

**HUBUNGAN KECANDUAN BERMAIN GAME *ONLINE* DENGAN  
KUALITAS TIDUR PADA SISWA KELAS XI DI SMK PUTRA BANGSA  
BONTANG**

**SKRIPSI**



**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN  
INSTITUT TEKNOLOGI KESEHATAN DAN SAINS WIYATA HUSADA  
SAMARINDA**

**2021**

**HUBUNGAN KECANDUAN BERMAIN GAME *ONLINE* DENGAN  
KUALITAS TIDUR PADA SISWA KELAS XI DI SMK PUTRA BANGSA  
BONTANG**

**SKRIPSI**

**Untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana (S.Kep) pada  
Program Studi Ilmu Keperawatan Institut Teknologi Kesehatan dan Sains  
Wiyata Husada Samarinda**



**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN  
INSTITUT TEKNOLOGI KESEHATAN DAN SAINS WIYATA HUSADA  
SAMARINDA**

**2021**

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN KECANDUAN BERMAIN *GAME ONLINE* DENGAN KUALITAS  
TIDUR PADA SISWA KELAS XI DI SMK PUTRA BANGSA BONTANG

SKRIPSI

Disusun Oleh:

Rama Dana Nur Kholifah

1705205201

Telah dipertahankan didepan dewan penguji

Pada tanggal 27 agustus 2021

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

1. DR. Anik Puji Rahayu, S.Kp., M.Kep  
NIDN. 3417047201

2. Ns. Siti Kholifah, S.Kep., M.Kep  
NIDN. 1141049014057

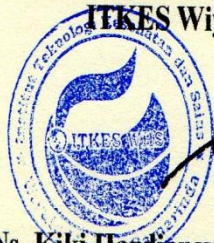
3. Ns. Siti Mukaromah, S.Kep. M.Kep., Sp.Kep.Kom  
NIDN. 1112058203

4. Ns. Aries Abivoga, S.Kep., M.Kep  
NIDN. 812118602

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan

**ITKES Wiyata Husada Samarinda**



Ns. Kiki Hardiansyah Safitri, M.Kep., Sp.Kep.M.B

NIDN. 1128058801

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rama Dana Nur Kholifah

Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan

Judul Laporan Tugas Akhir : Hubungan Kecanduan Bermain Game *Online*

Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Kela XI di Smk Putra Bangsa Bontang

Menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan semua sumber baik yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.



Samarinda, Agustus 2021  
Yang Membuat Pernyataan,

Rama Dana Nur.K

NIM. 17.052.052.01

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kehadirat ALLAH SWT, karena berkat rahmat dan bimbingan-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Kecanduan Bermain Game *Online* Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Kelas XI Di SMK Putra Bangsa Bontang”. Penulisan skripsi dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan pada program studi keperawatan ITKes Wiyata Husada Samarinda.

Peneliti menyadari tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan semua proses tepat pada waktunya. Oleh karena itu perkenankanlah saya mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada:

1. H. Mujito Hadi, S.Pd., M.M, selaku ketua yayasan Wiyata Husada Samarinda
2. Dr. Eka Ananta Sidharta, SE AK CA MM, CSRS,CSRA, CfrA., selaku rektor ITKes Wiyata Husada Samarinda
3. Ns. Kiki Hardiansyah Safitri S.Kep., M.Kep, Sp KMB, selaku ketua program studi ilmu keperawatan ITKes Wiyata Husada Samarinda.
4. Ns Siti Mukaromah S.kep., M.kep.,Sp.,Kom selaku dosen pembimbing I yang penuh semangat dan sabar dalam membimbing dan mengarahkan serta memberi masukan-masukan yang sangat membantu serta dengan ketelitian beliau tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ns. Aries Abiyoga S.Kep., M.Kep, selaku dosen pembimbing II yang penuh semangat dan sabar membimbing dan mengarahkan serta memberikan masukan-masukan yang sangat membantu serta ketelitian beliau tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Segenap dosen dan tenaga kependidikan program studi ilmu keperawatan ITKes Wiyata Husada Samarinda.
7. Kepada ”SMK Putra Bangsa Bontang” yang telah memberikan kesempatan bagi peneliti untuk melangsungkan penelitian dan memperoleh data,

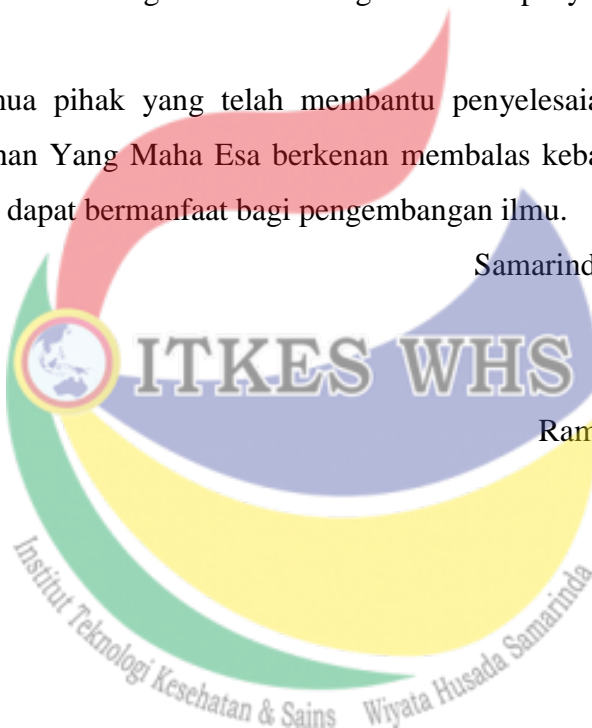
terutama untuk kepala sekolah SMK Putra Bangsa dan Guru Bimbingan Konseling yang sudah membantu dalam memberikan dukungan secara moril kepada peneliti serta mengarahkan peneliti dalam proses pengambilan data.

8. Kepada kedua orang tua saya bapak Nur'Atim dan Ibu Misiyem Marlina yang telah mendoakan memberi dukungan dan semangat serta kasih sayang yang mereka berikan selama ini.
9. Kepada Fitria Septiani yang telah mendoakan memberi dukungan, semangat, motivasi serta kasih sayang yang telah diberikan selama ini.
10. Kepada teman-teman keperawatan 4A dan Relasi kerja saya yang selalu memberikan dukungan dan semangat selama penyusunan proposal dan Skripsi

Dan semua pihak yang telah membantu penyelesaian laporan Proposal, semoga Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas kebaikan kita semua dan proposal ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu.

Samarinda, 19 Agustus 2021

Rama Dana Nur Kholifah



## LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

---

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rama Dana Nur Kholifah

NIM : 17.052.052.01

Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan

Dengan ini menyetujui dan memberikan hak kepada ITKES Wiyata Husada Samarinda atas karya ilmiah saya yang berjudul:

**Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Kelas XI di SMK Putra Bangsa Bontang**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak ini, ITKES Wiyata Husada Samarinda berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Samarinda, 01 Juli 2021

Yang menandatangani



(Rama Dana Nur K)

## ABSTRAK

### HUBUNGAN KECANDUAN BERMAIN GAME *ONLINE* DENGAN KUALITAS TIDUR PADASISWA KELAS XI DI SKM PUTRA BANGSA BONTANG

Rama Dana Nur Kholifah<sup>1</sup>, Siti Mukaromah<sup>2</sup>, Aries Abiyoga<sup>3</sup>  
 Email : [ramadananurkholifah201@student.stikeswhs.ac.id](mailto:ramadananurkholifah201@student.stikeswhs.ac.id)

**Latar Belakang :** Game online merupakan salah satu teknologi yang sedang berkembang pesat dan membawa banyak pengaruh bagi masyarakat salah satunya remaja SMA/SMK. Game online selain memberi pengaruh positif juga memberi pengaruh negatif. Aktivitas bermain game online yang berlebihan dapat menyebabkan kecanduan terhadap permainan tersebut, sehingga menyebabkan waktu tidur dan pola tidur terganggu hanya untuk bermain games online. Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui hubungan kecanduan bermain game online dengan kualitas tidur pada siswa kelas XI di SMK Putra Bangsa Bontang. **Metode :** Rancangan penelitian Deskriptif Analitik dengan menggunakan cross sectional dengan Sampel sebanyak 57 remaja. Menggunakan total sampling. Analisis data menggunakan uji korelasi *Rank Spearman*. **Hasil :** hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja yang mengalami kecanduan game online berat dengan kualitas tidur buruk sebanyak 32 responden (94,1%), remaja yang mengalami kecanduan game online ringan dengan kualitas tidur buruk sebanyak 12 responden (52,2%), remaja yang mengalami kecanduan game online berat dengan kualitas tidur baik sebanyak 2 responden (5,9%), dan remaja yang mengalami kecanduan game online ringan dengan kualitas tidur baik sebanyak 11 (47,6%). Berdasarkan uji statistik *rank spearman* diperoleh nilai probabilitas  $p$  (0,001) ( $<$ ) alfa  $a$  (0,05). yang berarti ada hubungan kecanduan bermain game online dengan kualitas tidur remaja pada kelas XI di SMK Putra Bangsa Bontang. **Kesimpulan :** kecanduan game online berhubungan dengan kualitas tidur, oleh karena itu remaja diharapkan dapat mengurangi waktu bermain game online secara bertahap terutama pada malam hari sebelum tidur

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

<sup>1-3</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan, ITKES Wiyata Husada Samarinda

## ABSTRACT

### THE RELATIONSHIP OF ONLINE GAME ADDICTION WITH SLEEP QUALITY IN CLASS XI STUDENTS AT SKM PUTRA BANGSA BONTANG

Rama Dana Nur Kholifah<sup>1</sup>, Siti Mukaromah<sup>2</sup>,  
Aries Abiyoga<sup>3</sup> Email :  
[ramadanurkholifah201@student.stikeswhs.ac.id](mailto:ramadanurkholifah201@student.stikeswhs.ac.id)

**Background:** Online games are one of the technologies that are developing rapidly and bring a lot of influence to society, one of which is high school/vocational high school teenagers. Online games not only have a positive influence but also have a negative influence. Excessive activity of playing online games can cause addiction to the game, causing sleep time and sleep patterns to be disturbed just to play online games. The purpose of this study was to determine the relationship between addiction to playing online games with sleep quality in class XI students at SMK Putra Bangsa Bontang. **Methods:** Analytical descriptive research design using cross sectional with a sample of 57 adolescents. Using total sampling. Data analysis used the *Rank Spearman* correlation test. **Results:** the results of this study indicate that adolescents who experience severe online game addiction with poor sleep quality are 32 respondents (94.1%), adolescents who experience mild online game addiction with poor sleep quality are 12 respondents (52.2%), adolescents 2 respondents (5.9%) with severe online game addiction with good sleep quality and 11 (47.6%) adolescents who experienced mild online game addiction with good sleep quality. Based on the *Spearman rank* statistical test, the probability value of p was obtained (0.001) (<) missing a (0.05). which means that there is a relationship between addiction to playing online games with the sleep quality of adolescents in class XI at SMK Putra Bangsa Bontang. **Conclusion:** online game addiction is related to sleep quality, therefore adolescents are expected to reduce their time playing online games gradually, especially at night before going to bed.

