adalah awal dari tahap tidur nyenyak. Tidur nyenyak, relaksasi otot total, tekanan darah rendah, dan individu cenderung sulit bangun. Tahap ini berlangsung 15-30 menit dan menyumbang 10% dari total waktu tidur.

d. Tahap keempat

Tahap keempat adalah tahap tidur saat seseorang berada pada tahap tidur nyenyak (*incremental sleep*). Sulit bagi seseorang untuk bangun, sehingga dibutuhkan stimulasi. Terdapat perubahan fisiologis yaitu: gelombang otak EEG melemah, denyut nadi dan pernapasan melemah, tekanan

darah menurun, tonus otot menurun, metabolisme melambat, dan penurunan suhu tubuh. Tahap ini menyumbang 10% dari total tidur.

2). Tidur REM (*Rapid Eye Movement*)

Menurut (Hidayat dalam Astuti, 2018), tidur REM adalah tidur dalam keadaan aktif atau paradoks. Karakteristik umum dari tidur REM adalah :

- a. Biasanya tidur disertai dengan mimpi aktif.
- b. Dibandingkan dengan tidur nyenyak gelombang lambat (NREM), lebih sulit untuk bangun.
- c. Kecepatan pernapasan dan jantung menjadi tidak teratur.
- d. Mata akan cepat menutup dan terbuka, nadi cepat, tekanan darah meningkat, sekresi sari lambung meningkat dan metabolisme meningkat.
- e. Tidur sangat penting untuk keseimbangan mental dan emosi, juga berperan dalam pembelajaran, memori, dan adaptasi.
- f. Pada orang dewasa normal, REM (gerakan mata cepat) menyumbang 10% hingga 25% dari tidur malam.

2.2.5. Pengertian Kualitas Tidur

Kualitas tidur adalah kemampuan setiap orang untuk tetap tertidur dan memperoleh tingkat REM dan NREM yang sesuai. Kurang tidur dalam jangka panjang dapat mengganggu kesehatan fisik dan mental seseorang. 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 pasien mengantuk, kesulitan menghadapi rangsangan dan sulit berkonsentrasi (Kozier dalam Azizah, 2018).

Kualitas tidur merupakan suatu kondisi. Dalam kondisi ini, tidur yang dialami individu akan menghasilkan rasa segar dan sehat pada saat bangun tidur, membuat orang merasa puas dengan tidurnya, sehingga penderita tidak menunjukkan rasa lelah dan cemas. Dikatakan bahwa kualitas tidur seseorang merupakan tingkat tertinggi yang meliputi aspek kuantitatif tidur (seperti waktu tidur, kelelahan tidur, dan aspek subjektif tidur). Kualitas tidur adalah kemampuan setiap orang untuk tetap tertidur dan mendapatkan tidur REM dan NREM yang tepat (Khasanah dalam Rosalina, 2018). Kurang tidur dapat menyebabkan penurunan konsentrasi, penurunan kemampuan mengambil keputusan dan berpartisipasi dalam aktivitas sehari-hari.

2.2.6. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tidur

Menurut (Warahmatillah dalam Astuti, 2018), tidur merupakan kebutuhan dasar manusia dan sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang mempengaruhi waktu tidur seseorang. Banyak faktor yang mempengaruhi tidur yaitu faktor fisik, mental, gaya hidup dan lingkungan. Beberapa faktor tersebut antara lain :

- 1). Usia
 - a. Bayi baru lahir berusia 0-3 bulan, waktu tidur 14-17 jam
 - b. Bayi usia 4-12 bulan, tidur selama 12-15 jam
 - c. Anak usia 1-2 tahun, waktu tidur 11-14 jam
 - d. Anak usia 3-5, tidur 10-13 jam
 - e. Anak usia 6-13, tidur 9-11 jam
 - f. Remaja usia 14-17, tidur 8-10 jam
 - g. Dewasa muda usia 18-25, tidur 7-8 jam
 - h. Dewasa tua 26-64, waktu tidur 6-7 jam
 - i. Lansia > 65 tahun, waktu tidur 6 jam
- 2). Penyakit Fisik

Orang yang dalam keadaan sehat dapat membuat mereka tidur nyenyak, sedangkan orang yang tidak enak badan (sakit)

atau menimbulkan rasa sakit, orang yang tidak sehat (seperti kesulitan bernapas) atau memiliki masalah lain (seperti cemas atau depresi) dapat menyebabkan gangguan tidur. Penyakit juga bisa membuat orang tertidur dalam postur tubuh yang tidak normal.

3). Gaya Hidup

Gaya hidup merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pola tidur dan kualitas tidur seseorang. Orang dengan jam kerja yang berbeda setiap hari seringkali mengalami kesulitan beradaptasi dengan perubahan jadwal tidur. Sulit untuk menjaga kesadaran selama bekerja. Perubahan lain dalam pola tidur termasuk pekerjaan dengan kekerasan luar biasa yang terlihat selama aktivitas sosial larut malam, dan perubahan waktu makan malam. Di saat yang sama, di era media sosial dan *video game*, banyak orang menggunakan media sosial dan *video game online* untuk menghancurkan kesempatan istirahat malam hingga dini hari. Aktivitas ini menyebabkan penundaan tidur lebih lanjut selama beberapa jam.

4). Lingkungan

Faktor lingkungan akan berdampak, membuat orang lebih mudah tertidur, atau bahkan sulit tertidur. Ventilasi yang baik penting untuk memastikan tidur yang cukup. Ukuran, kekerasan dan posisi tempat tidur akan mempengaruhi kualitas tidur. Jika biasanya seseorang tidur dengan orang lain, tidur sendiri akan membuatnya terbangun. Selain itu, suara juga dapat mempengaruhi tidur, dan tingkat suara yang dibutuhkan seseorang untuk membangunkan tergantung pada tahap tidurnya. Suara yang lebih rendah akan membangunkan orang di tahap 1 tidur, sedangkan suara yang keras akan membangunkan orang di tahap 3 atau tahap 4 tidur. Tingkat cahaya juga

mempengaruhi kemampuan tidur, sebagian orang terkadang menyukai kegelapan, dan sebagian juga menyukai cahaya.

5). Aktivitas dari Kelelahan

Kondisi fisik setiap orang berbeda. Kondisi fisik yang terasa lelah akibat latihan fisik atau aktivitas lain dapat memengaruhi kualitas tidur seseorang. Satu jam aktivitas fisik tubuh manusia terbagi menjadi tiga tahap, yaitu 8 jam kerja normal, 8 jam kerja ringan berikutnya, dan sisa 8 jam total waktu istirahat. Walaupun manusia dapat memberikan berbagai suplemen sepanjang hari untuk menjaga kesehatan tubuh, namun tidak ada yang dapat menggantikan jam biologis ini, karena suplemen yang dimakan hampir tidak berpengaruh dan produktivitas fisik, bahkan penumpukan berbagai zat kimia yang berlebihan dapat memengaruhi penyakit, dan dapat membahayakan kesehatan manusia. Usai latihan fisik, istirahat yang cukup sangat penting untuk menjaga kestabilan kerja tubuh dan terhindar dari berbagai efek kurang tidur pada malam hari akibat latihan tambahan.

2.2.7. Gangguan Tidur

Menurut (Prasadjia dalam Sarfriyanda, 2015), banyak penyebab seseorang mengalami gangguan tidur, diantaranya :

1). Insomnia

Insomnia adalah suatu kondisi yang membuat seseorang tidak mendapatkan kualitas dan kuantitas tidur yang cukup, sehingga individu tersebut hanya dapat tidur sebentar atau sulit tidur. Ada tiga jenis insomnia, yaitu:

a. Insial insomnia

Insial insomnia merupakan ketidakmampuan individu untuk tertidur atau tidak dapat tidur.

b. Intermiten insomnia

Intermiten insomnia merupakan ketidakmampuan tetap tidur terjadi karena selalu terbangun di malam hari dan tidak bisa tidur.

c. Terminal insomnia

Insomnia terminal adalah ketidakmampuan untuk tidur kembali setelah bangun di malam hari. Proses gangguan tidur ini kemungkinan disebabkan oleh kecemasan dan tekanan mental.

2). Hipersomnia

Hipersomnia merupakan gangguan tidur dengan standar tidur yang berlebihan. Biasanya lebih dari 9 jam pada malam hari. Gangguan tidur ini disebabkan oleh kemungkinan masalah psikologis, penyakit saraf pusat, dan penyakit metabolisme.

3). Parasomnia

Parasomnia merupakan kumpulan dari beberapa penyakit yang dapat mengganggu pola tidur. Penyakit-penyakit tersebut, seperti gangguan gerak pada masa kanak-kanak (berjalan dalam tidur), sangat umum terjadi pada anak-anak, yaitu pada tahap ketiga dan keempat dari tidur *non*-gerakan mata cepat. Somnambulisme ini bisa menyebabkan diare.

4). Enuresis

Enuresis merupakan buang air kecil yang tidak disengaja saat tidur atau biasa disebut mengompol. Ada dua jenis enuresis, yaitu nocturnal enuresis dan diurnal enuresis. Enuresis di malam hari mengompol. Biasanya, enuresis nokturnal adalah gangguan tidur NREM. Pada saat yang sama, saat bangun tidur, enuresis akan mengompol siang dan malam.

5). Apnea dan mendengkur

Biasanya, mendengkur bukanlah gangguan tidur, tetapi mendengkur yang menyertai apnea dapat menjadi masalah. Tidur dapat disebabkan oleh terhalangnya sirkulasi udara di hidung dan mulut saat tidur.

6). Narkolepsi

Narkolepsi merupakan keadaan tidur yang tidak terkendali, seperti saat seseorang tidur sambil berdiri, mengendarai kendaraan atau berbicara. Ini adalah penyakit neurologis.

7). Mengigau

Mengigau merupakan gangguan tidur yang jika sering terjadi dan tidak terbiasa akan mengakibatkan penurunan kualitas tidur dan kebutuhan tidur, sehingga mengganggu fungsi organ tubuh dan mudah menimbulkan masalah psikologis.

2.2.8. Pengukuran Kualitas Tidur

Parameter kualitas tidur adalah fenomena kompleks, yang terdiri dari komponen kuantitatif (seperti waktu tidur dan latensi tidur) dan elemen kualitatif, dan mungkin terdapat perbedaan di antara individu-individu ini. Meskipun kualitas tidur dapat dipahami secara klinis, namun kualitas tidur memiliki komponen yang subyektif sehingga sulit didefinisikan dan diukur secara objektif (Sukmawati, 2019).

Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) mengukur kualitas tidur setiap 1 bulan dan terdiri atas 19 pertanyaan yang mengukur 7 komponen penilaian, yakni :

- 1). Kualitas tidur subyektif
- 2). Latensi tidur
- 3). Durasi tidur
- 4). Efisiensi tidur

- 5). Gangguan tidur
- 6). Penggunaan obat-obat yang berhubungan dengan tidur
- 7). Gangguan konsentrasi di waktu siang

Setiap komponen memiliki kisaran nilai (0-3). Mengukur kualitas tidur remaja yaitu dengan penilaian, apabila :

- 1). 0 = kualitas tidur sangat baik.
- 2). 1 = kualitas tidur baik.
- 3). 2 = kualitas tidur buruk.
- 4). 3 = kualitas tidur sangat buruk.

Jumlahkan skor dari 9 pertanyaan menjadi skor global, dengan rentang nilai 0-21. Nilai yang lebih tinggi menunjukkan kualitas tidur yang lebih rendah atau sangat buruk. Pada saat yang sama, nilai yang lebih rendah menunjukkan kualitas tidur yang lebih tinggi atau sangat baik. Skor total tersebut disesuaikan dengan kriteria evaluasi dalam pengukuran PSQI yaitu jika skor ≤ 5 tergolong kualitas tidur yang baik, dan jika skor > 5 dikategorikan kualitas tidur yang buruk (Robins dalam Fadlilah, 2020).

Indikator *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) atau kualitas tidur, termasuk:

- 1). Waktu tidurnya yang biasa.
- 2). Waktu yang dibutuhkan untuk mulai berbaring dan tertidur.
- 3). Waktu bangun dengan normal.
- 4). Jumlah jam tidur per malam.
- 5). Sering sulit tidur. Dapatkan kualitas tidur secara keseluruhan dengan mengonsumsi obat-obatan (dengan atau tanpa resep dokter) untuk membantu tidur.
- 6). Konsentrasi atau pertahankan semangat untuk menyelesaikan suatu pekerjaan/tugas.
- 7). Miliki pasangan tidur, sehingga bisa mendapatkan kualitas tidur yang terbaik.

2.3. Konsep Remaja

2.3.1. Definisi Remaja

Remaja adalah populasi yang berusia 10-18 tahun. Masa remaja merupakan masa transisi. Remaja akan mengalami perubahan fisik, psikis, seksual, kognitif dan sosial yang akan memperburuk ketegangan emosi. Emosi akan berubah sewaktu-waktu sesuai dengan keadaan remaja (Peraturan Menteri Kesehatan, 2014). Dalam hal ini diharapkan lebih banyak kegiatan sosial bersama keluarga, sekolah dan lingkungan masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan ketrampilan sosialnya. Namun, jika hal ini diabaikan, generasi muda tidak akan mampu beradaptasi dengan masyarakat.

Masa remaja adalah masa muda manusia. Pada masa remaja, manusia tidak bisa disebut dewasa, tetapi tidak bisa disebut anak-anak. Masa remaja adalah masa transisi manusia dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak hingga dewasa, dengan rentang usia antara 11 hingga 21 tahun. Menurut ilmu psikologi, masa remaja merupakan masa transisi dari masa bayi hingga dewasa awal, memasuki usia sekitar 10 hingga 12 tahun, dan berakhir pada usia 18 hingga 22 tahun.

Masa remaja dimulai dengan perubahan fisik yang cepat, penambahan berat badan dan tinggi badan yang drastis, perubahan bentuk tubuh, dan perkembangan ciri seksual seperti pembesaran payudara, perkembangan pinggang dan jenggot, serta suara yang dalam. Dalam perkembangan ini, perwujudan kemandirian dan jati diri sangat menonjol (pemikiran menjadi semakin logis, abstrak dan idealis), dan semakin banyak waktu dihabiskan di luar keluarga. Perubahan fisik menyebabkan remaja lebih banyak memikirkan diri sendiri (Surbakti, 2017).