**Keywords:** *addiction, youth, online games, sleep quality*

<sup>1-3</sup> Nursing Science Study Program, ITKES Wiyata Husada Samarinda

**BOSTON**  
English Language Center

## DAFTAR ISI

|  |      |
|--|------|
| HALAMAN JUDUL.....                           | i    |
| LEMBAR PENGESAHAN.....                       | ii   |
| HALAMAN PENYERTAAN KEASLIAN.....             | iii  |
| KATA PENGANTAR.....                          | iv   |
| LEMBAR PERNYATAAN PUBLIKASI.....             | vi   |
| ABSTRAK.....                                 | vii  |
| DAFTAR ISI.....                              | viii |
| DAFTAR TABEL.....                            | x    |
| DAFTAR SEKEMA.....                           | xi   |
| DAFTAR LAMPIRAN.....                         | xii  |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b>                     |      |
| A. Latar Belakang.....                       | 1    |
| B. Rumusan Masalah.....                      | 3    |
| C. Tujuan Penelitian.....                    | 4    |
| D. Manfaat Penelitian.....                   | 5    |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>               |      |
| A. Telaan Pustaka.....                       | 7    |
| 1. Konsep Kecanduan <i>Game Online</i> ..... | 7    |
| 2. Konsep Kecandua.....                      | 9    |
| 3. Konsep Remaja.....                        | 17   |
| 4. Konsep Tidur.....                         | 18   |
| B. Teori Keperawatan.....                    | 30   |
| C. Krangka Teori Keperawatan.....            | 35   |
| D. Hipotesis.....                            | 36   |
| <b>BAB III METODELOGI PENELITIAN</b>         |      |
| A. Jenis Dan Rancangan Penelitian.....       | 37   |
| B. Krangka Konsep Penelitian.....            | 37   |
| C. Populasi Dan Sampel.....                  | 38   |
| D. Variabel Penelitian.....                  | 38   |
| E. Definisini Oprasional.....                | 39   |
| F. Tempat Dan Waktu.....                     | 40   |

|   |    |
|---|----|
| G. Instrument Penelitian .....                | 41 |
| H. Uji Instrumen .....                        | 43 |
| I. Prosedur Pengumpulan Data .....            | 45 |
| J. Teknik Pengolahan Data .....               | 47 |
| K. Analisa Data .....                         | 47 |
| L. Etika Penelitian .....                     | 49 |
| M. Alur Penelitian .....                      | 50 |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> |    |
| A. Gambaran Lokasi .....                      | 51 |
| B. Analisa Data .....                         | 51 |
| 1. Analisa Univariat .....                    | 51 |
| 2. Analisa Bevariat .....                     | 52 |
| C. Pembahasan .....                           | 54 |
| D. Keterbatasan Penelitian .....              | 63 |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>             |    |
| A. Kesimpulan .....                           | 64 |
| B. Saran .....                                | 64 |
| <b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....                   | 66 |
| <b>LAMPIRAN</b> .....                         |    |



## DAFTAR TABEL

|   |    |
|---|----|
| Tabel 3.1 Definisini Oprasional .....   | 39 |
| Tabel 3.2 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian .....                                    | 42 |
| Tabel 3.3 Hasil Uji Normalitas .....  | 47 |
| Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik .....                                | 51 |
| Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kecanduan Game <i>Online</i> .....     | 52 |
| Tabel 4.3 Ditribusi Frekuensi Berdasarkan Kualitas Tiidur .....                   | 52 |
| Tabel 4.4 Tabulasi Silang Kecandua Game <i>Online</i> Dengan Kualitas Tidur ..... | 53 |
| Tabel 4.5 Korelasi Kecanduan Game <i>Online</i> Dengan Kualits Tidur .....        | 53 |



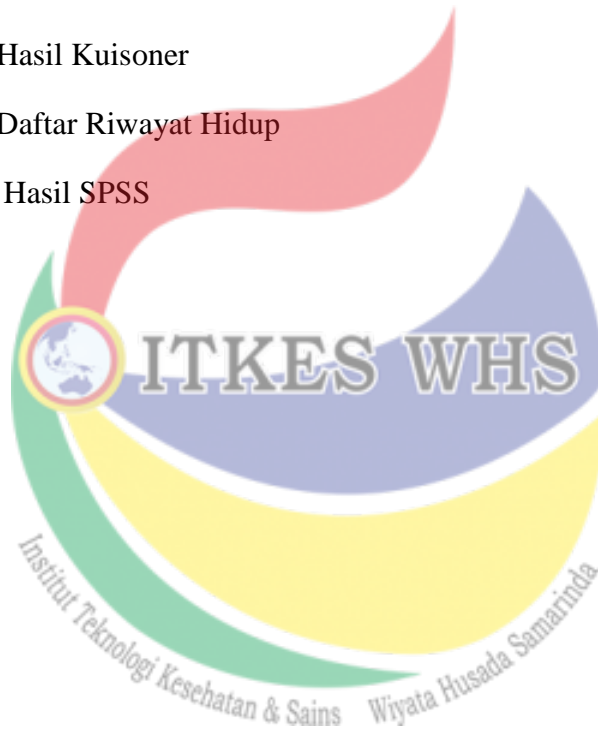
**DAFTAR SEKEMA**

|  |    |
|--|----|
| Sekema 2.1 Tahap Tidur .....             | 23 |
| Sekema 2.2 perilaku Dorothy Johnson..... | 35 |
| Sekema 3.1 Kerangka konsep .....         | 37 |
| Sekema 3.2 Alur Penelitian .....         | 50 |



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Lembar Penjelasan Penelitian
- Lampiran 2 : Informed Consent
- Lampiran 3 : Biodata Responden
- Lampiran 4 : Kuisisioner Kecanduan Game *Online*
- Lampiran 5 : Kuisisioner Kualitas Tidur
- Lampiran 6 : Scor Kualitas Tidur
- Lampiran 7 : Time Line
- Lampiran 8 : Hasil Kuisisioner
- Lampiran 9 : Daftar Riwayat Hidup
- Lampiran 10 : Hasil SPSS



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar belakang

Game *online* merupakan bentuk permainan yang dihubungkan melalui jaringan internet, game ini dapat dimainkan di hand phone, laptop, perangkat komputer (PC) serta perangkat lainnya. Game *online* ini bisa dimainkan oleh banyak pemain melalui internet, Internet jugadapat memberi pengaruh negatif bagi remaja, salah satunya adalah *online games*. Fenomena games *online* menyebabkan remaja menjadi kecanduan atau kebiasaan terhadap permainan tersebut, sehingga menyebabkan waktu tidur, pola tidur terganggu hanya untuk bermain games *online* (Firdaus, 2018).

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2018) data kecanduan Game *online* pada remaja meningkat dari 12,4% menjadi 20,7% tajam. Negara republik Korea kecanduan Game *online* meningkat dari 13,1% menjadi 21,7% pada tahun 2018. Negara Amerika pengguna Game *Online* sekitar 72% pelajar menyatakan bahwa bermain Game *Online*. (WHO 2018). Menurut hasil survey APJII tahun (2018), dipeoleh data jumlah pemain game aktif sekitar 10,7 juta orang yang setiap hari bermain game *online*. Data tersebut menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia yang memiliki kebiasaan atau hobi bermain game *online* termasuk kedalam angka yang cukup tinggi. Menurut hasil survey (APJII) tahun 2020, jumlah pengguna internet di Indonesia untuk bermain game *online* 16,4% dari penduduk Indonesia yang menggunakan internet sebanyak 196,7 juta atau 73,7% dari populasi penggunaan internet untuk bermain game untuk area Kalimantan 63% dan data pemain game *online* secara global sebesar 3 miliar oaring.

Dalam penelitian Hodikoh Atik (2020), dengan jumlah responden 111 remaja dengan instrumen *The Internet gaming disorder Test* (IGD-20 Test) dan kuesioner penyesuaian sosial di dapatkan data remaja yang mengalami kecanduan game *online* sebanyak (56,8%) dengan mayoritas

remaja berusia 14 - 16 tahun (45,9%), dengan jenis kelamin laki-laki (74,8%) dengan riwayat memainkan game *online* dengan waktu bermain game *online*  $\geq$  6 jam/hari (53,2%).

Terdapat beberapa dampak yang timbul akibat bermain game *online* secara terus menerus akan memunculkan dampak psikis, sosial, dan fisik pemainnya. Salah satunya adalah dampak fisik yang ditimbulkan oleh game *online* yaitu rusaknya saraf mata dan otak akibat radiasi dari bermain game online, dampak yang telah dijelaskan sebelumnya, membuktikan bahwa bermain game *online* secara berlebihan memiliki dampak negatif yang di peroleh salah satunya adalah masalah fisik yaitu terganggunya aktivitas tidur pemainnya. mengakibatkan kurangnya tidur yang berakibat pada terganggunya kesehatan seseorang yang mengalami kecanduan game *online* akan merelakan waktu tidurnya untuk bermain game *online* akan menyebabkan kualitas tidur yang buruk akan berdampak pada mempengaruhi menurunnya daya tahan tubuh. (Suryanto & Nico, 2015).

Menurut National Science Foundation (NSF, 2018) waktu tidur bagi remaja adalah 8 – 10 jam/hari bila waktu tidur yang dibutuhkan kurang akan berdampak pada segi fisik maupun psikis. Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang termasuk dalam kebutuhan fisiologis yaitu kebutuhan yang sangat primer dan mutlak harus dipenuhi untuk memelihara homeostasis biologis dan kelangsungan hidup bagi setiap individu. Kebutuhan ini merupakan syarat dasar, apabila kebutuhan ini tidak terpenuhi, maka dapat mempengaruhi kebutuhan yang lain.

Remaja sekarang ini terutama laki-laki mengalami gangguan saat tidur, seperti kurangnya waktu tidur. Hal tersebut terjadi dikarenakan lebih suka berada di depan layar seperti layar handphone, televisi dan komputer. Waktu yang seharusnya digunakan untuk beristirahat atau bermain, namun anak cenderung memanfaatkannya untuk duduk di depan layar dan asik dalam permainan games. Penggunaan komputer terutama untuk permainan games akan membawa seseorang menjadi kecanduan karena permainan tersebut mempunyai sifat adiktif (Saiful, 2010:5 dalam Desriyanti 2018).

Bermain game *online* yang terlalu lama adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kurangnya kualitas tidur. Permainan ini sangatlah menarik karena dalam permainan ini seseorang tidak hanya bermain dengan orang yang berada disebelahnya, namun dapat bermain dengan beberapa pemain di lokasi lain sampai di seluruh dunia (Young, 2007 dalam Latifahtul 2018).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang di lakukan di sekolah SMK Putra Bangsa pada siswa kelas XI di daptkan 10 siswa yang setuju dilakuakn wawancara observasi utuk alasan mereka bermain *Game Onlien* yaitu ingin menang melawan musuh dan menghibur diri karena dalam permainan tersebut mempunyai durasi waktu 30 - 60 menit sekali dalam permainan para siswa bermain 3 - 5 kali bermain mereka kebanyakan bermain diwaktu malam hari, sehingga banyaknya para siswa mengalami penurunan nilai pada saat pembelajaran sekolah ada yang ngantuk dikelas, mata terasa berat, adanya penurunan daya tahan tubuh. Siswa mengatakan game yang sering dimainkan adalah *Mobile Legends, PUBG, Call of Duty*.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru Bimbingan Konseling (BK) mengatakan banyaknya siswa laki- laki yang bermain game onlien saat jam istirahat dan terkadang mereka juga sering bermain saat pelajaran berlangsung banyak guru yang menyayangi di hapuskan peraturan yang melarang siswa membawa Handphone, walaupun setiap guru sudah meminta siswa untuk mengumpulkan Handphone saat mata pelajaran berlangsung tetapi masih banyak siswa yang tidak taat dalam mengikuti peraturan. Berdasarkan data dan studi pendahuluan yang di lakuakn di SMK Putra Bangsa peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “Hubungan Kecanduan Game *Online* Terhap Kualitas Tidur Siswa SMK Putra Bangsa Bontang ”

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian dalam latar belakang, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Hubungan kecanduan bermain game *online* dengan kualitas tidur pada siswa kelas XI di SMK Putra Bangsa Bontang.

## C. Tujuan

### 1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan kecanduan bermain game *online* dengan kualitas tidur pada siswa kelas XI di SMK Putra Bangsa Bontang.

### 2. Tujuan Khusus

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui Pengaruh:

- a. Untuk mengidentifikasi kecanduan bermain game *online* pada remaja kelas XI di SMK Putra Bangsa Bontang.
- b. Untuk mengidentifikasi kualitas tidur remaja kelas XI di Smk Putra Bangsa Bontang.
- c. Untuk menganalisa Hubungan kecanduan bermain game *online* dengan kualitas tidur pada remaja kelas XI di SMK Putra Bangsa Bontang.

## D. Manfaat Penelitian

### 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.

### 2. Manfaat Bagi Sekolah

Sebagai masukan bagi Guru-guru SMK Putra Bangsa Bontang Khususnya Guru Bimbingan konseling dan Teknologi Informasi dan Komunikasi untuk dapat memberikan bimbingan kepada siswa dalam mendukung kemampuan anak dalam mengontrol diri dalam bermain Game *online*

### 3. Manfaat Bagi Orang Tua Siswa

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan bagi orang tua untuk memberikan dalam mendidik anak dan memberikan inovasi serta motivasi pada anak dalam mengontrol gaya hidup dan melakukan hal-hal yang bermanfaat dan bernilai positif dan peran serta dari orang tua

dalam mengawasi putra/putrinya dalam menggunakan media internet saat ini.

#### 4. Manfaat Penelitian

Untuk mendapatkan pengalaman meneliti dan menambah wawasan dalam melaksanakan penelitian tentang hubungan kecanduan bermain game *online* dengan kualitas tidur pada siswa di SMK Putra Bangsa Bontang.

#### E. Penelitian Terkait

- 1 Norfanti (2018). Hubungan Intensitas Bermain *Game Online* dengan Kualitas Tidur pada Remaja Akhir Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara intensitas bermain *game online* dengan kualitas tidur remaja akhir pada mahasiswa Angkatan 2015 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panakkukang Makassar. Desain Penelitian menggunakan desain non eksperimen dengan jenis penelitian deskriptif analitik yang dilakukan dengan metode pendekatan *cross sectional study*. Dengan jumlah responden 101 mahasiswa.
- 2 Mona Fitri Gurusinga, (2020). Hubungan Kecanduan *Game Online* dengan Pola Tidur pada Remaja Usia 16-18 Tahun di SMA Negeri 1 DeliTua Kecamatan DeliTua Kabupaten Deli Serdang. Tujuan dalam penelitian ini adalah Hubungan kecanduan *game online* dengan pola tidur pada remaja usia 16 – 18 tahun di SMA Negeri 1 Deli Tua kabupaten Deli Serdang Tahun 2019. Penelitian ini menggunakan metode survei analitik dengan pendekatan *Cross- Sectional*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Non Probability Sampling* dengan teknik *Purposive Sampling*. Dengan jumlah responden 69 siswa.
- 3 Latifatul Azizah, (2018). Hubungan kebiasaan bermain games *online* dengan kualitas tidur remaja pada kelas X di SMK Dwija Bhakti 2 Jombang. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan kebiasaan bermain *games online* dengan kualitas tidur remaja pada kelas X di SMK Dwija Bhakti 2 Jombang. Desain penelitian ini adalah Analitik

Cross sectional. Teknik sampling menggunakan *proportional random sampling*. Dengan jumlah responden sebanyak 92 siswa.



## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Tinjauan Pustaka

##### 1. Konsep Kecanduan Game *Online*

###### a. Definisi Game *Online*

*Game online* merupakan bentuk permainan yang dihubungkan melalui jaringan internet, game ini dapat dimainkan di hand phone, laptop, perangkat komputer (PC) serta perangkat lainnya. *Game online* ini bisa dimainkan oleh banyak pemain melalui internet, dari anak-anak sampai dewasa, bahkan lansia juga ada yang memainkannya. Pengguna internet yang banyak diminati oleh banyak orang yaitu *game online* (Firdaus, 2018). *Game online* adalah permainan yang dimainkan dengan menggunakan perangkat keras (hardware), misalnya Mobile Smartphone (Android), Playstation (PS), XBOX, dan Komputer (PC). *Game online* terbagi atas beberapa jenis/genre yaitu, real time strategy (RTS), first person shooter (FPS), role playing games (RPG), dan masih banyak jenis lainnya. (Pritandio, 2017).

###### b. Jenis- jenis Game *Online*

Menurut (Adams 2014 dalam Sri Astuti 2018), genre-genre dari game *online* meliputi :

- 1) *Action and Arcade Game* Sebuah action game mengandalkan kemampuan fisik. Permainan ini membutuhkan kordinasi tangan dengan mata yang baik dan biasanya membutuhkan reaksi yang cepat. Arcade game adalah action game yang didesain dengan bentuk permainan mengupulkan koin atau uang. Game ini dirancang semakin sulit hingga pemain sulit untuk mendapatkan kemenangan.
- 2) *Strategy Game* Sebuah permainan strategi memerlukan taktik dan sedikit logika. Strategy game menuntut pemain untuk

- 3) berpikir, mempunyai rencana, dan strategi untuk menentukan langkah mereka untuk mencapai kemenangan
- 4) *Role Playing Game (RPG)* Game RPG memungkinkan pemain untuk berinteraksi ke dalam game world yang lebih luas dan memainkan banyak karakter dibandingkan game lain. Dalam game RPG, pemain bisa memainkan peran satu karakter yang bisa memiliki kekuatan dengan cara menyelesaikan misi dalam permainan dan memilih untuk mengembangkan kemampuan tertentu.
- 5) *Sport Game* Sebuah permainan yang menyimulasikan olahraga nyata ke dalam bentuk game seperti pertandingan asli. Permainan ini juga memasukan fungsi manajemen seperti mengatur karakter pemain.
- 6) *Vehicle Simulation* Game ini juga merupakan game simulasi yang menyimulasikan pemain mengendarai kendaraan seperti pesawat atau mobil. Unsur paling umum adalah rasa verisimilitude, yang artinya pemain mendapatkan sensasi merasakan bahwa simulasi yang dimainkan itu benar-benar terjadi seperti menerbangkan pesawat atau mengemudi.
- 7) *Construction and Simulaton Games (CMSs)* Pada permainan CMSs ini, pemain tidak berusaha untuk bertarung atau mengalahkan musuh, melainkan membangun sesuatu yang ada dalam game. Game ini menawarkan tantangan konseptual dan ekonomi. Melalui game ini, pemain belajar membangun, mengatur, dan mengendalikan sesuatu.
- 8) *Adventure Game* Permainan ini memiliki cerita yang interaktif tentang karakter yang dimainkan. Pada *adventure game*, pemain memainkan satu karakter sebagai pemeran utama dan lebih kearah pengembangan cerita.
- 9) *Puzzle Game* Dalam puzzle game, hal yang paling dasar dilakukan pemain adalah menyelesaikan puzzle. Puzzle game

mempunyai tantangan meliputi mengenali pola, melakukan pemikiran logis, atau memahami proses

## 2. Konsep Kecanduan

### a. Definisi Kecanduan

Beberapa ahli menyatakan bahwa kecanduan merupakan perilaku ketergantungan pada sesuatu hal yang disenangi dan dapat diartikan sebagai suatu sindrom yang disertai dengan menghabiskan sejumlah waktu dan tidak dapat mengontrol kegiatannya tersebut. Perilaku kecanduan yang tidak dapat dikontrol atau tidak mempunyai kekuatan untuk menghentikan kegiatan tersebut dapat mengakibatkan individu menjadi lalai terhadap kegiatan lain termasuk pada waktu istirahatnya yang akan mempengaruhi kualitas tidur individu tertentu. (Yuwanto, 2010 dalam Sri Astuti 2018).