2.3.2. Tahapan Masa Remaja

Masa remaja sering disebut sebagai tahap perkembangan transisi, yang membawa individu dari masa kanak-kanak hingga dewasa. Dalam proses adaptasi menuju masa dewasa, remaja harus melalui beberapa tahapan. Menurut (Agustina dalam Astuti, 2018) menyebutkan masa remaja menurut perkembangannya dibagi menjadi 3 tahap yaitu :

1). Masa Remaja Awal (12-15 tahun)

Pada masa remaja awal individu mulai meninggalkan perilaku anak dan mencoba berkembang menjadi individu yang unik daripada mengandalkan orang tua. Fokus tahap ini adalah menerima bentuk fisik dan ketergantungan yang kuat pada teman sebaya. Dalam kasus ini, beri dia waktu untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan tentukan perilaku, nilai, dan sifat yang paling cocok untuknya.

2). Remaja Pertengahan (15-18 tahun)

Pada masa remaja pertengahan ditandai dengan berkembangnya kemampuan berpikir baru, sehingga mulai terlihat perubahan minat dan peran (menjadi orang dewasa yang mandiri). Pada titik inilah remaja mulai mengembangkan kematangan perilaku dan membuat keputusan dini terkait dengan tujuan yang diinginkan.

3). Masa Remaja Akhir (19-22 tahun)

Ciri khas dari tahapan ini adalah persiapan terakhir untuk memasuki peran dewasa. Pada masa ini remaja berusaha menetapkan tujuan, sehingga perwujudan kemandirian dan jati diri sangat menonjol, dan pemikiran menjadi lebih logis. Keinginan yang kuat untuk menjadi dewasa dan diterima oleh sekelompok orang.

2.4. Konsep Hubungan Kebiasaan Bermain *Game Online* dengan Kualitas Tidur Remaja

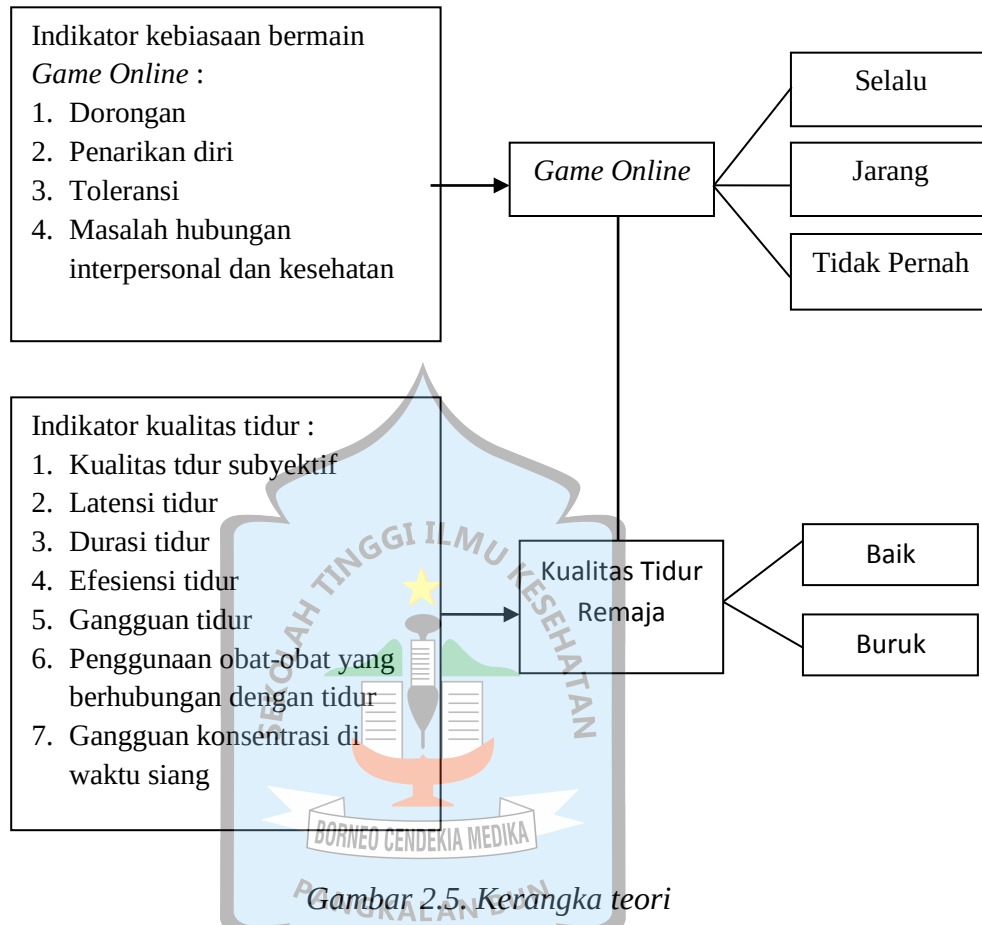
Game online adalah *game* berbasis elektronik dan visual yang menggunakan media internet. *Game online* berdampak besar bagi pelajar, karena *game online* dapat membuat seseorang ketagihan. Orang yang memainkan *game online* akan memberikan dampak secara langsung maupun tidak langsung. Siswa adalah salah satu kelompok yang rentan terhadap kecanduan *game online* dan harus menggunakannya untuk istirahat atau bermain, tetapi mereka cenderung menghabiskannya untuk *game online*. Pengaruh kebiasaan bermain *game online* termasuk dampak psikologis pada remaja yang bermain *game online* menjadi penyebab sulitnya berkonsentrasi dan bersosialisasi, karena keseruan bermain *game online* secara terus menerus bahkan dapat membuat ketagihan yang akan membuat remaja belajar. dan belajar dengan malas. Merasa sulit untuk berkonsentrasi, banyak siswa suka membolos selama waktu belajar pada saat itu. Sementara itu, dampak sosial yang ditimbulkan oleh kebiasaan bermain *game online* akan membuat anak muda menjadi cuek dan kurang peduli terhadap lingkungan. *Game online* juga membuat remaja menjadi cuek, dan kurang peduli dengan hal-hal di sekitarnya. Siswa menjadi malas ke perpustakaan untuk belajar, tidak mengerjakan pekerjaan rumah, dan tidak siap mengikuti ujian (Fauziah, 2013).

Masa remaja adalah masa peralihan manusia dari anak-anak menjadi dewasa dari usia 11 hingga 21 tahun. Perubahan fisik menyebabkan remaja mulai berpikir lebih tentang diri sendiri. Remaja yang memiliki kebiasaan atau hobi bermain *game online* rentan mengalami gangguan tidur. Kegiatan tersebut sering mereka lakukan karena remaja memiliki keinginan untuk bersosialisasi yang sangat tinggi sehingga mereka sering menghabiskan waktu di malam hari untuk hanya untuk bermain *game online* (Surbakti, 2017).

Kualitas tidur adalah keadaan tidur yang dialami individu, dan akan menghasilkan rasa segar dan sehat setelah bangun tidur. Pertahankan tidur

untuk memastikan bahwa fungsi tubuh dikembalikan ke tingkat fungsi yang optimal, dan waspada sepanjang hari untuk menyelesaikan tugas. Penting bagi siswa untuk tidur pada malam hari agar siswa dapat belajar dengan baik pada siang hari (Khasanah, 2012).

2.5. Kerangka Teori



Gambar 2.5. Kerangka teori

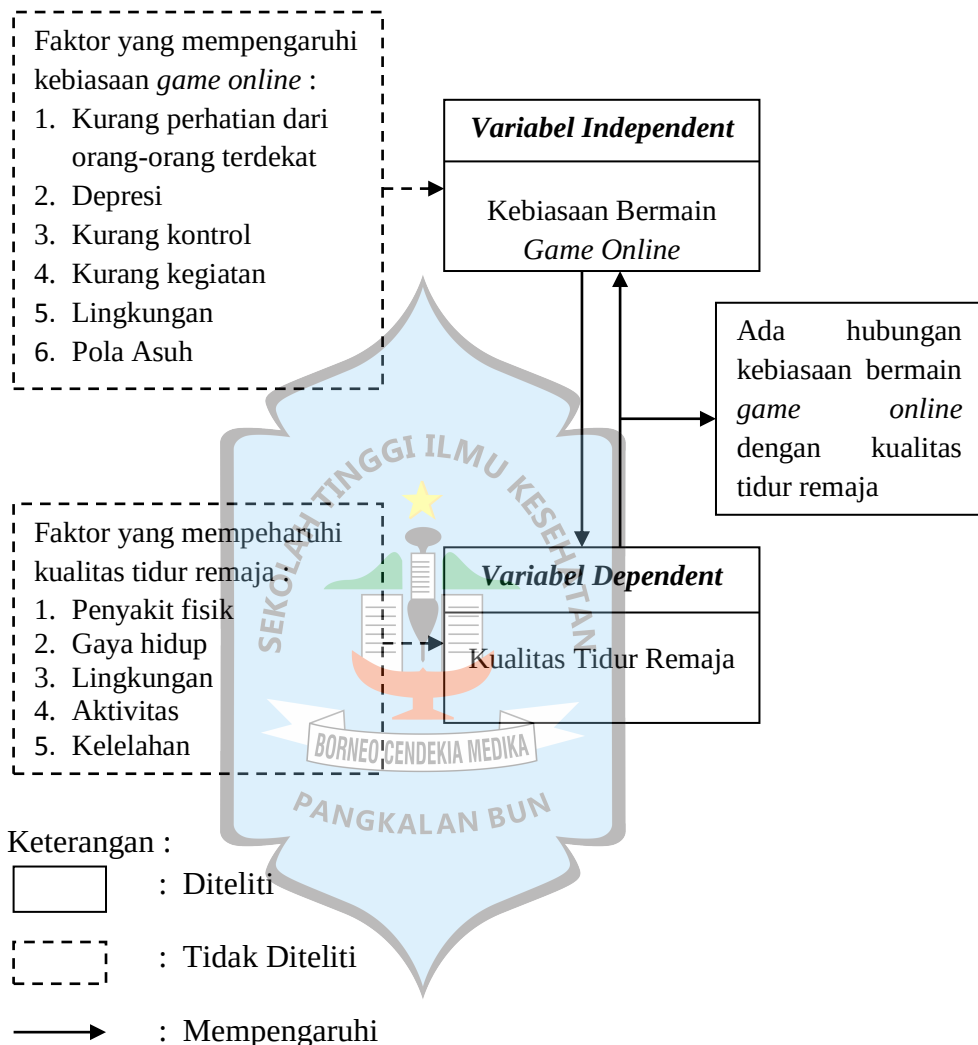
Indikator kualitas tidur, termasuk kualitas tidur subjektif, latensi tidur, waktu tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat-obatan terkait tidur, dan masalah konsentrasi di siang hari. Kualitas tidur dipengaruhi oleh *game online*. Sementara itu, indikator kebiasaan bermain *game online* antara lain dorongan, penarikan diri, toleransi, dan masalah yang berkaitan dengan hubungan interpersonal dan kesehatan. Pada *game online* mempunyai kriteria selalu, jarang dan tidak pernah, sedangkan kualitas tidur memiliki kriteria baik dan buruk.

BAB III

KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS

3.1. Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual adalah suatu gambaran dari arahan asumsi mengenai variabel-variabel yang akan diteliti, atau memiliki arti hasil sebuah sintesis dari proses berpikir deduktif maupun induktif kemudian yang diakhiri sebuah konsep atau ide baru (Hidayat, 2017).



Gambar 3.1. Kerangka konseptual Hubungan Kebiasaan Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur Remaja pada Kelas XI di SMKN 1 Seruyan Tengah

3.2. Hipotesis

Menurut Nursalam (2017), hipotesis merupakan suatu pernyataan asumsi tentang hubungan antara dua variabel atau lebih yang diharapkan bisa menjawab pertanyaan dalam penelitian yang kebenarannya akan dibuktikan dalam penelitian tersebut. Adapun hipotesis pada penelitian ini antara lain :

H1 : Ada hubungan kebiasaan bermain *game online* dengan kualitas tidur remaja pada kelas XI di SMKN 1 Seruyan Tengah.



BAB IV

METODE PENELITIAN

4.1. Waktu dan Tempat Penelitian

4.1.1. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan peneliti mulai merumuskan masalah sampai menarik kesimpulan dimulai dari bulan Agustus sampai Desember 2020. Penelitian dilaksanakan bulan Desember 2020.