Orang dikatakan kecanduan apabila dalam satu hari melakukan kegiatan yang sama berulang-ulang sebanyak lima kali atau lebih. Kecanduan merupakan kondisi terikat pada kebiasaan yang sangat kuat dan tidak mampu lepas dari keadaan itu, individu kurang mampu mengontrol dirinya sendiri untuk melakukan kegiatan tertentu yang disenangi. Seseorang yang kecanduan merasa terhukum apabila tak memenuhi hasrat kebiasaannya (Cooper, 2000 dalam Sri Astuti 2018).

Adiksi diartikan sebagai dorongan kebiasaan, mereka terlibat dalam aktivitas tertentu atau menggunakan zat tertentu, bahkan jika perilaku ini akan menyebabkan kerusakan fisik, sosial, spiritual, psikologis dan finansial (Young, 2011: 6). Dalam edisi terbaru *International Statistics Classification of Diseases* (ICD), WHO mendefinisikan kecanduan game *online* atau gangguan game sebagai gangguan mental. Dalam versi terbaru ICD-11, Organisasi Kesehatan Dunia menunjukkan bahwa kecanduan game adalah penyakit yang disebabkan oleh perilaku

adiktif, atau penyakit yang disebabkan oleh kebiasaan atau kecanduan. (WHO, 2018).

Kebiasaan bermain game *online* yang disebabkan oleh teknologi internet bisa disebut kecanduan internet. Internet akan menyebabkan seseorang menyukai game, yang akan membuat mereka ketagihan dengan game *online*. Internet yang digunakan oleh remaja sering digunakan untuk bermain game *online* karena intensitas permainan *online* yang semakin tinggi (Ulfa, 2017).

#### **b. Aspek Kecanduan Game *Online***

Menurut Lemmens (2009 dalam Latiful Azizah 2018) terdapat 7 aspek kecanduan game *online* :

##### 1) Saliance

Bermain game *online* menjadi aktivitas yang paling penting dalam kegiatan individu dan mendominasi pikiran, perasaan (selalu merasa ingin melakukannya) dan perilaku (melakukan secara berlebihan)

##### 2) Tolerance

Sebuah proses di mana aktivitas dalam bermain game *online* semakin meningkat, sehingga secara bertahap waktu yang di habiskan untuk bermain game *online* bertambah jumlahnya .

##### 3) Mood Modification

Mengacu pada pengalaman subjektif sebagai hasil dari keterikatan dengan bermain game *online*, misalnya penenangan diri (tranquillizing) atau relaksasi terkait pelarian diri (escapism).

##### 4) Relapce

Aktivitas bermain game *online* yang berlebihan cenderung mendorong individu untuk secara cepat kembali mengulangi perilaku bermain game *online* setelah tidak melakukannya dalam jangka waktu tertentu atau masa kontrol.

## 5) Withdrawal

Perasaan yang tidak menyenangkan dan dampak fisik yang terjadi ketika berhenti atau mengurangi aktivitas bermain game *online*. Aspek ini banyak terdiri dari murung (moodiness) dan lekas marah (irritability).

## 6) Conflict

Konflik yang terjadi merujuk pada konflik interpersonal yang dihasilkan dari aktivitas bermain game *online* secara berlebihan. Konflik dapat terjadi diantara pemain dan orang-orang disekitarnya. Konflik dapat meliputi argument dan penolakan serta berbohong dan curang.

## 7) Problems

Masalah yang terjadi disebabkan oleh aktivitas bermain game *online* secara berlebihan sehingga mendorong tergesernya aktivitas lain seperti sekolah, bekerja dan bersosialisasi. Masalah dapat terjadi pada individu pemain game *online*, seperti gangguan intrafiksi dan kehilangan kontrol.

**c. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan Game Online**

Menurut Detria (2013:22 dalam Sri 2017) terdapat faktor internal dan faktor eksternal yang menyebabkan terjadinya kecanduan game *online* pada anak. Faktor-faktor internal yang menyebabkan terjadinya kecanduan game *online*, sebagai berikut:

- 1) Keinginan yang kuat dari diri remaja untuk memperoleh nilai yang tinggi dalam game *online*, karena game *online* dirancang sedemikian rupa agar gamer semakin penasaran dan semakin ingin memperoleh nilai yang lebih tinggi.
- 2) Ketidakmampuan mengatur prioritas untuk mengerjakan aktivitas penting lainnya juga menjadi penyebab timbulnya kecanduan terhadap game *online*
- 3) Rasa bosan yang dirasakan remaja ketika berada di rumah atau di sekolah.

- 4) Kurangnya *self control* dalam diri siswa, sehingga siswa kurang mampu mengantisipasi dampak negatif yang timbul dari bermain game *online* secara berlebihan.

Faktor-faktor eksternal yang menyebabkan terjadinya kecanduan game *online* pada remaja, sebagai berikut:

- 1) Lingkungan yang kurang terkontrol, karena melihat teman-temannya yang lain banyak yang bermain game *online*.
- 2) Kurang memiliki hubungan sosial yang baik, sehingga siswa memilih alternatif bermain game sebagai aktivitas yang menyenangkan

Harapan orang tua yang melambung terhadap anaknya untuk mengikuti berbagai kegiatan seperti kursus atau les, sehingga kebutuhan primer anak, seperti kebersamaan, bermain dengan keluarga menjadi terlupakan. Menurut (Masya, 2016:4) terdapat faktor internal dan faktor eksternal yang menyebabkan adiksi remaja terhadap *game online*. Faktor-faktor internal yang dapat menyebabkan terjadinya adiksi terhadap *game online*, sebagai berikut:

- 1) Keinginan yang kuat dari diri remaja untuk memperoleh nilai yang tinggi dalam *game online*, karena *game online* dirancang sedemikian rupa agar *gamer* semakin penasaran dan semakin ingin memperoleh nilai yang lebih tinggi.
- 2) Rasa bosan yang dirasakan remaja ketika berada di rumah atau di sekolah.
- 3) Ketidak mampuan mengatur prioritas untuk mengerjakan aktivitas penting lainnya juga menjadi penyebab timbulnya adiksi terhadap *game online*.
- 4) Kurangnya *self control* dalam diri remaja, sehingga remaja kurang mengantisipasi dampak negatif yang timbul dari bermain *game online* secara berlebihan.

Faktor-faktor eksternal yang menyebabkan terjadinya adiksi bermain *game online* pada remaja menurut (Masya, 2016:4), sebagai berikut :

- 1) Lingkungan yang kurang terkontrol, karena melihat teman-temannya yang lain banyak yang bermain *game online*.
- 2) Kurang memiliki hubungan sosial yang baik, sehingga remaja memilih alternatif bermain game sebagai aktivitas yang menyenangkan.
- 3) Harapan orang tua yang melabung terhadap anaknya untuk mengikuti berbagai kegiatan seperti kursus-kursus atau les-les, sehingga kebutuhan primer anak, seperti kebersamaan, bermain dengan keluarga menjadi terlupakan

Dari uraian di atas maka faktor-faktor penyebab remaja kecanduan terhadap *game online* adalah *Relationship* (keinginan untuk berinteraksi dengan orang lain), *Manipulation* (keinginan untuk membuat pemain lain sebagai objek dan manipulasi mereka demi kepuasan dan kekayaan diri), *Immersion* (pemain yang sangat menyukai menjadi orang lain), *Escapism* (bermain *game online* untuk menghindari dan melupakan masalah di kehidupan nyata), serta *Achievement* (keinginan untuk menjadi kuat di lingkungan dunia virtual) dan ditambah dari faktor internal dan eksternal

#### **d. Dampak Kecanduan Game Online**

Menurut (Masya, 2016) terdapat 2 dampak terjadi yaitu dampak positif dan dampak negatif *game online* bagi pelajar. Dampak positif dari *game online* bagi pelajar adalah:

- 1) Pergaulan peserta didik akan lebih mudah diawasi oleh orang tua
- 2) Otak peserta didik akan lebih aktif dalam berfikir
- 3) Reflek berfikir dari peserta didik akan lebih cepat merespon

- 4) Emosional peserta didik dapat di luapkan dengan bermain game, dan Peserta didik akan lebih berfikir kreatif
- 5) Pergaulan peserta didik akan lebih mudah diawasi oleh orang tua
- 6) Otak peserta didik akan lebih aktif dalam berfikir
- 7) Reflek berfikir dari peserta didik akan lebih cepat merespon
- 8) Emosional peserta didik dapat di luapkan dengan bermain game, dan Peserta didik akan lebih berfikir kreatif

Dampak Negatif Game Onlien Bagi Remaja:

- 1) Peserta didik akan malas belajar dan sering menggunakan waktu luang mereka untuk bermain *game online*
- 2) Peserta didik akan mencuri curi waktu dari jadwal belajar mereka untuk bermain *game online*.
- 3) Waktu untuk belajar dan membantu orang tua sehabis jam sekolah akan hilang karena maen *game online*.
- 4) Uang jajan atau uang bayar sekolah akan diselewengkan untuk bermain *game online*.
- 5) Lupa waktu
- 6) Pola makan akan terganggu
- 7) Emosional peserta didik juga akan terganggu karena efek game ini
- 8) Jadwal beribadahpun kadang akan dilalaikan oleh peserta didik
- 9) Peserta didik cenderung akan membolos sekolah demi game kesayangan mereka

Menurut (Suryanto & Nico, 2015) mengemukakan dampak buruk secara sosial, psikis dan fisik dari kecanduan bermain *game online*, sebagai berikut;

- 1) Sosial
 

Hubungan dengan teman dan keluarga menjadi renggang karena waktu bersama mereka menjadi jauh

berkurang. Pergaulan remaja hanya sebatas di internet *game online* saja, sehingga membuat para pecandu internet *game online* menjadi terisolir dari teman-teman dan lingkungan pergaulan nyata. Keterampilan sosial menjadi berkurang, sehingga semakin merasa sulit berhubungan dengan orang lain. Perilaku *gamer* menjadi kasar dan agresif karena terpengaruh oleh apa yang dilihat dan dimainkan dalam permainan internet *game online*.

## 2) Psikis

Pikiran remaja menjadi terus menerus memikirkan *game* yang sedang dimainkan. Sulit berkonsentrasi terhadap studi, pekerjaan, sering bolos, atau menghindari pekerjaan. Membuat remaja menjadi cuek, acuh tak acuh, kurang peduli terhadap hal-hal yang terjadi di lingkungan sekitar. Melakukan apapun demi bisa bermain *game*, seperti berbohong, mencuri uang, dll. Terbiasa hanya berinteraksi satu arah dengan komputer membuat remaja menjadi tertutup, sulit mengekspresikan diri ketika berada di lingkungan nyata.

## 3) Fisik

Terkena paparan cahaya radiasi komputer dapat merusak saraf mata dan otak. Kesehatan jantung menurun akibat tidak tidur semalaman bermain internet *game online*. Ginjal dan lambung juga terpengaruh akibat banyak duduk, kurang minum, lupa makan karena keasyikan bermain. Dampak negatif yang lain yaitu berat badan menurun akibat lupa makan, atau bisa juga bertambah karena banyak makan makanan ringan dan jarang berolahraga. Mudah lelah ketika melakukan aktivitas fisik, kesehatan tubuh menurun akibat kurang olahraga. Yang paling parah adalah dapat menyebabkan kematian.

#### e. Cara Mengatasi Kecanduan Game *Online*

Tempat-tempat games *online* sekarang sudah banyak dan mudah dijumpai baik di perkotaan atau pun di pedesaan, jadi perkembangannya menjadi lebih mudah. Yang dibahayakan dari dampak games *online* ini sangat buruk terutama untuk psikis dan fisik pada usia remaja. Beberapa tips atau solusi cara mengatasi kecanduan games *online*, antara lain (Masya, 2016) :

1) Bersungguh-sungguh (niat)

Langkah pertama agar bisa berhenti kecanduan harus ada niat dalam diri sendiri yaitu harus bersungguh-sungguh atau berjanji dengan diri anda sendiri tidak akan main *games online* lagi, namun awalnya pasti begitu sulit untuk melakukannya, tapi lambat laun pasti akan bisa.

2) Mempunyai pikiran hemat

Dengan menghitung banyaknya uang yang dikeluarkan untuk bermain *games online* di warnet akan membuat seseorang lebih berpikir untuk tidak menghabiskan uangnya demi *games online*.

3) Mencari aktivis lain

Mencari aktivitas lain yang positif dan lebih bermanfaat terutama kebiasaan yang disukai, seperti berolahraga, membaca buku atau bereaksi. Sehingga tidak ada waktu kosong untuk bermain *games online*.

4) Membatasi waktu bermain *games online*

Mengurangi waktu bermain dengan mulai menentukan jam bermain dan diusahakan mematuhi jadwal tersebut. Untuk tahap awal sehari bermain 3 jam dan untuk hari-hari berikutnya dikurangi sedikit demi sedikit.

5) Jangan bergaul dengan pemain *gamesonline*

Maksud dari hal ini bukan tidak boleh berteman dengan pemain *game* melainkan jangan terlalu akrab karena ajakan dan pengaruh teman akan gampang mempengaruhi

untuk bermain *games online* lagi.

6) Meminta bantuan orang terdekat

Maksudnya meminta orang terdekat untuk sementara menjadi pengingat setiap kali hendak ke warnet atau ingin bermain *games*.

### 3. Konsep Remaja

#### a. Definisi Remaja

Adolesence adalah istilah Latin untuk menggambarkan pubertas, yang berarti pubertas hingga kedewasaan. Remaja sebenarnya adalah istilah dengan arti yang luas, meliputi kematangan psikologis, sosial, emosional, dan fisik. (Hurlock, 2011).

Menurut peraturan Badan Kesehatan Dunia (WHO), remaja adalah penduduk yang berusia antara 10-19 tahun. Berdasarkan peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia, usia remaja ke-25 tahun 2014 adalah 10 tahun menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. Peraturan Badan Keluarga Berencana (BKKBN), Anak di bawah umur 18 tahun, dan rentang usia belum menikah 10-24 tahun (BKKBN, 2012).

Sesuai dengan karakteristik perkembangan remaja, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Depkes) membaginya menjadi tiga tahap, yaitu pubertas dini 10-12 tahun, pubertas pertengahan 13-15 tahun dan pubertas akhir 16-19 tahun (Sulistiyowati & Senewe, 2010).

#### b. Perkembangan Remaja

Menurut perkembangannya, masa remaja dibagi menjadi 3 tahap yaitu (Agustina, 2009 dalam Astuti 2018) yaitu :

1) Masa Remaja Awal (12-15 tahun)

Pada masa ini individu mulai meninggalkan perilaku anak-anak dan berusaha mengembangkan diri sebagai individu yang unik dan tidak tergantung pada orang tua. Fokus dari tahap ini adalah penerimaan terhadap bentuk fisik serta adanya ketergantungan yang kuat dengan teman sebaya.

2) Masa Remaja Pertengahan (15-18 tahun)

Masa ini ditandai dengan berkembangnya kemampuan berpikir yang baru. Pada masa ini remaja mulai mengembangkan kematangan tingkah laku dan membuat keputusan awal yang berkaitan dengan tujuan yang diinginkan.

3) Masa Remaja Akhir (19-22 tahun)

Masa ini ditandai oleh persiapan akhir untuk memasuki peran sebagai orang dewasa. Selama periode ini remaja berusaha memantapkan tujuan. Keinginan yang kuat untuk menjadi matang dan diterima dalam suatu kelompok

#### 4. Konsep Tidur

##### a. 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 suatu keadaan yang berulang-ulang, perubahan status kesadaran yang terjadi selama periode tertentu. Jika orang memperoleh tidur yang cukup, mereka merasa tenaganya telah pulih. Beberapa ahli tidur yakin bahwa perasaan tenaga yang pulih ini menunjukkan tidur memberikan waktu untuk perbaikan dan penyembuhan sistem tubuh untuk periode keterjagaan yang berikutnya (Potter & Perry, 2010).

##### b. Fisiologis Tidur

Tidur merupakan suatu perubahan status kesadaran yang terjadi berulang-ulang secara periodik. Pada saat tidur terjadi

proses bersiklus secara bergantian dengan periode yang lebih lama dari waktu terjaga secara berulang-ulang selama periode tertentu sehingga mempengaruhi respon perilaku dan fungsi fisiologi. Siklus alamiah tidur manusia dikontrol oleh otak di pusat yang terletak di bagian bawah otak. Pusat ini secara aktif menghambat keterjagaan sehingga menyebabkan tidur. Seseorang mengalami irama siklus tidur yang merupakan bagian dari kehidupan setiap hari. Irama tidur yang paling dikenal adalah siklus 24 jam (siang-malam) yang dikenal dengan irama sirkadian atau diurnal. Irama sirkadian mengacu pada perubahan siklus selama 24 jam yang dapat mempengaruhi pola fungsi biologis utama dan fungsi perilaku. Prakiraan suhu tubuh, denyut jantung, tekanan darah sekresi hormon, kemampuan sensorik, dan suasana hati dipengaruhi oleh siklus sirkadian 24 jam. (Hidayat A, 2015).

Pada saat jam biologis seseorang bertepatan dengan pola tidur-bangun dan siklus gelap-terang. Seseorang dikatakan mengalami sinkronisasi dalam irama sirkadian jika seseorang bangun pada ritme fisiologis dan psikologis paling aktif dan tertidur saat ritme fisiologis dan ritme psikologis paling inaktif. Sirkadian merupakan siklus tidur manusia normal yang bergantung pada jam biologis tubuh dan diatur oleh otak. Proses fisiologis tidur terjadi pada kondisi sistem tubuh. Pada saat tidur terjadi suatu urutan fisiologi yang dipertahankan oleh sistem saraf pusat yang berhubungan dengan perubahan sistem saraf perifer, endokrin, kardiovaskuler, pernafasan, dan muskular. Sebuah mekanisme yang menyebabkan terjaga dan yang lain tertidur. Koordinasi yang dipertahankan oleh sistem saraf pusat menyebabkan adanya mekanisme terjaga dan tertidur pada tubuh. (Hidayat A, 2015).

Cahaya dan kegelapan merupakan faktor utama dalam pengaturan tidur. Paparan cahaya menstimulus jalur saraf dari retina ke hipotalamus. Terdapat SCN atau supra chiasmatic

nucleus di hipotalamus yang merangsang pusat lain pusat lain di otak mengatur hormon, suhu tubuh, dan fungsi lain yang berperan dalam membuat kantuk dan terjaga. Pada saat terpapar sinar cahaya pagi hari, di SCN mulai melakukan fungsinya seperti meningkatkan suhu tubuh dan melepaskan hormon seperti cortisol. Sedangkan pada malam hari SCN menunda pelepasan hormon lain seperti melatonin, yang merangsang permulaan tidur, sampai lingkungan gelap datang. Melatonin merupakan hormon yang diproduksi oleh kelenjar pineal tubuh. Saat matahari terbenam atau hari menjadi gelap, pineal diaktifkan oleh SCN dan mulai diproduksi melatonin yang kemudian diedarkan dalam darah. Meningkatnya kadar melatonin dalam darah mengakibatkan kewaspadaan menurun dan rasa kantuk. (Hidayat A, 2015).

Mekanisme tidur diaktivasi oleh sebuah sistem pada batang otak teratas yaitu Sistem Aktivasi Retikular ( SAR). SAR terdiri dari sel khusus yang mempertahankan kondisi tubuh dalam kewaspadaan dan terjaga. Stimulus sensoris visual, auditori, nyeri dan taktil merupakan stimulus yang diterima oleh SAR. Aktivitas korteks serebral, seperti proses emosi atau pikiran juga menstimulasi SAR. Proses terbangun yang terjadi pada saat tidur adalah hasil dari neuron dalam SAR mengeluarkan katekolamin seperti norepinefrin. Individu yang menutup mata dan berada dalam keadaan rileks akan menimbulkan stimulasi ke SAR dan mengakibatkan tidur. Apabila didukung dengan ruangan yang tenang dan gelap, maka aktivasi SAR selanjutnya menurun. (Hidayat A, 2015).

### c. Tahap Dan Siklus Tidur

1) Menurut Kozier, 2010 ada empat tahapan tidur :

- a) Tahapan I tidur berhubungan dengan banyak perubahan elektrofisiologis yang terjadi di seluruh otak dengan aktivitas listrik yang cepat, tidak beraturan, dan beramplitudo yang rendah menuju gelombang tinggi.

Perubahan ini dapat dilihat dengan menggunakan alat Electroencephalograph yang berfungsi untuk memantau aktivitas listrik di otak. Ketika seseorang dalam keadaan terjaga, pola tidur terlihat pada alat EEG (Electroencephalograph) yang menampilkan dua jenis gelombang yaitu gelombang alfa dan beta.