4.1.2. Tempat Penelitian

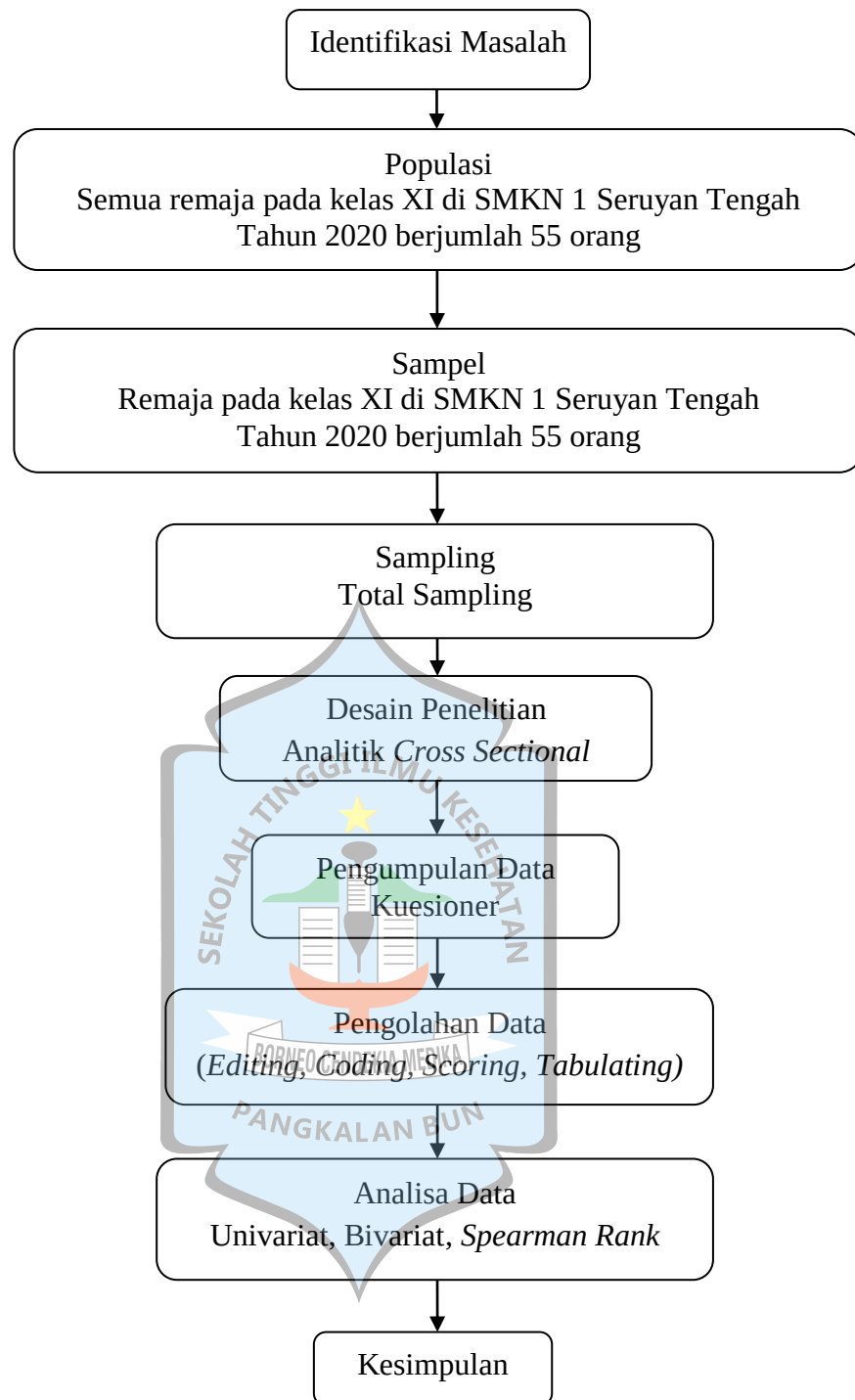
Lokasi penelitian yang dilakukan bertempat di SMKN 1 Seruyan Tengah.

4.2. Desain Penelitian

Desain penelitian sangat penting dalam penelitian karena dapat mengontrol beberapa faktor yang dapat mempengaruhi validitas hasil secara maksimal. Desain penelitian berfungsi sebagai pedoman bagi peneliti ketika merencanakan dan melaksanakan penelitian untuk mencapai tujuan atau menjawab pertanyaan. Istilah desain penelitian dapat digunakan dengan dua cara: pertama, desain penelitian adalah strategi penelitian yang mengidentifikasi masalah sebelum perencanaan pengumpulan data akhir; kedua, desain penelitian dapat digunakan untuk menentukan struktur penelitian yang akan dilakukan (Nursalam, 2017).

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode analisis deskriptif dan metode *Cross Sectional* untuk mengukur atau mempelajari variabel independen dan data variabel dependen hanya satu kali. Peneliti menggunakan desain *Cross Sectional* karena bermaksud menggunakan alat ukur angket untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen dalam suatu pengukuran (Nursalam, 2017).

4.3. Kerangka Kerja (*Frame Work*)



Gambar 4.3. Kerangka kerja (*frame work*)

4.4. Populasi, Sampel, dan Sampling

4.4.1. Populasi

Populasi adalah subjek yang memenuhi kriteria yang ditetapkan oleh peneliti dengan karakteristik tertentu (Nursalam, 2017). Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa XI SMKN 1 Seruyan Tengah XI 2020 yang berjumlah 55 orang.

4.4.2. Sampel

Sampel merupakan sebagian dari populasi yang ada dan dapat dijadikan sebagai objek penelitian melalui pengambilan sampel (Nursalam, 2017). Sampel penelitian ini berjumlah 55 orang.

4.4.3. Sampling

Sampling adalah proses pemilihan sampel untuk penelitian dari suatu populasi yang ada, sehingga jumlah sampel dapat mewakili keseluruhan populasi. Dalam penelitian ini pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling yaitu teknik pengambilan sampel untuk pengambilan sampel seluruh anggota populasi (Sugiyono, 2018).

4.5. Identifikasi dan Definisi Operasional Variabel

4.5.1. Identifikasi Variabel

Variabel penelitian menurut Sugiyono (2015) adalah suatu bentuk hal tertentu yang ditentukan oleh peneliti, tentang suatu konsep pemahaman tertentu yang akan dipelajari untuk memperoleh informasi tentangnya, kemudian menarik suatu kesimpulan. Variabel yang digunakan dalam penelitian dapat dibedakan menjadi variabel bebas dan variabel terikat. Variabel penelitian adalah tingkah laku atau karakteristik yang memberikan sesuatu (benda, manusia, dll) nilai yang berbeda (Nursalam, 2017).

1). Variabel *independent*

Variabel *independent* adalah variabel yang pengaruhnya atau nilainya menentukan yang lain (variabel *dependent*). Variabel independen biasanya dimanipulasi, diamati dan diukur untuk mengetahui hubungan atau pengaruhnya terhadap variabel lain (Nursalam, 2017). Dalam penelitian ini variabel bebasnya adalah kebiasaan bermain *game online*.

2). Variabel *dependent*

Variabel *dependent* merupakan variabel yang nilainya ditentukan oleh variabel lain. Variabel terikat merupakan faktor observasi dan pengukuran yang digunakan untuk mengetahui apakah variabel *independent* mempunyai hubungan atau pengaruh (Nursalam, 2017). Dalam penelitian ini variabel terikatnya adalah kualitas tidur remaja.

4.5.2. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional adalah fitur yang dapat diamati (diukur), yang merupakan kunci definisi operasional. Karakteristik yang dapat diamati berarti memungkinkan peneliti untuk mengamati atau mengukur fenomena yang mungkin terulang oleh orang lain dengan cermat (Nursalam, 2017). Definisi operasional penelitian ini terurai dalam tabel 4.5.2.

Tabel 4.5.2. Definisi operasional variabel

Variabel	Definisi Operasional	Indikator	Alat Ukur	Skala	Kriteria dan Skor
<i>Independent:</i> Kebiasaan Bermain <i>Game Online</i>	Penilaian bermain <i>game online</i> setiap hari yang dilakukan.	1. Dorongan 2. Penarikan diri 3. Toleransi 4. Masalah hubungan interpersonal	Kuesioner	Ordinal	- Pernyataan: TP (Tidak pernah dilakukan) = 4 KK (Kadang-kadang dilakukan) = 3 SR (Sering dilakukan) = 2 S : (Selalu dilakukan) = 1 - Kriteria : Selalu (76-100%) Jarang (26-75%) Tidak pernah (<26%)
Variabel	Definisi	Indikator	Alat	Skala	Kriteria dan Skor

	Operasional	Ukur
<i>Dependent:</i> Kualitas Tidur Remaja	Keadaan tidur yang dialami individu, dan akan menghasilkan rasa segar dan sehat setelah bangun tidur.	Kuesioner Ordinal 0 = kualitas tidur sangat baik. 1 = kualitas tidur baik. 2 = kualitas tidur buruk. 3 = kualitas tidur sangat buruk. - Kriteria : Baik (bila jawaban < 5) Buruk (bila jawaban > 5)
	1. Kualitas tidur subjektif 2. Skor latensi tidur 3. Durasi tidur (lamanya waktu tidur) 4. Efisiensi tidur 5. Gangguan tidur pada malam hari 6. Penggunaan obat-obat yang berhubungan dengan tidur 7. Gangguan konsentrasi di waktu siang	

4.6. Pengumpulan Data dan Pengolahan Data

4.6.1. Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan proses mendekati suatu subjek, sekaligus merupakan proses pengumpulan karakteristik subjek yang diperlukan dalam penelitian. Tahapan pengumpulan data tergantung dari desain dan teknologi instrumen yang digunakan dalam penelitian (Nursalam, 2017).

Alat penelitian adalah alat pengumpul data yang dirancang untuk memperoleh data yang sesuai (data kualitatif atau data kuantitatif) untuk disusun (Nursalam, 2013). Kuesioner dalam penelitian diartikan sebagai daftar pernyataan yang terstruktur dengan baik, dan responden memberikan jawaban berdasarkan pemahamannya (Hidayat, 2014).

Dalam melakukan pengambilan data, teknis yang ditetapkan adalah sebagai berikut :

- 1). Mengurus surat pengantar uji validitas kuesioner penelitian ke STIKes Borneo Cendekia Medika Pangkalan Bun.
- 2). Meminta izin kepada Kepala Sekolah SMKN 1 Seruyan Tengah.

- 3). Menjelaskan kepada calon responden tentang kuesioner dan bila bersedia menjadi responden dipersilahkan untuk menandatangani *informed consent*.
- 4). Membagikan kuesioner yang telah disiapkan peneliti.
- 5). Responden pada saat dilakukan penelitian harus melihat etika penelitian.
- 6). Setelah semua data kuesioner terkumpul, peneliti kemudian melakukan analisa data.
- 7). Menyusun hasil.

4.6.2. Pengolahan Data

Kegiatan dilakukan setelah semua data dari narasumber atau sumber data lainnya terkumpul. Dalam pengolahan data terdapat beberapa tahapan yaitu *editing, scoring, coding, tabulation* (Sugiyono, 2011).

Menurut Hidayat (2014), setelah mengumpulkan semua kuesioner responden, diolah data sebagai berikut :

1). *Editing*

Editing adalah memeriksa dengan cermat kebenaran data yang telah diperoleh atau dikumpulkan. Ini dapat diedit selama fase pengumpulan data atau setelah semua data dikumpulkan. Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan saat mengedit, yaitu integritas data, teks yang jelas, mudah dibaca dan mudah dipahami. Jika datanya kurang lengkap maka responden harus melengkapi datanya sesuai dengan konten yang disediakan.

2). *Coding*

Coding adalah aktivitas yang memberikan kode (angka) digital untuk data yang berisi beberapa kategori. Kode ini disediakan dengan cara mengubah data yang berupa huruf menjadi data dalam bentuk angka untuk memudahkan interpretasi hasil evaluasi. Saat menggunakan komputer untuk memproses dan menganalisis data, sangat penting untuk

memberikan kode ini. Kode yang diberikan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah :

a. Responden

Responden 1 = R1

Responden 2 = R2

Responden 3 = R3

b. Umur

16 tahun = U1

17 tahun = U2

18 tahun = U3

c. Jenis Kelamin

Laki-laki = Jk1

Perempuan = Jk2

d. Pernah mendapatkan informasi bermain *game online*

Pernah = L1

Tidak pernah = L2

e. Sumber informasi tentang *game online*

Petugas kesehatan = S1

Majalah = S2

Radio/TV = S3

Internet = S4

f. Kebiasaan bermain *game online*

Selalu = Kb1

Jarang = Kb2

Tidak pernah = Kb3

g. Kualitas tidur remaja

Baik = Tr2

Buruk = Tr1

3). *Scoring*

Scoring adalah kegiatan menjumlahkan nilai yang didapatkan dari responden dari lembar pengumpulan data yang telah diisi. Peran dan perilaku dinilai dalam penelitian ini :

a. Pernyataan positif :

Selalu diberi skor 4

Sering diberi skor 3

Kadang-kadang diberi skor 2

Tidak pernah diberi skor 1

b. Pernyataan negatif :

Selalu diberi skor 1

Sering diberi skor 2

Kadang-kadang diberi skor 3

Tidak pernah diberi skor 4

4). *Tabulating*

Tabulation (tabulasi) merupakan tahap keempat yang dilakukan setelah proses *editing*, *coding* dan *scoring*. Kegiatan tabulasi dalam penelitian adalah mengelompokkan data sesuai dengan tujuan penelitian, kemudian memasukkannya ke dalam tabel yang telah ditentukan sesuai kuesioner yang telah ditentukan.

Menurut Arikunto dalam Azizah (2018), hasil pengolahan data dijelaskan menggunakan skala kumulatif:

100 %	= Seluruhnya
76 % - 99 %	= Hampir seluruhnya
51 % - 75 %	= Sebagian besar dari responden
50 %	= Setengah responden
26 % - 49 %	= Hampir dari setengahnya
1 % - 25 %	= Sebagian kecil dari responden
0%	= Tidak ada satupun dari responden

4.7. Analisa Data

4.7.1. Analisa Univariat

Analisis univariat adalah analisis setiap variabel berdasarkan hasil penelitian, biasanya analisis ini hanya menggambarkan sebaran dan persentase masing-masing variabel, tanpa sampai pada kesimpulan yang digeneralisasikan (Ghozali, 2011).

Untuk mengetahui kebiasaan bermain *game online*, gunakan rumus analisis (Hidayat, 2014) sebagai berikut:

$$p = \frac{f}{N} \times 100$$

Keterangan :

p = Nilai yang didapat

f = Skor yang didapat

N = Skor maksimal

Kriteria :

Selalu (76-100%)

Jarang (26-75%)

Tidak pernah (<26%)

Sedangkan untuk mengetahui kualitas tidur yaitu dengan menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PQSI) dengan kriteria baik skor < 5 dan buruk skor > 5 (Robins dalam Fadlilah, 2020).

4.7.2. Analisa Bivariat

Analisis bivariat merupakan analisis yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi yang dapat dilakukan dengan pengujian statistik (Notoatmodjo, 2010), yaitu untuk kriteria kebiasaan bermain *game online* dengan kualitas tidur remaja.

Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan signifikan antara dua variabel atau tidak dengan kemaknaan 0,05 dengan menggunakan uji korelasi dengan *software* SPSS 21. Sebelum dilakukan uji korelasi maka dilakukan uji normalitas dengan menggunakan uji kolmogorov karena sampel berjumlah 55 data. Sedangkan menggunakan uji *spearman rank* yaitu data berskala ordinal, dimana $p < 0,05$ maka ada hubungan kebiasaan bermain *game online* dengan kualitas tidur remaja pada kelas XI di SMKN 1 Seruyan Tengah, apabila $p > 0,05$ tidak ada hubungan kebiasaan bermain *game online* dengan kualitas tidur remaja pada kelas XI di SMKN 1 Seruyan Tengah.

5.8. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner

Uji validitas kuesioner yang dilakukan peneliti yaitu menggunakan rumus *Pearson Product Moment Correlation* melalui pengolahan komputer *SPSS-21 (Statistical Program for Sosial Science)*.

Tabel 4.9. Uji validitas kebiasaan bermain game online

Kebiasaan Bermain Game Online			
No	Pernyataan	Pearson Correlation	p value
1.	Saya bermain <i>game online</i> setiap hari	,691	,001
2.	Saya bermain <i>game online</i> kurang dari 1 jam dalam sehari	,593	,006
3.	Saya bermain <i>game online</i> kurang dari 2 jam dalam sehari	,649	,002
4.	Saya bermain <i>game online</i> lebih dari 3 jam dalam sehari	,734	,000
5.	Saya akan bermain <i>game online</i> setelah pulang dari sekolah	,701	,001
6.	Saya merasa terganggu apabila belum menyelesaikan permainan <i>game online</i> yang sedang berlangsung	,495	,026
7.	Saya bermain <i>game online</i> ketika pekerjaan rumah (PR) banyak	,705	,001
8.	Saya bermain <i>game online</i> karena ajakan teman	,664	,001
9.	Saya merasa tenang jika sudah bermain <i>game online</i>	,599	,005
10.	Saya merasa kesepian jika tidak bermain <i>game online</i>	,613	,004

Tabel 4.9. Uji validitas kualitas tidur remaja

Kualitas Tidur Remaja (dalam 7 Kriteria)				
Kriteria	No	Pertanyaan	Pearson Correlation	p value
1	9.	Seberapa besar antusias anda dalam menyelesaikan suatu masalah yang sedang anda hadapi.	,523	,018
2	4.	Berapa lama anda tidur di malam hari?	,594	,006
3	2. 5a.	Berapa lama waktu yang biasanya anda butuhkan saat mulai berbaring hingga bisa tertidur tiap malam? Tidak dapat tertidur dalam jangka waktu 30 menit setelah berbaring	,604	,005
4	1. 3. 4.	Dalam sebulan terakhir, berapa lama anda tidur ? Jam berapa biasanya anda bangun di pagi hari? Berapa lama anda tidur di malam hari?	,514	,021
5	5b. 5c. 5d. 5e. 5f. 5g. 5h. 5i. 5j.	Terbangun tengah malam atau dini hari Terbangun untuk ke kamar mandi Kesulitan untuk bernapas dengan nyaman Batuk atau mendengkur Merasa kedinginan pada malam hari Merasa kepanasan/gerah pada malam hari Mengalami mimpi buruk Merasakan nyeri Masalah lain yang mengganggu tidur, tolong jelaskan: _____ Seberapa sering anda mengalami masalah tidur karena hal tersebut.	,483	,031
6	7. 8.	Seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktivitas di siang hari? Seberapa sering anda mengalami kesulitan untuk tetap terjaga/tidak merasa ngantuk ketika berkendara atau dalam beraktivitas?	,693	,001
7	6.	Seberapa sering anda mengkonsumsi obat untuk membantu agar bisa tidur?	,603	,005

Hasil pengamatan pada rTabel didapatkan nilai dari sampel (N) = 20 responden sebesar 0,4438. Sehingga merujuk pada hasil dari hasil uji validitas dihasilkan bahwa semua instrumen mulai dari Variabel Independen yaitu Kebiasaan Bermain *Game Online* semuanya menghasilkan rHitung > daripada rTabel. Selain itu Variabel Dependen yaitu Kualitas Tidur Remaja

terdiri semua menghasilkan nilai $r_{Hitung} > r_{Tabel}$. Selain itu variabel dikatakan valid jika nilai signifikansi $p\ value < 0,05$.

Uji reliabilitas instrumen pada penelitian ini menggunakan rumus koefisien *Alpha Cronbach*. Kuesioner dikatakan reliabel jika nilai *cronbach alpha* $> 0,6$ (Sujarweni, 2014).

Tabel 4.9. Uji reliabilitas kebiasaan bermain game online

Variabel	Cronbach's Alpha	N of Items
Kebiasaan bermain game online	,838	10

Tabel 4.9. Uji reliabilitas kualitas tidur remaja

Variabel	Cronbach's Alpha	N of Items
Kualitas Tidur Remaja	,653	7

Dari hasil uji reliabilitas didapatkan semua nilai dari hasil variabel independen dan variabel dependen semuanya menghasilkan nilai *cronbach alpha* $> 0,6$.

5.9. Etika Penelitian

Secara garis besar prinsip etika penelitian dalam pengumpulan data dapat dibedakan menjadi tiga bagian yaitu prinsip kepentingan, prinsip penghormatan terhadap hak subjek dan prinsip keadilan (Nursalam, 2017).

Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan penelitian yang akan dilakukan. Semua orang yang diwawancarai menerima surat kelayakan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Menurut penelitian Hidayat dalam Azizah (2018) etika penelitian yang harus diperhatikan dalam penelitian ini adalah:

4.9.1. Informed Consent

Informed consent merupakan bentuk kesepakatan antara peneliti dan responden, yaitu memberikan persetujuan untuk menjadi responden sebelum melakukan penelitian. Maksud dari *informed consent* adalah agar subjek memahami maksud dan tujuan penelitian yang akan dilakukan serta memahami dampaknya.

4.9.2. *Anonymity* (tanpa nama)

Dalam penelitian ini masalah etika adalah memastikan penggunaan objek penelitian dengan tidak mencantumkan nama. Pada daftar alat ukur yang diberikan kepada responden cukup dituliskan kode atau hasil penelitiannya untuk ditampilkan pada formulir pengumpulan data.

4.9.3. *Confidentiality* (kerahasiaan)

Dalam penelitian ini masalah etika adalah untuk memastikan kerahasiaan hasil penelitian, termasuk informasi dan hal-hal lainnya. Peneliti akan memastikan kerahasiaan semua informasi yang dikumpulkan, dan akan melaporkan hasil penelitian hanya untuk kumpulan data tertentu.

5.10. Keterbatasan Penelitian

Sulitnya menjalankan penelitian langsung di lapangan, terutama terkait *physical distancing*.



BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

5.1. Hasil Penelitian

5.1.1. Gambaran Umum Tempat Penelitian

Penelitian dan pengambilan data dilakukan di SMKN 1 Seruyan Tengah yang berada di Jalan Garuda Desa Suka Maju Sukamandang B-1 Kecamatan Seruyan Tengah Kabupaten Seruyan Provinsi Kalimantan Tengah. SMKN 1 Seruyan Tengah merupakan satu-satunya SMK yang ada di Sukamandang. SMKN 1 Seruyan Tengah memiliki 2 jurusan yaitu ATP (Agribisnis Tanaman Perkebunan) dan APHP (Agribisnis Pengolahan Hasil Pertanian).

Posisi SMKN 1 Seruyan Tengah sebelah Timur berbatasan dengan Desa Sukorejo Sukamandang G-1, sebelah Barat berbatasan dengan Desa Suka Makmur Sukamandang B-2, sebelah Selatan berbatasan langsung dengan Perkebunan Sawit Jaya Desa Suka Maju Sukamandang B-1, dan sebelah Utara berbatasan dengan Desa Batu Agung Sukamandang B-3.

5.1.2. Data Umum

- 1). Karakteristik responden berdasarkan umur, jenis kelamin, informasi dan sumber informasi

Tabel 5.1.2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur, jenis kelamin, informasi dan sumber informasi pada kelas XI di SMKN 1 Seruyan Tengah

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Umur		
Remaja Awal	0	0,0
Remaja Pertengahan	55	100,0
Remaja Akhir	0	0,0
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	35	63,6
Perempuan	20	36,4

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Informasi		
Pernah	50	90,9
Tidak Pernah	5	9,1
Sumber Informasi		
Petugas Kesehatan	4	7,3
Majalah	0	0,0
Televisi/Radio	10	18,2
Internet	41	74,5
Total	55	100,0

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 5.1.2 menunjukkan bahwa seluruhnya responden dengan usia remaja pertengahan sejumlah 55 orang (100,0%). Kemudian sebagian besar responden dengan jenis kelamin laki-laki sejumlah 35 orang (63,6%). Setelah itu, sebagian besar responden pernah mendapatkan informasi sejumlah 50 orang (90,9%) dan sebagian besar responden mendapatkan sumber informasi dari internet sejumlah 41 orang (74,5%).

2). Kategori kebiasaan bermain *game online*

Tabel 5.1.2. Kategori responden berdasarkan kebiasaan bermain *game online* pada kelas XI di SMKN 1 Seruyan Tengah

Kebiasaan Bermain <i>Game Online</i>	Frekuensi	Persentase
Selalu	27	49,1
Jarang	23	41,8
Tidak Pernah	5	9,1
Total	55	100,0

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 5.1.2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan kebiasaan bermain *game online* dengan kriteria selalu sejumlah 27 orang (49,1%) dan sebagian kecil responden dengan kebiasaan bermain *game online* dengan kriteria tidak pernah sejumlah 5 orang (9,1%).

3). Kategori berdasarkan kualitas tidur remaja

Tabel 5.1.2. Kategori responden berdasarkan kualitas tidur remaja pada kelas XI di SMKN 1 Seruyan Tengah

Kualitas Tidur Remaja	Frekuensi	Persentase
Buruk	36	65,5
Baik	19	34,5
Total	55	100,0

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 5.1.2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada dalam kualitas tidur buruk sejumlah 36 orang (65,5%) dan sebagian kecil responden berada dalam kualitas tidur baik sejumlah 19 orang (34,5%).

5.1.3. Data Khusus

1). Tabulasi silang hubungan kebiasaan bermain *game online* dengan kualitas tidur remaja

Tabel 5.1.3. Tabulasi silang hubungan kebiasaan bermain *game online* dengan kualitas tidur remaja pada kelas XI di SMKN 1 Seruyan Tengah

Kebiasaan bermain <i>game online</i>	Kualitas Tidur Remaja					
	Buruk	Baik	Total			
	N	%	N	%	N	%
Selalu	24	88,9%	3	11,1%	27	100,0
Jarang	12	52,2%	11	47,8%	23	100,0
Tidak pernah	0	0,0%	5	100,0%	5	100,0
Total	36	65,5%	19	34,5%	55	100,0

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 5.1.3 menunjukkan bahwa dari 55 responden selalu terbiasa bermain *game online* mempengaruhi kualitas tidur remaja buruk sejumlah 36 orang (65,5%).

- 2). Korelasi hubungan kebiasaan bermain *game online* dengan kualitas tidur remaja

Tabel 5.1.3. Korelasi hubungan kebiasaan bermain *game online* dengan kualitas tidur remaja pada kelas XI di SMKN 1 Seruyan Tengah

<i>Rank Spearman</i>			
Variabel	N	Correlation Coefficient	P value
Game Online	55	1,000	.
Kualitas Tidur	55	,547**	,000

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 5.1.3 menunjukkan bahwa nilai *p value* (0,000) jauh lebih rendah dari standar signifikan dari 0,05 atau ($p < \alpha$). H1 diterima yang berarti ada hubungan kebiasaan bermain *game online* dengan kualitas tidur remaja pada kelas XI di SMKN 1 Seruyan Tengah.

5.2. Pembahasan

5.2.1. Karakteristik Responden

1). Umur

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden dengan umur remaja awal sejumlah 0 (0,0%), adapun responden dengan umur remaja pertengahan sejumlah 55 orang (100,0%), dan responden dengan umur remaja akhir sejumlah 0 (0,0%).

Remaja pertengahan ditandai dengan berkembangnya kemampuan berpikir yang baru, sehingga fenomena minat dan peran masyarakat untuk menjadi dewasa yang mandiri mulai terlihat (Agustina dalam Astuti, 2018). Dibandingkan dengan orang dewasa, remaja dianggap lebih umum dan lebih cenderung menjadi kecanduan *game online*. Masa remaja berada dalam keadaan tidak stabil yang mengarah pada kecenderungan untuk bereksperimen dan menjadi penasaran dengan hal-hal baru (Jordan dan Andersen, 2016).

Remaja biasanya lebih tertarik untuk bermain *game online*, dan dengan berkembangnya minat tersebut, anak muda akan semakin banyak menghabiskan waktunya untuk bermain *game*, yang dapat menyebabkan anak muda mudah ketagihan bermain *game online* (Kuss dan Griffths, 2012). Akibatnya remaja yang kecanduan *game online* kurang tertarik dengan aktivitas lain, dan merasa resah ketika tidak dapat bermain *game online*, penurunan prestasi akademik, dan penurunan hubungan sosial dan kesehatan (Nirwana, 2015).

Semakin tua usia seseorang, semakin tinggi pula kematangan pemikiran dan pekerjaan masyarakat. Se jauh menyangkut kepercayaan publik, usia terkait dengan tingkat persiapan seseorang, dan kepercayaan publik lebih dewasa daripada orang yang tidak cukup dewasa, dan akan memiliki lebih banyak kepercayaan. Ini adalah hasil dari pengalaman psikologis seseorang (Notoatmodjo, 2014).

Peneliti berpendapat bahwa rata-rata, pada masa remaja, seorang siswa masih mencari kesenangan dan masih kurang memiliki rasa tanggung jawab yang kuat dalam pembelajaran di sekolah dan mencapai hasil yang diinginkan. Banyak anak remaja di era sekarang yang masih menggunakan fungsi *smartphone* untuk bermain *game online*, para siswa yang terusik dengan *game online* akan memanjakan diri dalam bermain *game* tanpa memikirkan belajar dan bertanggung jawab.

2). Jenis Kelamin

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan jenis kelamin laki-laki sejumlah 35 orang (63,6%) dan sebagian kecil responden dengan jenis kelamin perempuan sejumlah 20 orang (36,4%).

Remaja laki-laki menyukai *game online* karena memiliki berbagai tingkat kesulitan dan terdapat unsur kekerasan dalam *game* tersebut. Bahkan jika bermain di tempat yang berbeda mereka bisa bermain dengan teman, sedangkan wanita menyukai *game* yang dianggap berkarakteristik atau ekspresi diri yang lebih mudah untuk dimainkan. Rata-rata *game online* yang ada di pasaran saat ini adalah *game online* bertema kekerasan, sehingga lebih diminati oleh remaja laki-laki (Febriandari et al., 2016).

Remaja di era saat ini, khususnya remaja laki-laki mengalami berbagai masalah seperti kurang tidur saat tidur. Hal ini terjadi karena remaja lebih suka duduk di depan layar seperti telepon genggam, televisi, dan layar komputer. Seharusnya digunakan untuk istirahat atau waktu bermain, namun remaja sering menggunakannya untuk duduk di depan layar dan bermain *game online* itu menyenangkan (Saiful dalam Azizah, 2018). Semua kondisi di sekitar seseorang dan pengaruhnya dapat mempengaruhi perkembangan perilaku orang atau kelompok itu (Notoatmodjo, 2014).

Peneliti berpendapat bahwa remaja terutama pada laki-laki mengalami gangguan tidur dikarenakan remaja menghabiskan banyak waktu hanya untuk *game online* yang diminati. Remaja akan terus bermain untuk dapat menyelesaikan permainan atau sampai merasa puas. Hal tersebut dapat terjadi secara terus-menerus dikarenakan di dalam *game online* juga menyediakan layanan *chat*, bahkan ada yang bisa berkomunikasi dengan tim ataupun lawan bicara langsung melalui *voice note*.

3). Informasi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden pernah mendapatkan informasi sejumlah 50 orang (90,9%) dan sebagian kecil responden tidak pernah mendapatkan informasi sejumlah 5 orang (9,1%).

Remaja yang pernah mendapatkan informasi tentang *game online* akan membuat remaja semakin penasaran dan pada akhirnya tertarik untuk mencoba *game online* tersebut (Azizah, 2018). Sumber informasi menjadikan remaja semakin penasaran terhadap *game online*. *Game online* adalah aktivitas yang menghabiskan waktu dan emosional yang dapat membuat remaja kecanduan *game online*. Remaja yang menjadi tanggungan akan menolak untuk tidur, makan, berolahraga, melakukan hal lain, dan bersosialisasi dengan orang lain (Young dalam Syahrani, 2015).

Informasi dapat memengaruhi pengetahuan seseorang, meskipun tingkat pengetahuan seseorang rendah. Seseorang mendapatkan informasi yang baik dari berbagai media (seperti TV, radio atau koran), sehingga dapat menambah pengetahuan masyarakat (Notoatmodjo, 2014).

Peneliti berpendapat bahwa remaja yang pernah mendapatkan informasi tentang *game online* akan tertarik dan mencoba sehingga remaja cenderung semakin asyik untuk terus bermain *game online*. Remaja juga tidak menghiraukan akan dampak yang ditimbulkan jika terus menerus bermain *game online* yang dapat mengganggu kualitas tidur.

4). Sumber Informasi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden mendapatkan sumber informasi dari petugas kesehatan sejumlah 4 orang (7,3%), adapun responden mendapatkan sumber informasi dari majalah sejumlah 0 orang (0,0%), adapun responden mendapatkan sumber informasi dari televisi/radio sejumlah 10 orang (18,2%), dan responden mendapatkan sumber informasi dari internet sejumlah 41 orang (74,5%).

Salah satu kegiatan yang digunakan remaja untuk memanfaatkan internet adalah hiburan, seperti hiburan *online*, menonton *audio*, SMS (*chat*), mendengarkan (mendownload musik) dan bermain *game*. Menggunakan internet untuk bermain *game online* merupakan aktivitas yang menarik (Horigan dalam Kusumawati, 2017). Dengan pesatnya perkembangan teknologi internet, *game online* juga berkembang pesat. *Game online* didasarkan pada game elektronik dan visual. *Game online* dewasa ini sangat populer di berbagai kalangan, dan salah satunya sangat populer di kalangan remaja (Rini dalam Fithriyana, 2019).

Di era globalisasi ini, jutaan *game* telah dibuat dengan teknologi yang semakin maju. Setiap orang dapat mengakses berbagai permainan menarik melalui jaringan internet yang biasa disebut dengan permainan *online*. Karena bermain *game* untuk hiburan, itu bisa menjadi kebiasaan. Artinya, kebiasaan bermain *game online* mengharuskan remaja untuk melakukan kontak mata dalam waktu yang lama di depan layar *smartphone*, yang tentunya akan berdampak pada kesehatan mata (Dewi dalam Fithriyana, 2019).

Sumber informasi akan mempengaruhi pemahaman seseorang terhadap hal-hal tertentu, sehingga informasi yang diperoleh dapat terkumpul secara utuh. Dalam hal ini dapat menggunakan pengalaman pribadi untuk mendapatkan pengetahuan (Notoatmodjo, 2014).

Peneliti berpendapat bahwa di era sekarang remaja mendapatkan sumber informasi tentang *game online* sangatlah mudah seperti melalui internet. Remaja yang semakin penasaran terhadap *game online* akan terus mencari dan menghabiskan banyak waktu hanya untuk bermain *game online*.

5.2.2. Kebiasaan bermain *game online*

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden dengan kebiasaan bermain *game online* dengan kriteria selalu sejumlah 27 orang (49,1%), adapun responden dengan kebiasaan bermain *game online* dengan kriteria jarang sejumlah 23 orang (41,8%), dan responden dengan kebiasaan bermain *game online* dengan kriteria tidak pernah sejumlah 5 orang (9,1%).

Pemain memilih bermain *game online* disebabkan beberapa alasan yaitu mencari kesenangan, rekreasi, mengatasi stres, mendapatkan status atau pengakuan, dan melarikan diri dari kehidupan nyata (Vollmer dkk, 2014). Intensitas atau lamanya waktu bermain *game online* dapat mempengaruhi kecerdasan emosi remaja, faktor yang menyebabkan naiknya tingkatan bermain *game online* akan membuat remaja merasa penasaran untuk terus bermain di tingkatan yang lebih sulit dengan tantangan yang baru (Kholidiyah dan Yuwono, 2013). Dibandingkan dengan orang dewasa, remaja dianggap lebih sering dan lebih mudah menggunakan *game online*. Jika terlalu banyak bermain *game online* dapat berdampak negatif bagi remaja (Kusumadewi dalam Saputra, 2017).

Peneliti berpendapat bahwa bermain *game online* yang terlalu lama akan menjadikan remaja semakin penasaran dan akhirnya tertarik untuk mencoba *game online* sehingga para remaja cenderung semakin asyik untuk terus bermain *game online*. *Game online* ini sangatlah menarik karena dalam permainan tersebut seseorang tidak hanya bermain dengan orang yang berada disebelahnya, namun dapat bermain dengan beberapa pemain di lokasi lain sampai di seluruh dunia.

5.2.3. Kualitas tidur remaja

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan kualitas tidur buruk sebanyak 36 (655%) dan sebagian kecil responden dengan kualitas tidur buruk sebanyak 19 orang (34,5%).

Kualitas tidur merupakan suatu kondisi. Dalam kondisi ini, tidur yang dialami individu akan menghasilkan rasa segar dan sehat pada saat terbangun sehingga membuat orang merasa kenyang dengan tidurnya, sehingga penderita tidak menunjukkan rasa lelah dan cemas. Kualitas tidur remaja buruk dikarenakan terlalu banyak bermain *game online* sehingga kurang tidur. Pemain yang tidak bisa mengatur waktu saat bermain *game online* sehingga mengakibatkan tidak teraturnya dan kurangnya waktu tidur yang dapat mempengaruhi pada kurangnya waktu tidur pada remaja (Khasanah & Khusnul, 2012).

Remaja semakin sering bermain *game online* maka semakin kurang terpenuhi kualitas tidurnya. Remaja yang mengalami kualitas tidur buruk beresiko mengalami berbagai hal negatif seperti terganggu dalam berkonsentrasi di sekolah, proses belajar, proses mengingat dan dapat berpengaruh pada kemampuan metabolisme tubuh (Permadi dan Khusnal, 2017). Apabila kepuasan tidur seseorang terpenuhi, maka kualitas tidur dianggap baik, sehingga seseorang tidak akan merasa lelah, mudah merasa gelisah, mengantuk, cuek, dan gelap di sekitar mata, kelopak mata bengkak, bengkak konjungtiva, mata perih, perpecahan perhatian, sakit kepala dan sering terjadi penguapan (Hidayat dari Azizah, 2018).

Peneliti berpendapat bahwa remaja memiliki kualitas tidur yang buruk karena terlalu banyak menghabiskan waktu *bermain game online*, sehingga kurang tidur. Remaja masih belum bisa mengatur waktu yang mereka habiskan untuk bermain *game online*, yang dapat menyebabkan waktu tidur yang tidak teratur dan mempengaruhi kurang tidur mereka.

5.2.4. Analisis hubungan kebiasaan bermain *game online* dengan kualitas tidur remaja pada kelas XI

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 55 responden yang terbiasa bermain *game online*, 36 orang (65,5%) berpengaruh buruk terhadap kualitas tidur remaja.

Hasil uji statistik *rank spearman* diperoleh angka signifikan atau nilai *probabilitas* (0,000) jauh lebih rendah dari standar signifikan dari 0,05 atau ($p < \alpha$). H1 diterima yang berarti ada hubungan kebiasaan bermain *game online* dengan kualitas tidur remaja pada kelas XI di SMKN 1 Seruyan Tengah.

Menurut Azizah (2018), kualitas tidur yang buruk karena sebagian besar pemain bermain *game online* terus menerus setiap hari. Remaja selalu mengabaikan masalah yang akan ditimbulkan, dan tidak mau mengatur waktu belajar dan bermain *game online*, sehingga dampaknya sangat serius. Hal tersebut akan mempengaruhi kualitas tidur, mengakibatkan wajah pucat, mata lelah, dan kurang konsentrasi selama belajar sehingga berakibat pada penurunan prestasi akademik. Sementara menurut Young dalam Azizah (2018), terlalu lama bermain *game online* merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kebutuhan tidur remaja yang belum terpenuhi. *Game online* ini sangat menarik karena di dalam *game* ini seseorang tidak hanya bisa bermain dengan orang yang ada di sebelahnya, tetapi juga dengan beberapa pemain dari belahan dunia lain.

Penelitian yang dilakukan Nofianti (2018) mengungkapkan bahwa berdasarkan hasil analisa data dengan uji *Chi-Square* maka diperoleh nilai *p value* = 0,001, $\alpha = 0,05$ ($p < \alpha$). H_a diterima dan H₀ ditolak. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa mereka terkadang terlambat tidur pada malam hari dikarenakan bermain *game online* terlebih dahulu, mulanya hanya bermain *game online* saja sebentar sebelum mereka memulai tidur. Ini disebabkan karena kebanyakan remaja menggunakan waktu tidurnya untuk bermain *game online* dan

melupakan waktu untuk tidurnya, bahkan mereka bermain *game online* di setiap saat.

Penelitian lain yang dilakukan Gurusinga (2020), mengungkapkan bahwa hasil uji statistik *Chi-Square* didapatkan nilai $p\text{ value} = 0,004 < (\alpha = 0,05)$. H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *gamer online* mungkin menghabiskan sebagian besar waktunya bermain *game online* dan mengabaikan aktivitas penting lainnya seperti makan dan belajar. Pada pagi, siang, sore bahkan malam para remaja ini tampil menawan dan bisa bermain *game online*.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kebiasaan bermain *game online* dapat mempengaruhi kualitas tidur remaja. Sedangkan remaja yang terbiasa bermain *game online* masih menambah dan menghabiskan banyak waktunya hanya dengan bermain *game online* dan lupa istirahat atau tidur. Hal ini akan berdampak pada kesehatan mental, menurunnya daya tahan tubuh, menurunkan prestasi belajar, mudah tersinggung, depresi, kurang konsentrasi, dan kelelahan. Remaja bermain *game online* hanya untuk iseng dan menghilangkan rasa bosan dengan aktivitas yang mereka lakukan sebelumnya yang bisa menimbulkan kecanduan. Para remaja yang mengandalkan *game online* terutama karena *gamer* mendapatkan kepuasan dari *game* yang tidak mereka temukan di dunia nyata.

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti didapatkan bahwa:

- 6.1.1. Kebiasaan bermain *game online* pada remaja kelas XI di SMKN 1 Seruyan Tengah menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kategori selalu bermain *game online*.
- 6.1.2. Kualitas tidur remaja pada kelas XI di SMKN 1 Seruyan Tengah menunjukkan bahwa sebagian besar responden masuk dalam kategori buruk.
- 6.1.3. Ada hubungan kebiasaan bermain *game online* dengan kualitas tidur remaja pada kelas XI di SMKN 1 Seruyan Tengah.

6.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti, maka peneliti ajukan saran sebagai berikut:

6.2.1. Bagi Siswa

Disarankan agar siswa mengikuti kegiatan ekstrakurikuler SMKN 1 Seruyan Tengah, serta kegiatan aktif di luar sekolah, seperti mengikuti kegiatan kepemudaan, kegiatan keagamaan dan kegiatan gotong royong masyarakat.

6.2.2. Bagi Orang Tua

Diharapkan orang tua dapat selalu mengontrol dan memperhatikan aktivitas anaknya agar anaknya mengetahui pentingnya menjaga kualitas tidur bagi remaja dengan mengatur waktu yang dihabiskan untuk bermain *game online*.

6.2.3. Bagi Guru

Diharapkan dapat digunakan sebagai bahan atau materi pembinaan kepada siswa tentang kebiasaan bermain *game online* dan pengaruh menjaga kualitas tidur sehingga dapat memaksimalkan pembelajaran.