Gelombang *beta* menunjukkan bahwa seseorang dalam keadaan terjaga, sedangkan gelombang *alfa* adalah gelombang yang terjadi saat kita dalam keadaan rileks tapi masih terbangun, gelombang ini bersifat lambat, amplitude meningkat dan teratur. Lima tahapan tidur dibedakan oleh jenis pola gelombang yang terdeteksi oleh alat *Electroencephalograph* (EEG) dan kedalaman tidur bervariasi dari satu tahap ke tahap lainnya. Tahapan siklus tidur yaitu tahap *Non Rapid Eye Movement* (NREM) yang terdiri dari 4 tahap dan tahapan *Rapid Eye Movement* (REM). *Non-Rapid Eye Movement* disebut dengan tidur gelombang lambat atau *slow wave sleep*.

Jenis tidur ini dikenal dengan tidur yang dalam, istirahat penuh, gelombang otak yang lambat, atau juga dikenal dengan tidur nyenyak. Ciri-ciri tidur nyenyak adalah bangun segar, tanpa mimpi, atau tidur dengan gelombang delta, keadaan istirahat penuh, tekanan darah menurun, frekuensi napas menurun, pergerakan bola mata melambat, mimpi berkurang, dan metabolisme turun. Tidur NREM terdiri dari 4 tahap yaitu : tahap I, merupakan tahap transisi antara bangun dan tidur yang ditandai dengan adanya gelombang delta dengan frekuensi lebih lambat dan amplitudo lebih besar dari gelombang alfa. Ciri tidur seseorang pada tahap 1 sebagai berikut: rileks, masih sadar dengan lingkungan, merasa mengantuk, bola mata bergerak dari samping ke samping, frekuensi nadi dan napas sedikit

menurun, serta dapat bangun segera selama tahap ini berlangsung sekitar 5 menit.

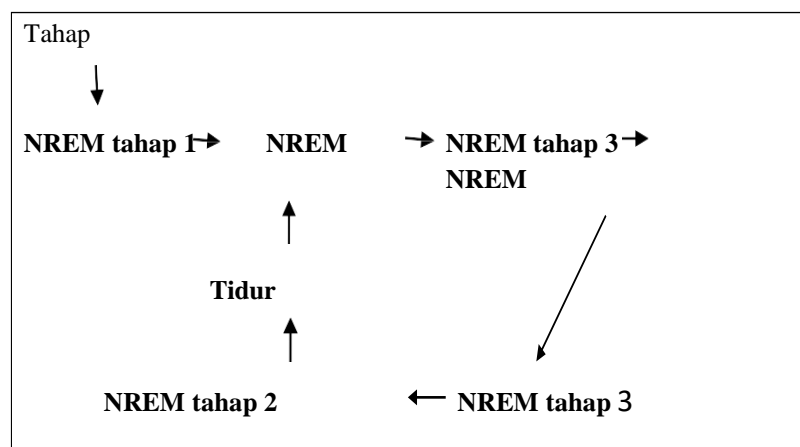
- b) Tahap II, merupakan tahapan tidur yang lebih dalam dari kualitas tidur pada tahap I, dengan gelombang teta yang lebih lambat dengan gelombang yang berbentuk sangat tajam yang disebut *sleep spindles*. Tahap II merupakan tahap tidur ringan dan proses tubuh terus menurun dengan ciri sebagai berikut: mata menetap, denyut jantung dan frekuensi napas menurun, temperatur tubuh menurun, metabolisme menurun, serta berlangsung pendek dan berakhir 10-15 menit.
- c) Tahap III, ditandai dengan adanya gelombang delta sebesar 50 persen dengan ciri sebagai berikut: denyut nadi, frekuensi napas, dan proses tubuh lainnya melambat. Hal ini disebabkan oleh adanya dominasi sistem saraf parasimpatis sehingga sulit untuk bangun.
- d) Tahap IV, ditandai dengan adanya gelombang delta sebesar 50%, tidur delta merupakan tidur yang paling lelap, ketika seseorang dibangunkan pada tahap ini biasanya seseorang tersebut akan bingung dan kehilangan orientasi. Tahap IV mempunyai ciri yaitu kecepatan jantung dan pernapasan turun, arang bergerak, sulit dibangunkan, gerak bola mata cepat, sekresi lambung menurun dan tonus otot menurun. Tidur Rapid Eye Movement (REM) merupakan tahap aktif dari tidur dan mimpi sering terjadi pada tahap ini. Saat tidur REM, jika dilihat melalui alat EEG menunjukkan gelombang cepat mirip dengan gelombang ketika seseorang dalam keadaan rileks dan bola mata saat tidur bergerak naik turun kanan dan kiri.

Tidur REM dapat berlangsung pada tidur malam yang terjadi selama 5-20 menit, rata-rata timbul 90 menit. Periode pertama terjadi selama 80-100 menit. Ciri tidur

REM adalah sebagai berikut: biasanya disertai dengan mimpi aktif, lebih sulit dibangunkan daripada selama tidur nyenyak NREM, tonus otot selama tidur nyenyak sangat tertekan, menunjukkan inhibisi kuat proyeksi spinal atas sistem pengaktivasi retikularis, frekuensi jantung dan pernapasan menjadi tidak teratur, pada otot perifer terjadi beberapa gerakan otot yang tidak teratur, mata cepat tertutup dan terbuka, nadi cepat dan irregular, tekanan darah meningkat dan berfluktuasi, sekresi gaster meningkat, dan metabolisme meningkat, serta tidur ini penting untuk keseimbangan mental, emosi, berperan dalam belajar, memori, dan adaptasi.

## 2) Siklus Tidur

Pada usia dewasa pola tidur rutin dimulai pada periode sebelum tidur dengan rasa kantuk yang bertahap. Periode ini secara normal berlangsung 10-30 menit, tetapi seseorang yang memiliki keluhan sulit tidur akan berlangsung satu jam atau lebih. Ketika seseorang tidur terjadi 4 - 5 siklus setiap waktu tidur. setiap siklus tidur berakhir selama 80-120 menit. Tahap NREM 1-3 berlangsung selama 30 menit kemudian diteruskan ke tahap 4 kembali ke tahap 3 dan 2 selama  $\pm$  20 menit. Tahap REM muncul sesudahnya dan berlangsung selama 10 menit, melengkapi siklus yang pertama.



Gambar 2.1 Tahapan Tidur

#### d. Fungsi Dan Tujuan Tidur

Fungsi dan tujuan tidur secara jelas tidak diketahui, akan tetapi diyakini bahwa tidur dapat digunakan untuk menjaga keseimbangan mental, emosional, kesehatan, mengurangi stres pada paru, kardiovaskuler, endokrin, dan lain- lainnya. Energi disimpan selama tidur, sehingga dapat diarahkan kembali pada fungsi seluler yang penting. Secara umum dapat dua efek fisiologis dari tidur yaitu pertama, efek pada sistem saraf yang diperkirakan dapat memulihkan kepekaan normal dan keseimbangan di antara berbagai susunan saraf dan efek pada struktur tubuh dengan memulihkan kesegaran dan fungsi dalam organ tubuh karena selama tidur terjadi penurunan (Hidayat A, 2015).

Berikut ini adalah beberapa fungsi dari tidur :

##### 1) Memelihara fungsi jantung

Tidur adalah waktu perbaikan dan persiapan untuk periode jaga berikutnya. Selama tidur NREM, fungsi biologis menurun. Laju denyut jantung normal pada orang dewasa sehat sepanjang hari rata-rata 70 hingga 80 denyut per menit atau lebih rendah jika individu berada pada denyut jantung kondisi fisik yang sempurna (Potter & Perry, 2010; dalam Nursiat 2018).

##### 2) Pembaruan Sel

Tidur diperlukan untuk memperbaiki proses biologis secara rutin. Selama tidur gelombang rendah dalam NREM tahap empat, tubuh melepaskan hormon pertumbuhan manusia untuk memperbaiki dan memperbarui sel epitel dan khusus seperti otak (Putra, 2011; dalam Nursiat 2018).

##### 3) Penyimpanan Energi

Teori lain tentang kegunaan tidur adalah tubuh menyimpan energi selama tidur. Otot skelet berelaksi secara progresif dan tidak adanya kontraksi otot menyimpan energi kimia untuk proses seluler (Potter & Perry, 2010; dalam Nursiat 2018).

### e. Pola Tidur Remaja

Sebagian besar remaja memerlukan 8 sampai 10 jam waktu tidur setiap malam untuk mencegah kelelahan yang tidak perlu dan kerentanan terhadap infeksi. Perubahan pola tidur biasa terjadi pada remaja. Anak-anak yang tadinya bangun tidur lebih awal kini mulai tidur lama di pagi hari dan kadang-kadang tidur siang. Alasan tidur siang tidak sepenuhnya dipahami, tetapi mungkin itu merupakan hasil dari kematangan fisik dan pengurangan tidur di waktu malam. Sekitar 20% tidur pada usia ini berupa tidur REM. Selama remaja, remaja putra mulai mengalami emisi nokturnal (orgasme dan emisi semen selama tidur), dikenal sebagai “mimpi basah”, beberapa kali setiap bulan. Remaja putra perlu diberi informasi mengenai perkembangan normal ini untuk mencegah rasa malu dan rasa takut (Kozier, 2010).

### f. Faktor- faktor Yang Mempengaruhi Tidur

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur, diantaranya adalah :

#### 1) Penyakit

Sakit dapat mempengaruhi kebutuhan tidur seseorang. Banyak penyakit yang memperbesar kebutuhan tidur, misalnya penyakit yang disebabkan oleh infeksi (infeksi limpa) akan memerlukan lebih banyak waktu tidur untuk kelelahan. Banyak juga keadaan sakit menjadikan pasien kurang tidur, bahkan tidak bisa tidur (Hidayat A, 2015).

#### 2) Stres Psikologis

Kondisi psikologis dapat terjadi pada seseorang akibat ketegangan jiwa. Hal tersebut terlihat ketika seseorang yang memiliki masalah psikologis mengalami kegelisahan sehingga sulit untuk tidur (Hidayat A, 2015).

#### 3) Gaya Hidup

Gaya hidup merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada remaja, di era sosial media

dan permainan elektronik, banyak remaja yang menyabotase kesempatan mereka untuk beristirahat cukup pada malam hari dengan asyik bermain sosial media dan bermain video game *online* sampai dini hari. Kegiatan-kegiatan tersebut membuat pikiran mereka tetap segar sampai di atas jam sebelas dan menghalangi otak mereka sehingga menyebabkan penundaan tidur lebih lanjut sampai berjam-jam setelah mereka mematikan perangkat elektronik.(Atkins, 2017).