6.2.4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pembandingan yang akan mengkaji hal-hal serupa. Peneliti menyarankan peneliti selanjutnya untuk meneliti pengaruh kebiasaan bermain *game online* terhadap prestasi akademik.



DAFTAR PUSTAKA

- Alexander, (2012). *Kecanduan games online*. http://repositori.uinalauddin.ac.id/4814/1/dewi%20marlianti_opt.pdf. Diakses pada tanggal 22 November 2020.
- Azizah. L. (2018). *Hubungan Kebiasaan Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur Remaja di SMK Dwija Bhakti 2 Jombang*.
- Anggraini, Delviana. (2017). *Dinamika Perilaku Agresif Anak yang Bermain Game pada Anak Kelompok B4 di TK Aba Wonocatur Banguntapan Bantul*. Jurnal. Psikologi 1: 151-160.
- Astuti, Sri. (2018). *Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa/Siswi Di SMP Negeri 24 Samarinda*. Skripsi : Fakultas Ilmu Kesehatan dan Farmasi Universitas Muhamadyah Kalimantan Timur.
- Atkins, S. (2017). *Langkah Pertama Melalui Insomnia*. Jakarta : Libri.
- Atun, Natalia. (2019). *Pecandu Game Online Alami Gangguan Jiwa Psikotis*. <https://www.borneonews.co.id/136504-rsj-kalawa-atei-2-pecandu-game-online-alami-gangguan-jiwa-psikotis>. Diakses pada tanggal 02 Juli 2020.
- Baert, S., Omeij, E., & Verhaest, D. (2015). *Bring Me Good Marks On The Relationship Between Sleep Quality and Academic Achievement*. Social Science dan Medicine, 130, 91–98.
- Caldwell Charmaine D. & Teddi J. Cunningham. (2010). *Internet Addiction and Students: Implications for School Counselors*.
- Cunningham (2010). *Penanganan ketergantungan games online*. <http://digilib.unisayogya.ac.id>. Diakses pada tanggal 23 November 2020.
- Departemen Kesehatan RI. (2010). *Pedoman Pembinaan Kesehatan Lanjut Usia Bagi Petugas Kesehatan*. Jakarta. (Anggi Prasetya Arnata, Rosalina, dan Puji Lestari). *Indonesian Journal of Nursing Research*. Vol. 1 No. 1.
- Elita, et., al. (2018). *Hubungan Kecanduan Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur Remaja*. Jom Fkp, Vol. 5. No. 2.
- Fadlilah, M, dkk. (2020). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Kesiapan Mengikuti Proses Belajar Mahasiswa S1 Keperawatan Semester IV STIKES Muhammadiyah Palembang*. Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan. Vol.11 No.1. Hal 86-94.
- Fauziah. Eka. (2013). *Pengaruh Game Online terhadap Perubahan Perilaku*. Jurnal Psikologi 1: 6-10.

- Fauziawati, Wieke. (2015). *Upaya Mereduksi Kebiasaan Bermain Game Online Melalui Teknik Diskusi Kelompok*. Jurnal Psikopedagogia. Vol. 4, No.2. ISSN: 2301-6167.
- Febriana. (2012). *Kecanduan Mahasiswa Terhadap Game Online (studi tentang kebiasaan mahasiswa bermain game online di Seturan, Sleman)*. eJurnal Sosiologi Volume II, Number 2 Tahun 2012.
- Ghozali, Imam. (2011). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gurusinga, Mona Fitri. (2020). *Hubungan Kecanduan Game Online dengan Pola Tidur pada Remaja Usia 16-18 Tahun di SMA Negeri 1 Deli Tua Kecamatan Deli Tua Kabupaten Deli Serdang*. Jurnal Penelitian Keperawatan Medika. Volume. 2 Nomor. 2. <http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPKM>.
- Hasan. (2011). *Multiplayer Online Game*. PT Gramedia: Bandung.
- Hidayat. A. A. (2014). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hidayat, A. A. (2017). *Metode Penelitian Keperawatan dan Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kartasasmita, S. (2013). *Happiness Description from Game Online Player*. (August). <https://doi.org/10.13140/2.1.1435.9681>.
- Khasanah. 2012. *Kualias Tidur Lansia*. Jurnal Nursing Studies. <http://repositori.uin-alauddin.ac.id/4164/1.pdf>. Diakses pada tanggal 23 November 2020.
- Kholidiyah, U., & Yuwono, S. (2013). *Hubungan antara intensitas bermain game online dengan kecerdasan emosi*. Diakses tanggal 08 Desember 2020 dari <http://eprints.ums.ac.id>.
- Krisna B. P. (2016). *Prevalensi dan Korelasi Insomnia Terhadap Kemampuan Kognitif Remaja Usia 15-18 Tahun di Panti Asuhan Widhya Asih 1 Denpasar*. Jurnal: Medika Vol. 5 No. 5. ISSN: 2303-1395.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). *Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research*. International Journal of Mental Health and Addiction, 10(2), 278-296. Diakses tanggal 08 Desember 2020 dari <http://link.springer.com>.
- Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., & Yang, S. (2013). *The games addiction scale : Development and validation of short version for adolescents*. Plos One, 8, 12, 1-7.

Lutfiwati, Sri. (2018). *Memahami Kecanduan Game Online Melalui Pendekatan Neurobiologi*. Jurnal Psychology, Vol 1 No.1. <http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/anfusina>.

Masya, Hardiansyah dan Candra, Dian. (2016). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Gangguan Kecanduan Game Online pada Peserta Didik Kelas X di Madrasah Aliyah Al-Furqon Prabumulih. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN Raden Intan Lampung*. Jurnal Bimbingan dan Konseling. p-ISSN : 2089-9955.

Newzo. (2019). *Jumlah Gamer di Dunia*. <https://hybrid.co.id/post/jumlah-gamer-di-dunia-capai-35-miliar-orang>. Diakses pada tanggal 02 Juli 2020.

Nirmala, Carana. (2013). *Gambaran Mindfulness pada Remaja yang Kecanduan Bermain Game Online*. http://eprints.undip.ac.id/50529/1/-Fajri_Tri_Baskoro_22010112140181_Bab1.pdf

Nirwana, H. (2015). *Hubungan Kecanduan Game dengan Motivasi Belajar Siswa dan Implikasinya Terhadap Bimbingan dan Konseling*. Jurnal : Konselor. Volume 4, Number 4 . ISSN: 1412-9760.

Notoatmodjo, S. (2010). *Metodeologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka.

Notoatmodjo, S. (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka.

Nofianti. (2018). *Hubungan Intensitas Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Akhir*. Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis Volume 12 Nomor 2. eISSN : 2302-2531.

Nursalam. (2013). *Konsep Penerapan Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

Nursalam. (2017). *Metodeologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

Permadi, A., & Khusnal, E. (2017). *Hubungan perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada anak usia remaja di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul*. <http://digilib.unisayogya.ac.id/2497/2>. Diakses pada tanggal 24 Desember 2020.

Putri, et al., (2017). *Gambaran Gangguan Pola Tidur pada Perawat RS Syarif Hidayatullah Jakarta*. Skripsi. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.

Ridoi, M. (2015). *Cara Mudah Membuat Game Edukasi dengan Construct 2*.

Rini, A. (2011). *Menanggulangi Kecanduan Game Online pada Anak*. Jakarta: Pustaka Mania.

- Sarfriyanda, J. (2015). *Hubungan Antara Kualitas Tidur dan Kuantitas Tidur dengan Prestasi Belajar Mahasiswa*. JOM Vol.2 No.2.
- Rojie. (2016). *Hubungan Pengetahuan dan Sikap Orang Tua Tentang Konsep Bermain dengan Tingkat Perkembangan Motorik Anak Usia Pra Sekolah di T/PAUD Alazhiim Lapangan Manado*. E-Jurnal Saputra. Oktober 2016 Vol.3 (3).
- Rosalina. (2018). *Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Gondoriyo Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang*. Indonesian Journal of Nursing Research Vol. 1 No. 1.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV.Afabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sujarweni, V. Wiratna. (2014). *Metode Penelitian: Lengkap, Praktis, Dan Mudah Dipahami*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Sukmawati, Ni Made Hegard Dan Putra, I Gede Sandi Widarta. (2019). *Reliabilitas Kusioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) versi Bahasa Indonesia dalam Mengukur Kualitas Tidur Lansia*. Jurnal Lingkungan & Pembangunan. Volume. 3 Nomor. 2. Hal. 30-38. ISSN: 2597-7555.
- Surbakti, Krista. (2017). *Pengaruh Game Online terhadap Remaja*. Jurnal Curre. Vol. 01. No. 01. P-ISSN : 2597-9507. E-ISSN: 2597-9515.
- Syahrani, Ridwan. (2015). *Ketergantungan Online Game dan Penanganannya*. Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling. Volume 1 Nomor 1 Juni 2015. Hal 84-92. ISSN: 2443-2202.
- Utami, Tantri Widyarti & Atik, Hodikoh. (2020). *Kecanduan Game Online Berhubungan dengan Penyesuaian Sosial pada Remaja*. Jurnal Keperawatan. Volume 12 No 1, Hal 17 – 22. e-ISSN 2549-8118.
- Vollmer, C., Randler, C., Horzum, M. B., & Ayas, T. (2014). *Computer game addiction in adolescents and its relationship to chronotype and personality*. Diakses tanggal 08 Desember 2020.
- World Health Organization. (2018). *Kecanduan Main Game Jadi Kelainan Mental*. (<http://www.cnnindonesia.com>)
- Widodo, Ismu. (2019). *Layanan Digital Meningkat*. Singkawang. <https://www.inibalikpapan.com/desa-kini-tidak-terisolir-pengguna-game-terbesar-justeru-ada-di-kota-waringin/>. Diakses pada tanggal 02 Juli 2020.

Windi. (2019). *Hubungan Kebiasaan Bermain Game Online Dengan Perilaku Belajar Siswa Kelas V Sd Al-Kautsar Bandar Lampung*. Skripsi. Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung Bandar Lampung.

Yohanes, Rikky D.S. dan Jusuf Tjahjo Purnomo. (2017). *Hubungan Kecanduan Game Online Terhadap Penyesuaian Sosial Pada Remaja, Pax Humara: Jurnal Humaniora Yayasan Bina Darma*, Vol. IV, No. 1. ISSN : 2645-3244.





YAYASAN SAMODRA ILMU CENDEKIA
STIKES BORNEO CENDEKIA MEDIKA

Jl. Sutan Syahrir No. 11 Pangkalan Bun, Kotawaringin Barat, Kalimantan Tengah 74112
Tlp/Fax : (0532) 28200, 082 234 971000 E-mail : stikesbcm15@gmail.com Web : stikesbcm.ac.id

Nomor : 126/K1.2/STIKes-BCM/VI/2020
Lampiran : -
Perihal : Ijin Penelitian

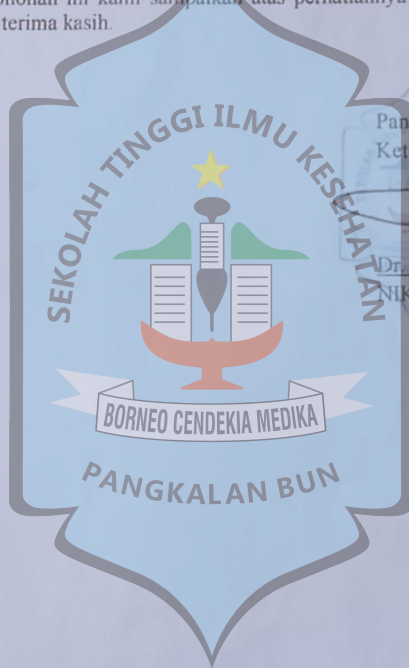
Kepada Yth.
Kepala Sekolah SMKN 1 Seruyan Tengah
Di –
Tempat

Dengan Hormat,

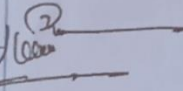
Sehubungan dengan penyusunan Skripsi Mahasiswa/i Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Borneo Cendekia Medika Pangkalan Bun. Bersama ini kami mohon Bapak/Ibu berkenan memberikan izin untuk melakukan Ijin Studi Pendahuluan di wilayah/instansi yang Bapak/Ibu Pimpin kepada mahasiswa dibawah ini :

Nama : Alem Habibi
Nim : 161110003
Prodi : S1 Keperawatan
Judul : Hubungan Kebiasaan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Kelas XI SMKN 1 Seruyan Tengah
Keperluan : Ijin Studi Pendahuluan
Dosen Pembimbing : 1. Wahyudi Qorahman, S.Kep., Ns., M.Kep
2. Rastia Ningsih, S.Tr.Kep, M.Tr. Kep

Demikian permohonan ini kami sampaikan atas perhatiannya dan kerjasamanya yang baik kami sampaikan terima kasih.



Pangkalan Bun, 11 Juni 2020
Ketua,


Dr. Ir. Lutuk Sulistiyono, M.Si
NIK. 01.04.024



YAYASAN SAMODRA ILMU CENDEKIA
STIKES BORNEO CENDEKIA MEDIKA

Jl. Sultan Syahrir No. 11 Pangkalan Bun, Kotawaringin Barat, Kalimantan Tengah 74112
Tlp/Fax : (0532) 28200, 082 234 971000 E-mail: stikesbcm15@gmail.com Web: stikesbcm.ac.id

Nomor : 181/K1.2/STIKes-BCM/VIII/2020
Lampiran : -
Perihal : Ijin Penelitian

Kepada Yth.
Kepala Sekolah SMKN 1 Seruyan Tengah
Di -
Tempat

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan penyusunan Skripsi Mahasiswa/i Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Borneo Cendekia Medika Pangkalan Bun. Bersama ini kami mohon Bapak/Ibu berkenan memberikan izin untuk melakukan Ijin Uji Validitas Kuesioner di wilayah/instansi yang Bapak/Ibu Pimpin kepada mahasiswa dibawah ini :

Nama : Alcm Habibi
Nim : 161110003
Prodi : S1 Keperawatan
Judul : Hubungan Kebiasaan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Remaja Pada Kelas XI SMKN 1 Seruyan Tengah
Keperluan : Ijin Studi Pendahuluan
Dosen Pembimbing : 1. Wahyudi Qorahman MM, S.Kep.,Ns.,M.Kep
2. Rastia Ningsih, S.Tr.Kep.,M.Tr.Kep

Demikian permohonan ini kami sampaikan atas perhatiannya dan kerjasamanya yang baik kami sampaikan terima kasih.



Pangkalan Bun, 14 Agustus 2020

Ketua,

Abuk Sulistivono, M.Si

NIK. 01.04.024



PEMERINTAH PROVINSI KALIMANTAN TENGAH
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 1 SERUYAN TENGAH
Alamat : Jl.Garuda Desa Suka Maju B1 Sukamandang Seruyan Tengah
Email :

SURAT KETERANGAN
NOMOR : 422.2/031b/14/SMKN1-ST/VIII/2020

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : SYAHRIAN SP MM Gr
NIP : 19740323 2009 1 001
Pangkat/Golongan : Penata / IIIc
Jabatan : Kepala SMK Negeri 1 Seruyan Tengah

dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Alem Habibi
Nim : 161110003
Prodi : S1 Keperawatan

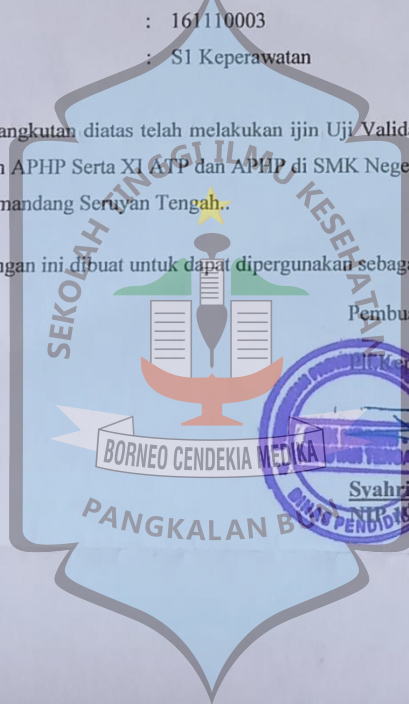
Nama yang bersangkutan diatas telah melakukan ijin Uji Validasi Kuesioner terhadap siswa Kelas X ATP dan APHP Serta XI ATP dan APHP di SMK Negeri 1 Seruyan Tengah B1 Desa Suka Maju Sukamandang Seruyan Tengah..

Demikian keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pembuang Hulu, 18 Agustus 2020

Di Kepala Sekolah,


Syahrizan SP MM Gr
NIP. 19740323 200903 1 001





YAYASAN SAMODRA ILMU CENDEKIA
STIKES BORNEO CENDEKIA MEDIKA

Jl. Sutan Syahrir No. 11 Pangkalan Bun, Kotawaringin Barat, Kalimantan Tengah 74112
Tlp/Fax : (0532) 28200, 08229645551 E-mail: stikesbcm15@gmail.com Web: stikesbcm.ac.id

Nomor : 297/K1.2/STIKes-BCM/XII/2020
Lampiran : -
Perihal : Ijin Penelitian

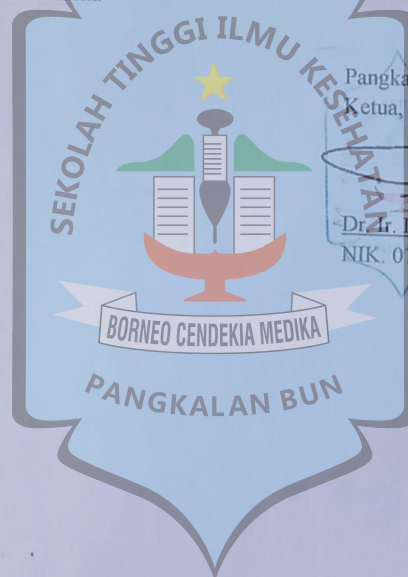
Kepada Yth.
Kepala SMKN 1 Seruyan Tengah
Di -
Tempat

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan penyusunan proposal Skripsi mahasiswa/i program studi S1 Keperawatan STIKes Borneo Cendekia Medika Pangkalan Bun. Bersama ini kami mohon Bapak/Ibu berkenan memberikan izin untuk melakukan Ijin Penelitian di wilayah/instansi yang Bapak/Ibu Pimpin kepada mahasiswa dibawah ini :

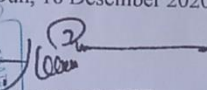
Nama : Alem Habibi
Nim : 161110003
Prodi : S1 Keperawatan
Judul : Hubungan Kebiasaan Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur Remaja Pada Kelas XI di SMKN 1 Seruyan Tengah
Keperluan : Ijin Penelitian
Dosen Pembimbing : 1. Wahyudi Qorahman MM, S.Kep.,Ns.,M.Kep
2. Rastia Ningsih, S.Tr.Kep.,M.Tr.Kep

Demikian permohonan ini kami sampaikan atas perhatiannya dan kerjasamanya yang baik kami sampaikan terima kasih.



Pangkalan Bun, 18 Desember 2020

Ketua,


Dr. Ir. Luluk Sulistiyono, M.Si
NIK. 01.04.024



PEMERINTAH PROVINSI KALIMANTAN TENGAH
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI – 1 SERUYAN TENGAH
Jl. GARUDA Telp. - e-mail : smkn1seruyantengah@gmail.com
DESA SUKA MAJU B-1 Kec. SERUYAN TENGAH, Kab. SERUYAN
KALIMANTAN TENGAH



SURAT KETERANGAN

NOMOR : 421.2/32a/14/SMKN1-ST/XII/2020

Yang bertanda tangan dibawah ini, Kepala Sekolah SMK Negeri 1 Seruyan Tengah menerangkan bahwa:

Nama : ALEM HABIBI
NIM : 161110003
Program study : S1 Keperawatan
Perguruan Tinggi : STIKes Borneo Cendekia Medika Pangkalan Bun
Alamat : Jl. Sultan Syahrir No.11,Kec. Arut Selatan., Kabupaten
Kotawaringin Barat, Kalimantan Tengah.

Adalah benar nama tersebut diatas telah dikasih ijin untuk melaksanakan Penelitian atau Observasi di SMK Negeri 1 Seruyan Tengah terhitung mulai tanggal 27 November s/d tanggal 8 Desember 2020 dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul:

"Hubungan kebiasaan Bermain Game Online dengan Kulititas Tidur Remaja Pada Kelas XI di SMKN1 Seruyan Tengah"

Demikianlah Surat Keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.



SUKAMAHARWINA, 4 Desember 2020
Plt. SMK NEGERI 1 SERUYAN TENGAH

SYAHRIAN.SP.MM.Gr
NIP. 197403232009031001

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada :

Para siswa di SMKN 1 Seruyan Tengah

Sehubungan dengan penyelesaian tugas akhir di Program Studi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika Pangkalan Bun, maka dengan ini saya:

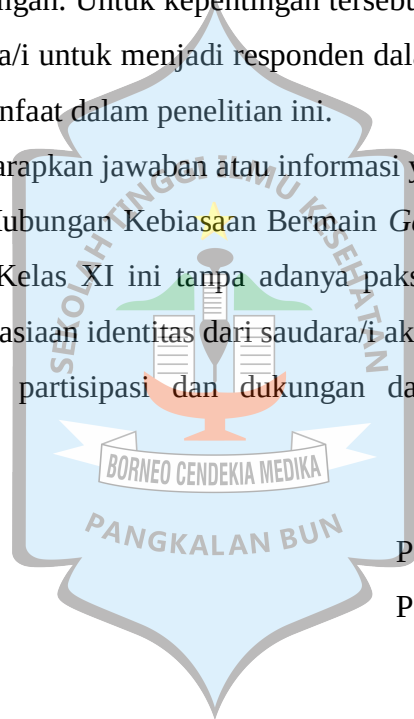
Nama : Alem Habibi

NIM : 161110003

Akan melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Kebiasaan Bermain *Game Online* dengan Kualitas Tidur Remaja pada Kelas XI di SMKN 1 Seruyan Tengah”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tentang Hubungan Kebiasaan Bermain *Game Online* dengan Kualitas Tidur Remaja pada Kelas XI di SMKN 1 Seruyan Tengah. Untuk kepentingan tersebut, saya memohon partisipasi dan kesediaan saudara/i untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Partisipasi saudara sangat bermanfaat dalam penelitian ini.

Peneliti mengharapkan jawaban atau informasi yang sesuai dengan apa yang anda alami tentang Hubungan Kebiasaan Bermain *Game Online* dengan Kualitas Tidur Remaja pada Kelas XI ini tanpa adanya paksaan dari orang lain. Untuk memenuhi asas kerahasiaan identitas dari saudara/i akan peneliti rahasiakan.

Demikian atas partisipasi dan dukungan dari saudara/i saya ucapkan terimakasih.



Pangkalan Bun,.....2020

Peneliti

Alem Habibi

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama :

Umur :

Dengan ini saya bersedia menjadi responden pada penelitian dengan judul
“Hubungan kebiasaan bermain game online dengan kualitas tidur pada remaja
kelas XI di SMKN 1 Seruyan Tengah”, yang diteliti oleh :

Nama : Alem Habibi

NIM : 161110003

Demikian persetujuan ini saya buat dengan sesungguhnya dan tidak ada
paksaan dari pihak manapun.

Pangkalan Bun,,.....2020

Peneliti

Yang Membuat Pernyataan

(Alem Habibi)

()





LEMBAR KUESIONER

Judul : Hubungan Kebiasaan Bermain *Game Online* dengan
Kualitas Tidur Remaja pada Kelas XI di SMKN 1 Seruyan
Tengah

Nama Inisial :

Hari/Tanggal :

Berilah tanda (√) pertanyaan di bawah ini pada kolom yang sudah disediakan sesuai dengan keadaan anda.

A. Data Umum

1. Responden

2. Umur

☐ 16 Tahun

☐ 17 Tahun

☐ 18 Tahun

3. Jenis Kelamin

☐ Laki-laki

☐ Perempuan

4. Pernah mendapatkan informasi tentang *game online*

☐ Pernah

☐ Tidak pernah

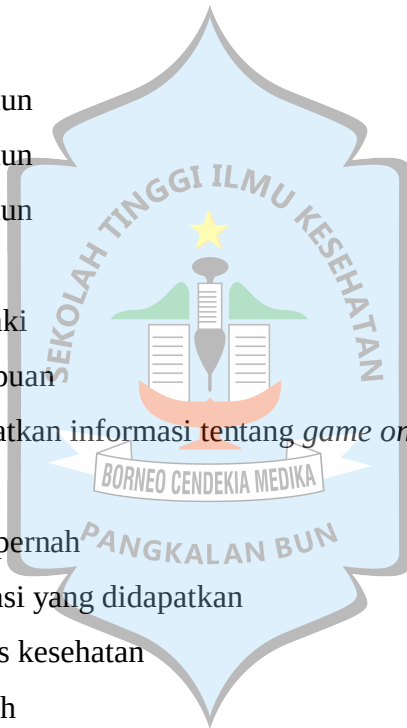
5. Sumber informasi yang didapatkan

☐ Petugas kesehatan

☐ Majalah

☐ Televisi (TV)/Radio

☐ Internet



B. Games Online

Pernyataan

S = Selalu

KK = Kadang-kadang

SR = Sering

TP = Tidak pernah

No	Pernyataan	S	SR	KK	TP
1.	Saya bermain <i>game online</i> setiap hari				
2.	Saya bermain <i>game online</i> kurang dari 1 jam dalam sehari				
3.	Saya bermain <i>game online</i> kurang dari 2 jam dalam sehari				
4.	Saya bermain <i>game online</i> lebih dari 3 jam dalam sehari				
5.	Saya akan bermain <i>game online</i> setelah pulang dari sekolah				
6.	Saya merasa terganggu apabila belum menyelesaikan permainan <i>game online</i> yang sedang berlangsung				
7.	Saya bermain <i>game online</i> ketika pekerjaan rumah (PR) banyak				
8.	Saya bermain <i>game online</i> karena ajakan teman				
9.	Saya merasa tenang jika sudah bermain <i>game online</i>				
10.	Saya merasa kesepian jika tidak bermain <i>game online</i>				

Keterangan :

Selalu : 4

Sering : 3

Kadang-kadang : 2

Tidak pernah : 1

KUESIONER KUALITAS TIDUR PITTSBURG SLEEP QUALITY INDEX

Pertanyaan-pertanyaan di bawah ini merupakan pertanyaan yang berhubungan dengan kebiasaan tidur anda dalam satu bulan yang lalu. Jawaban yang anda berikan adalah jawaban yang mayoritas (sering) anda alami dan lakukan selama satu bulan yang lalu. Kami berharap anda menjawab semua pertanyaan yang telah kami siapkan dimana untuk pertanyaan nomor 1-4 jawaban dengan angka sedangkan jawaban untuk pertanyaan nomor 5-9 cukup dengan memberi tanda (√) pada salah satu kolom pilihan jawaban yang ada.

No	Jawablah pertanyaan berikut pada tempat yang telah disediakan					
1.	Dalam sebulan terakhir, berapa lama anda tidur ?			(Contoh: 7 Jam) jam		
2.	Berapa lama waktu yang biasanya anda butuhkan saat mulai berbaring hingga bisa tertidur tiap malam?			(misal: 30 menit) menit		
3.	Jam berapa biasanya anda bangun di pagi hari?			(misal: 07:00)		
4.	Berapa lama anda tidur di malam hari?			(Contoh: 6 Jam) jam		
Berilah tanda “√” pada salah satu jawaban yang anda anggap paling sesuai						
5.	Seberapa sering masalah dibawah ini mengganggu aktivitas tidur anda.	Tidak pernah	Kurang dari seminggu	1 atau 2x seminggu	3x atau lebih seminggu	
	a. Tidak dapat tertidur dalam jangka waktu 30 menit setelah berbaring					
	b. Terbangun pada tengah malam atau dini hari					
	c. Terbangun untuk ke kamar mandi					
	d. Kesulitan untuk bernapas					

	dengan nyaman				
	e. Batuk atau mengorok				
	f. Merasa kedinginan pada malam hari				
	g. Merasa kepanasan/gerah pada malam hari				
	h. Mengalami mimpi buruk				
	i. Merasakan Nyeri				
	j. Masalah lain yang mengganggu tidur, tolong jelaskan: _____ Seberapa sering anda mengalami masalah tidur karena hal tersebut.				
6.	Seberapa sering anda mengonsumsi obat untuk membantu agar bisa tidur?				
7.	Seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktivitas di siang hari?				
8.	Seberapa sering anda mengalami kesulitan untuk tetap terjaga/tidak merasa mengantuk ketika berkendara atau dalam beraktivitas?				
		Sangat baik	Cukup baik	Kurang baik	Sangat buruk
9.	Seberapa besar antusias anda dalam menyelesaikan suatu masalah yang sedang anda hadapi.				