Individu yang sering mengganti jam kerja harus bisa mengatur aktivitasnya agar bisa tidur diwaktu yang tepat. Gaya hidup seperti gemar bermain game *online* pada malam hari memberikan dampak terhadap keluhan tidur. penelitian tentang aditif game, multiplayer yang digunakan besar-besaran, peran-bermain game *online* MMORPG (*Massively multiplayer online role-playing game*), terkait dengan kebutuhan tidur yang kurang. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa penggunaan internet bermasalah terkait dengan tidur, termasuk keadaan subjek yang susah tidur.

#### 4) Lingkungan

Lingkungan dapat meningkatkan atau menghalangi seseorang untuk tidur. Pada lingkungan bersih, suhu dingin, suasana yang tidak gaduh (tenang), dan penerangan yang tidak terlalu terang akan membuat seseorang tersebut tertidur dengan nyenyak, begitupun sebaliknya jika kotor, bersuhu panas, suasana yang ramai dan penerangan yang sangat terang, dapat mempengaruhi kualitas tidurnya (Asmadi, 2008; dalam Nursiati 2018).

#### 5) Keletihan

Keletihan akibat aktivitas yang tinggi dapat memerlukan lebih banyak tidur untuk menjaga keseimbangan energi yang telah dikeluarkan. Hal tersebut terlihat pada seseorang yang telah melakukan aktivitas dan mencapai kelelahan. Maka, orang

tersebut akan lebih cepat untuk dapat tidur karena tahap tidur gelombang lambatnya diperpendek (Hidayat A, 2015).

#### 6) Medikasi

Obat-obatan tertentu dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Misalnya obat jenis amfetamn akan menurunkan tidur REM. Hipotik dapat mengganggu tahap II dan IV tidur NREM sedangkan obat-obatan jenis narkotik dapat menekan tidur REM dan menyebabkan sering terjaga pada malam hari. (Mubarak, 2007; dalam Sri Astuti 2018).

### g. Gangguan Tidur

Istirahat tidur merupakan kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh semua orang. Untuk dapat berfungsi secara normal, maka setiap orang memerlukan istirahat dan tidur cukup. Pada kondisi istirahat tidur, tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh hingga berbeda dalam kondisi yang optimal. Istirahat adalah perasaan relaks secara mental, bebas dari kecemasan dan tenang secara fisik. Namun dapat berupa membaca buku, melihat televisi. Sesuai istirahat, mental dan fisik menjadi segar. Tidur merupakan perubahan status kesadaran berulang-ulang pada priode tertentu. Tidur memberikan waktu perbaikan dan menyembuhkan sistem tubuh (Suryono 2011; dalam Adhiatma 2016).

Gangguan tidur adalah kondisi yang jika tidak diobati, secara umum akan menyebabkan gangguan tidur malam yang mengakibatkan munculnya salah satu dari tiga masalah berikut: gerakan atau sensasi abnormal dikala tidur atau ketika terjaga ditengah malam atau rasa mengantuk yang berlebihan di siang hari (Naylor dan Aldrich, 2006; dalam Adhiatma 2016).

### h. Kualitas Tidur

Kualitas tidur merupakan fenomena yang sangat kompleks yang melibatkan berbagai domain antara lain, penilaian terhadap lama waktu tidur, gangguan tidur, masa laten tidur, disfungsi tidur pada siang hari, efisiensi tidur, kualitas tidur, penggunaan obat

tidur. Jadi apabila salah satu dari ketujuh domain tersebut terganggu maka akan mengakibatkan terjadinya penurunan kualitas tidur (Indarwati, 2012 dalam Sri Astuti 2018).

Pada penilaian terhadap penilaian terhadap lama waktu tidur yang dinilai adalah waktu dari tidur yang sebenarnya yang dialami seseorang pada malam hari. Penilaian ini dibedakan dengan waktu yang dihabiskan diranjang. Pada penilaian terhadap gangguan tidur dinilai apakah seseorang terbangun tidur pada tengah malam atau bangun pagi terlalu cepat, bangun untuk pergi ke kamar mandi, sulit bernafas secara nyaman, batuk atau mendengkur keras, merasa kedinginan, merasa kepanasan, mengalami mimpi buruk, merasa sakit, dan alasan lain yang mengganggu tidur (Indarwati, 2012 dalam Sri Astuti 2018).

Kualitas tidur merupakan suatu keadaan yang dialami individu untuk mendapatkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun dari tidurnya. Kebutuhan tidur seseorang dikatakan baik apabila tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya. Kualitas tidur adalah kemampuan individu untuk tetap tertidur dan mendapatkan sejumlah tidur REM dan NREM yang pas (Kozier, 2010).

Menurut Asmadi (2008 dalam Sri Astuti 2018) kualitas tidur dapat dilihat melalui tujuh komponen, yaitu :

- 1) Kualitas tidur subjektif Penilaian subjektif diri sendiri terhadap kualitas tidur yang dimiliki, adanya perasaan terganggu dan tidak nyaman pada diri sendiri berperan terhadap penilaian kualitas tidur.
- 2) Latensi tidur Beberapa waktu yang dibutuhkan sehingga seseorang bisa tertidur, ini berhubungan dengan gelombang tidur seseorang.
- 3) Efisiensi tidur Didapatkan melalui presentase kebutuhan tidur manusia, dengan menilai jam tidur seseorang dan

durasi tidur seseorang, durasi tidur sehingga dapat disimpulkan apakah sudah tercukupi atau tidak.

- 4) Penggunaan obat tidur Obat tidur dapat menandakan seberapa berat gangguan tidur yang dialami, karena penggunaan obat tidur diindikasikan apabila orang tersebut sudah sangat terganggu pola tidurnya dan obat tidur dianggap perlu untuk membantu tidur.
- 5) Gangguan tidur Seperti adanya menngorok, gangguan pergerakan sering terganggu dan mimpi buruk dapat mempengaruhi proses tidur seseorang.
- 6) Durasi tidur Dinilai dari waktu mulai tidur sampai waktu terbangun, waktu tidur yang tidak terpenuhi akan menyebabkan kualitas tidur buruk.
- 7) Daytime disfunction atau adanya gangguan pada kegiatan sehari-hari diakibatkan oleh perasaan mengantuk.



## B. Teori Keperawatan

Johnson menggunakan berbagai teori perilaku yang berasal dari disiplin ilmu psikologi, sosiologi dan etnologi untuk mengembangkan teorinya. Literatur interdisiplin yang dikutip oleh Johnson mengacu pada perilaku yang dapat diamati yang kemudian diadaptasi dalam modelnya. Literatur ini melandasi proses untuk mengidentifikasi dan menentukan konten dari ketujuh sub sistem yang dikembangkannya.

Talcott Parsons dikenal dengan karyanya yang menghasilkan teori tentang tumbuh kembang dini, teori ini menampilkan konsep Model sistem behavioral yang dikembangkan oleh Johnson (Johnson, 1961b), Teori tindakan sosial yang dicetuskan oleh Parsons '(1951; 1964) pada pendekatan struktur- fungsional. Salah satu dari kontribusinya adalah untuk merekonsiliasi fungsionalisme (pemikiran tentang setiap perilaku sosial yang diamati mempunyai fungsi untuk melakukan sesuatu) dengan strukturalisme (pemikiran tentang perilaku sosial yang tidak dapat berfungsi langsung namun mengungkapkan struktur dalam yang mendasari suatu sistem sosial). Jadi dengan demikian, struktur (sistem sosial) dan semua perilaku yang berfungsi untuk meningkatkan keseimbangan sistem tersebut. Johnson juga menggunakan teori sistem dan konsep dan definisi dari Rapoport, Chin, von Bertalanffy, dan Buckley (Johnson, 1980). The teori sistem yang didasarkan dalam teori yang dikembangkan oleh Johnson, salah satu asumsi asumsi adalah menghasilkan konsep yang menyusun teori tersebut.

Asumsi lainnya adalah suatu rangkaian unit interaksi yang membentuk suatu keseluruhan sistem untuk menunjukkan fungsi-fungsi yang dimilikinya. Johnson mengkonseptualisasikan manusia sebagai sistem perilaku dan perilaku individu itu adalah fokus utama. Salah satu kekuatan dari teori JBS ini adalah Integrasi konsep yang konsisten untuk menjelaskan sistem perilaku yang diambil dari teori sistem umum. Beberapa konsep termasuk di dalamnya adalah: holisme, pencarian tujuan (pencarian tujuan), hubungan / saling ketergantungan (antar-relationsip/

interdependensi), ketidakstabilan, instabilitas, subsistem, keteraturan, struktur, fungsi, energi, umpan balik dan adaptasi.

- 1) Prilaku Perilaku Johnson mendefinisikan perilaku yang disepakati oleh ahli biologi dan perilaku, yaitu suatu keluaran dari struktur intraorganisma dan terkoordinasi didalamnya serta dimunculkan proses yang diaktifkan dan direspons untuk mengubah stimulasi sensoris. Johnson (1980) menitikberatkan pada perilaku yang aktual atau potensial terhadap segala sesuatu yang membutuhkan adaptasi atau keadaan yang tak terduga.
- 2) Sistem perilaku suatu sistem perilaku mencakup cara-cara yang terpolakan, berulang dan mempunyai tujuan. Cara berperilaku ini membentuk suatu fungsi unit yang tertata dan terintegrasi dan terikat interaksi antara seseorang dan / atau dengan lingkungannya serta membentuk suatu relasi antara seseorang dengan benda, peristiwa, dan situasi yang ada pada lingkungan tempat dia berada. Biasanya suatu perilaku dapat dideskripsikan dan disajikan. Manusia sebagai suatu sistem perilaku untuk mencapai keseimbangan dan keseimbangan dengan melakukan perubahan dan adaptasi, kondisi ini akan berhasil jika menggunakan fungsi yang efektif dan efisien yang ada dalam dirinya.
- 3) Subsistem Sistem perilaku yang mempunyai aktivitas yang dilakukan, bagian dari sistem akan membentuk suatu subsistem yang mempunyai aktivitas yang lebih spesifik. Suatu subsistem adalah suatu sistem kecil (minisistem) yang mempunyai tujuan dan fungsi yang dapat memelihara sepanjang hubungan dengan subsistem atau lingkungan yang lain tidak terganggu (Johnson, 1980, hal. 221). Ketujuh subsistem yang teridentifikasi oleh Johnson bersifat terbuka, terkait satu dengan lainnya dan saling berhubungan satu sama lain. Input dan hasil (output) merupakan komponen dari subsistem tersebut (Grubbs, 1980). Adanya motivasi dapat mengarahkan aktivitas subsistem yang senantiasa berubah melalui proses maturasi, pengalaman, dan pembelajaran.