KISI-KISI KUESIONER

Variabel	Parameter	Nomor Soal	Jumlah
Kebiasaan bermain <i>Game Online</i>	1. Dorongan untuk melakukan secara terus-menerus	1,2,3,4	4
	2. Penarikan diri	5,6	2
	3. Toleransi	7,8	2
	4. Masalah hubungan interpersonal	9,10	2



KISI-KISI KUESIONER

Komponen	No Item	Penilaian	
		Jawaban	Skor
Kualitas tidur secara subjektif	9	Sangat baik	0
		Cukup baik	1
		Buruk	2
		Sangat buruk	3
Durasi tidur (lamanya waktu tidur)	4	>7 jam	0
		6-7 jam	1
		5-6 jam	2
		<5 jam	3
Skor Latensi Tidur	2+5a	0	0
		1-2	1
		3-4	2
		5-6	3
Latensi Tidur (waktu yang diperlukan untuk memulai tidur)	2	≤ 15 menit	0
		16-30 menit	1
		31-60 menit	2
		>60 menit	3
Efisiensi tidur Rumus: $\frac{\text{Jumlah lama tidur}}{\text{jumlah lamanya ditempat tidur}} \times 100\%$	1,3,4	>85 %	0
		75-84 %	1
		65-74 %	2
		<65 %	3
Gangguan tidur pada malam hari	5b, 5c, 5d, 5e, 5f, 5g, 5h, 5i, 5j	0	0
		1-9	1
		10-18	2
		19-27	3
Disfungsi tidur siang hari	8+9	0	0
		1-2	1
		3-4	2
		5-6	3
Penggunaan obat tidur	7	0	0
		<1	1
		1-2	2
		>3	3

Sumber: Curcio *et al.* (2012)

Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner (Analisa Data)

Validitas Variabel (X) / Kebiasaan Bermain *Game Online*

		X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X
X1	Pearson Correlation	1	,600**	,326	,366	,323	,078	,618**	,565**	,233	,467*	,691**
	Sig. (2-tailed)		,005	,160	,112	,165	,744	,004	,009	,322	,038	,001
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
X2	Pearson Correlation	,600**	1	,567**	,377	,128	,049	,653**	,261	,092	,329	,593**
	Sig. (2-tailed)	,005		,009	,101	,590	,839	,002	,266	,701	,156	,006
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
X3	Pearson Correlation	,326	,567**	1	,618**	,489*	,097	,340	,272	,228	,342	,649**
	Sig. (2-tailed)	,160	,009		,004	,029	,683	,143	,246	,334	,140	,002
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
X4	Pearson Correlation	,366	,377	,618**	1	,520*	,196	,468*	,508*	,123	,472*	,734**
	Sig. (2-tailed)	,112	,101	,004		,019	,409	,037	,022	,606	,036	,000
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
X5	Pearson Correlation	,323	,128	,489*	,520*	1	,371	,392	,202	,610**	,445*	,701**
	Sig. (2-tailed)	,165	,590	,029	,019		,108	,087	,394	,004	,049	,001
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
X6	Pearson Correlation	,078	,049	,097	,196	,371	1	,344	,265	,531*	,130	,495*
	Sig. (2-tailed)	,744	,839	,683	,409	,108		,138	,259	,016	,585	,026
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
X7	Pearson Correlation	,618**	,653**	,340	,468*	,392	,344	1	,343	,274	,283	,705**
	Sig. (2-tailed)	,004	,002	,143	,037	,087	,138		,139	,242	,226	,001
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
X8	Pearson Correlation	,565**	,261	,272	,508*	,202	,265	,343	1	,470*	,259	,664**
	Sig. (2-tailed)	,009	,266	,246	,022	,394	,259	,139		,036	,270	,001
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
X9	Pearson Correlation	,233	,092	,228	,123	,610**	,531*	,274	,470*	1	,207	,599**
	Sig. (2-tailed)	,322	,701	,334	,606	,004	,016	,242	,036		,380	,005
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
X10	Pearson Correlation	,467*	,329	,342	,472*	,445*	,130	,283	,259	,207	1	,613**
	Sig. (2-tailed)	,038	,156	,140	,036	,049	,585	,226	,270	,380		,004
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
X	Pearson Correlation	,691**	,593**	,649**	,734**	,701**	,495*	,705**	,664**	,599**	,613**	1
	Sig. (2-tailed)	,001	,006	,002	,000	,001	,026	,001	,001	,005	,004	
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Validitas Variabel (Y) / Kualitas Tidur

		Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y
Y1	Pearson Correlation	1	,567**	,260	,233	-,024	,000	,074	,523*
	Sig. (2-tailed)		,009	,269	,322	,919	1,000	,755	,018
	N	20	20	20	20	20	20	20	20
Y2	Pearson Correlation	,567**	1	,419	,032	,164	,328	-,024	,594**
	Sig. (2-tailed)	,009		,066	,893	,490	,158	,920	,006
	N	20	20	20	20	20	20	20	20
Y3	Pearson Correlation	,260	,419	1	,251	,061	,341	,125	,604**
	Sig. (2-tailed)	,269	,066		,285	,799	,142	,601	,005
	N	20	20	20	20	20	20	20	20
Y4	Pearson Correlation	,233	,032	,251	1	,164	,164	,216	,514*
	Sig. (2-tailed)	,322	,893	,285		,490	,490	,360	,021
	N	20	20	20	20	20	20	20	20
Y5	Pearson Correlation	-,024	,164	,061	,164	1	,475*	,313	,483*
	Sig. (2-tailed)	,919	,490	,799	,490		,034	,179	,031
	N	20	20	20	20	20	20	20	20
Y6	Pearson Correlation	,000	,328	,341	,164	,475*	1	,488*	,693**
	Sig. (2-tailed)	1,000	,158	,142	,490	,034		,029	,001
	N	20	20	20	20	20	20	20	20
Y7	Pearson Correlation	,074	-,024	,125	,216	,313	,488*	1	,603**
	Sig. (2-tailed)	,755	,920	,601	,360	,179	,029		,005
	N	20	20	20	20	20	20	20	20
Y	Pearson Correlation	,523*	,594**	,604**	,514*	,483*	,693**	,603**	1
	Sig. (2-tailed)	,018	,006	,005	,021	,031	,001	,005	
	N	20	20	20	20	20	20	20	20

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Hasil pengamatan pada rTabel didapatkan nilai dari sampel (n)= 20 responden sebesar 0,4438. Sehingga merujuk pada hasil dari hasil uji validitas dihasilkan bahwa semua instrument mulai dari Variabel Independen (X) yaitu Kebiasaan Bermain *Game Online* terdiri dari X1, X2, X3, X4, X5, X6, X7, X8, X9, X10 semuanya menghasilkan rHitung > daripada rTabel. Selain itu Variabel Dependen (Y) Yaitu Kualitas Tidur Remaja terdiri dari Y1, Y2, Y3, Y4, Y5, Y6, Y7 semua menghasilkan nilai rHitung> daripada rTabel.

Hasil Uji Reliabilitas

Variabel (X) / Kebiasaan Bermain *Game Online*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,838	10

Variabel (Y) / Kualitas Tidur Tidur

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,653	7

Menurut Wiratna Sujarweni (2014), kuesioner dikatakan reliable jika nilai cronbach alpha $> 0,6$. Dari hasil uji reliabilitas didapatkan semua nilai dari hasil variabel X dan Y semuanya menghasilkan nilai cronbach alpha $> 0,6$.



Frequencies

Umur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 16 Tahun	17	30,9	30,9	30,9
17 Tahun	19	34,5	34,5	65,5
18 Tahun	19	34,5	34,5	100,0
Total	55	100,0	100,0	

Jenis Kelamin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Laki-Laki	35	63,6	63,6	63,6
Perempuan	20	36,4	36,4	100,0
Total	55	100,0	100,0	

Informasi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Pernah	50	90,9	90,9	90,9
Tidak Pernah	5	9,1	9,1	100,0
Total	55	100,0	100,0	

Sumber Informasi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Petugas Kesehatan	4	7,3	7,3	7,3
Radio/TV	10	18,2	18,2	25,5
Internet	41	74,5	74,5	100,0
Total	55	100,0	100,0	

Game Online

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Selalu	27	49,1	49,1	49,1
Jarang	23	41,8	41,8	90,9
Tidak Pernah	5	9,1	9,1	100,0
Total	55	100,0	100,0	

Kualitas Tidur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Buruk	36	65,5	65,5	65,5
Valid Baik	19	34,5	34,5	100,0
Total	55	100,0	100,0	

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Game Online * Kualitas Tidur	55	100,0%	0	0,0%	55	100,0%

Game Online * Kualitas Tidur Crosstabulation

			Kualitas Tidur		Total
			Buruk	Baik	
Game Online	Selalu	Count	24	3	27
		% within Game Online	88,9%	11,1%	100,0%
	Jarang	Count	12	11	23
		% within Game Online	52,2%	47,8%	100,0%
	Tidak Pernah	Count	0	5	5
		% within Game Online	0,0%	100,0%	100,0%
Total	Count	36	19	55	
	% within Game Online	65,5%	34,5%	100,0%	

Correlations

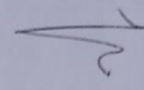
			Game Online	Kualitas Tidur
Spearman's rho	Game Online	Correlation Coefficient	1,000	,547**
		Sig. (2-tailed)	.	,000
		N	55	55
	Kualitas Tidur	Correlation Coefficient	,547**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,000	.
		N	55	55

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Alem Habihi
NIM : 161110003

Prodi/Semester : VIII
Dosen Pembimbing : Wahyudi Goroahman MM, MS., M. Kes

No	Tanggal	Sub Pembahasan	Hasil Konsultasi	Tanda Tangan Pembimbing
1.	20 Desember 2020	BAB 1 - 6	- Tambahkan Daftar Lampiran - Perbaiki penulisan Nama Daftar Pustaka - Tambahkan Gambaran Tempat Penelitian - Tambahkan lampiran foto penelitian	
2.	6 Januari 2021	BAB 1 - 6	- Pertanyaan yg besar Forensi - Bimbingan minimal 8 kali ke.. - Soal di perbaiki - konsultasi dengan pembimbing II	
3.	11 Januari 2021	BAB 1 - 6	- Abstrak maksimal 250 kata (art di buat sendiri) dengan bab 23 belia - Foto penelitian tetap di lampirkan - Belajar kembali Cara Mengolah data SPSS (nanti ke Rasi biologi/pengujian biologi nasa) - konsultasi minimal 8 kali - persiapan sidang besar tinggal penuntutan penulisan yg perbaiki lagi.	

LEMBAR KONSULTASI

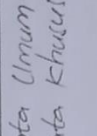
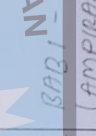
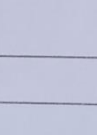
Nama : *Alem Habibti*
 NIM : *161110003*

Prodi/Semester : *Si Keperawatan / VIII*
 Dosen Pembimbing : *Wahyudi Qorahman MM, Ns., M.Kep*

No	Tanggal	Sub Pembahasan	Hasil Konsultasi	Tanda Tangan Pembimbing
4	16 Feb 2021	BAB 5-6	- Perimbarikan teori di Bab V	<i>[Signature]</i>
5	17 Feb 2021	BAB 5-6	- Tambahakan teori di BAB V - presentasi ptkn	<i>[Signature]</i>
6	2 Feb 2021	BAB 5-6	- Perbaiki keterangan tabel - Tambahakan pembahasan.	<i>[Signature]</i>
7	4 Feb 2021	BAB 5-6	- Perbaiki penulisan tabel Hasil SPSS - Tambahakan pembahasan sumber data buku.	<i>[Signature]</i>
8	18 Feb 2021		<i>Acc</i> - persiapkan untuk ujian hasil - Uji plagiasi.	<i>[Signature]</i>

LEMBAR KONSULTASI

Nama : *Alem Habibi*
 NIM : *161110003*
 Prodi/Semester : *SI Keperawatan VIII*
 Dosen Pembimbing : *Rostia Ningish, S.Tr.Kep, M.Tr.Kep*

No	Tanggal	Sub Pembahasan	Hasil Konsultasi	Tanda Tangan Pembimbing
1.	8 Feb 2021	BAB IV	- Perbaiki Data Umum (tabel) - Perbaiki Data Kejurut (tabel)	
2.	11 Feb 2021	BAB V	- Perbaiki keterangan Tabel - Pembahasan Pembahasan - rangkai BAB VI	
3.	16 Feb 2021	BAB VI	- Tambahkan penelitian lain - Perbaiki Penulisan	
4.	17 Feb 2021	BAB I - VI LAMPIRAN	- Perbaiki Abstrak, Abstract, Surat Pernyataan - Perbaiki Daftar Isi	

LEMBAR KONSULTASI

Nama : *Alem Hqibibi*
 NIM : *161110053*
 Prodi/Semester : *Si Keperawatan / VIII*
 Dosen Pembimbing : *Rostia Hinggil, S.Tr.Kep., M.Tr.Kep.*

No	Tanggal	Sub Pembahasan	Hasil Konsultasi	Tanda Tangan Pembimbing
S-	<i>10/02/2021</i>	<i>- Bab I - Bab IV</i> <i>- lampiran</i> 	<i>- A.C.C</i> <i>- persiapan sidang skripsi</i>	