Sistem ini menggambarkan seluruh proses yang terjadi diberbagai situasi dengan latar belakang budaya yang berbeda serta dikendalikan oleh faktor biologis, psikologis, dan sosial. Ketujuh subsistem ini adalah keterikatan-pengelolaan (attachment-affiliative), ketergantungan (dependency), ingestif (ingestif), eliminasi (eliminative), seksual, keluarkan (achievement), dan agresif-proteksi (agresif- proteksi) (Johnson , 1980).

- 4) Subsistem Keterikatan-Afiliasi Subsistemikatan keterikatan pada suatu kondisi yang paling kritis karena membentuk suatu dasar organisasi sosial. Pada kondisi umum, hal ini bisa menjadi pertahanan dan keamanan.
- 5) Sisitem ketergantungan ( Dependency) dalam konteks yang luas, subsistem ini meningkatkan prilaku mempersembahkan pertolongan (prilaku menolong) yang bebas dari suatu respon terhadap kebutuhan asuhan keperawatan yang sesuai dengan kondisi pasien. Dalam perjalannya prilaku ketergantungan seseorang bermula dari kondisi keterkaitan dengan orang lain secara total menjadi kondis yang menjadikan pasien tersebut menjadi lebih mandiri. Fungsi yang luas dari kepuasan appetitif (nafu makan)(Johnson, 1980, hal, 213). Prilaku ini berhubungan dengan pertimbangan sosial, psikologis, dan biologis.
- 6) Subsistem Eliminatif Subsistem eliminatif membahas tentang "kapan, bagaimana, dan kondisi yang memerlukan tindakan eliminasi" (Johnson, 1980 hal. 213). Dalam hal ini, faktor sosial dan psikologis yangmengaruhi aspek biologis dari subsistem ini dan memungkinkan pada suatu waktu tertentu dapat mengalami konflik dengan eliminasi 9subsistem (Loveland-Cherry & Wilkerson, 1983).
- 7) Subsistem Agresif-Proteksi Fungsi dari subsistem agresif-proteksi adalah per- lindungan dan pemeliharaan. Hal tersebut lebih di- kembangkan berdasarkan alur berpikir dari etologis seperti Lorenz (1966) dan Fesbach (1970) menyatakan ide tentang perilaku yang

menjelaskan bahwa perilaku agresif tidak hanya diketahui, tetapi mempunyai intensitas primer untuk menyakiti orang lain. Masyarakat membutuhkan perlindungan diri sendiri (perlindungan diri) serta segala sesuatu yang perlu dimiliki (Johnson, 1980).

- 8) Keseimbangan (Equilibrium) Johnson (1961) menyatakan bahwa keseimbangan adalah konsep inti yang terdapat dalam tujuan keperawatan yang spesifik. Konsep ini didefinisikan sebagai "sesuatu yang menstabilkan tetapi bersifat transisi, keadaan selebihnya apakah individu berada dalam bahaya dengan dirinya sendiri atau dengan lingkungannya (hal. 65). Hal ini menunjukkan bahwa kekuatan biologis dan psikologis yang seimbang antara satu dengan lainnya serta dengan kekuatan sosial yang memengaruhinya" (Johnson, 1961, hal. 11).
- 9) Persyaratan Fungsional / Hal yang Memengaruhi Munculnya Perilaku Suatu Untuk subsistem yang mengembangkan dan mempertahankan stabilitas, masing-masing subsistem ini harus mempunyai fungsi-fungsi yang menetap. Lingkungan menentukan faktor yang menentukan perilaku suatu perilaku misalnya perlindungan, perawatan, dan stimulasi. Johnson mencatat bahwa sistem biologis dan sistem hidup lainnya mempunyai persyaratan yang sama.
- 10) Pengaturan / Kontrol Subsistem perilaku yang diatur harus diatur sedemikian rupa sehingga tujuan yang diinginkan bisa tercapai. Peraturan berimplikasi bahwa penyimpangan bisa dideteksi dan memperbaiki. Umpan balik adalah suatu syarat yang penting untuk mencapai kendali yang efektif. Klien juga mempunyai kemampuan untuk melakukan pengaturan diri (pengaturan diri). Perawat juga bisa bertindak sebagai suatu pembuktian yang berasal dari luar dan bersifat sementara untuk meningkatkan organisasi dan Integrasi dari perilaku klien pada satu tingkat yang optimal dari kondisi sakit atau kondisi mana perilaku yang menunjukkan adanya ancaman kesehatan.

- 11) Tekanan Konsep dari tekanan definisi sebagai suatu keadaan yang bersifat tarik-ulur dan merupakan suatu produk akhir dari keseimbangan yang ter- ganggu (Johnson, 1961a, hal.10). Tekanan (ketegangan) itu bersifat konstruktif ketika menghadapi perubahan atau bersifat destruktif akibat inefisiensi penggunaan energi, menutupi adaptasi dan meng- akibatkan potensi kerusakan struktural (Johnson, 1961).
- 12) Stresor Stimulus internal atau eksternal yang menghasilkan ketegangan dan menghasilkan tingkatan yang ketidak- stabilan (ketidakstabilan) yang disebut sebagai stresor. Stimulus bisa positif dalam konteks apa yang ditunjukkan, atau negatif ketika sesuatu yang diinginkan atau dipengaruhi tidak ada. Stimulus bisa berasal dari dalam atau luar (Johnson, 1961, hal. 13). Sistem terbuka dan saling terkait mengalami perubahan yang konstan. antara lain kondisi psikologis, kepribadian, dan kelompok kecil yang sangat dekat (keluarga) dan sistem sosial yang lebih luas (Johnson, 1961)



### C. Krangka Teori Keperawatan



Sekema 2.2 Model: Sistem Perilaku Dorothy Johnson

#### D. Hipotesis penelitian

Hipotesis penelitian adalah pernyataan awal dari peneliti mengenai pengaruh antar variabel. Hipotesis disusun sebelum penelitian dilakukan oleh peneliti karena hipotesis dapat memberikan petunjuk kepada peneliti mengenai tahap pengumpulan, analisis data, menghubungkan antara teori dan kenyataan serta merupakan suatu petunjuk dalam mengidentifikasi dan menginterpretasi dari sebuah hasil penelitian (Nursalam, 2017).

Ha : Terdapat hubungan antara kecanduan bermain game *online* dengan kualitas tidur pada remaja kelas XI di SMK Putra Bangsa Bontang



## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Jenis dan Rancangan Penelitian


Pada penelitian ini, menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan penelitian Deskriptif Analitik dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Pendekatan *cross sectional* adalah suatu penelitian yang menekankan pada waktu pengukuran/observasi pada data variabel serta dependen akan dinilai satu kali pada satu saat. Dengan pendekatan ini, akan diperoleh prevalensi atau efek dari suatu fenomena (variabel independen) yang dihubungkan dengan penyebab (variabel dependen) (Nursalam, 2013). Pada penelitian ini kecanduan *game online* sebagai variabel bebas dan kualitas tidur menjadi variabel terikat. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan kecanduan *game online* terhadap kualitas tidur siswa Smk Putra Bangsa.

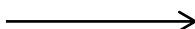
#### B. Kerangka konsep penelitian

Kerangka konsep adalah suatu uraian dan visualisasi hubungan atau kaitan antara konsep satu terhadap konsep yang lainnya atau antara variabel satu dengan variabel lain dari masalah yang ingin diteliti (Notoadmodjo, 2010). Kerangka konsep sebagai berikut :



**Keterangan :**

 : Yang Diteliti

 : Hubungan

**Gambar 3.1 Kerangka Konsep Penelitian**

### C. Populasi dan Sampel

1. Populasi Menurut (Nursalam, 2013:169), Populasi adalah setiap subjek (misal manusia, pasien) yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan. Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah siswa laki- laki kelas XI SMK Putra Bangsa Bontang tahun 2021 berjumlah 57 orang
2. Sampel Penelitia  
Sampel terdiri dari bagian populasi terjangkau yang dapat dipergunakan sebagai subyek penelitian (Nursalam, 2013). Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh remaja kelas XI di SMK Putra Bangsa Bontang sebanyak 57 orang.
3. Dalam penelitian ini pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling yaitu teknik pengambilan sampel adalah seluruh anggota populasi (Sugiyono, 2018).
4. kriteria pemilihan subjek tersebut terdiri dari kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi adalah karakteristik umum subjek penelitian dari suatu populasi target yang terjangkau dan akan diteliti (Nursalam, 2016).

#### Kriteria Inklusi:

- 1) Seluruh siswa laki- laki kelas XI SMK Putra Bangsa Bontang
- 2) Seluruh siswa laki- laki Kelas XI yang bermain Game *Online*
- 3) Seluruh siswa laki- laki kelas XI yang memiliki *WhatsApp*.

### D. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2012). Adapun variabel yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu variabel Independen dan Dependen. Variabel Independen merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat. Variabel independen dalam penelitian ini adalah Kecanduan Game *Online*. Variabel dependen adalah variabel yang

berubah akibat dari perubahan variabel lain Variabel dependen sering disebut sebagai variabel tergantung atau variabel terikat. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah Kualitas Tidur Siswa SMK Putra Bangsa Bontang.

### E. Devinisi Oprasional

Definisi operasional merupakan definisi berdasarkan karakteristik yang diamati dari sesuatu yang didefinisikan tersebut. Karakteristik yang diamati (diukur) itulah merupakan kunci definisi operasional. Pemberian arti atau makna pada masing-masing variabel berdasarakan karakteristik masing-masing variabel (Nursalam, 2016).

Tabel 3.1 Definisi Operasional

| Variabel   | Definisi Operasional  | Indikator  | Instrument  | Skala   | Hasil  |
|--|---|--|---|---------|--|
| <b>Variabel Independen</b><br>Kecanduan Bermain Games onlien | Kecanduan <i>game online</i> yaitu perilaku berlebihan dilakukan seseorang dalam bermain <i>game online</i> yang tidak dapat terkontrol | a. Pemikiran tentang <i>game online</i> setiap hari<br>b. Toleransi penggunaan <i>game online</i><br>c. Menekankan penggunaan <i>game online</i> sebagai media untuk melarikan diri dari masalah<br>d. Peran orang lain untuk mencegah kecanduan | <i>The Development of Indonesian Online Game Addiction Questionnaire</i> (Jap <i>et al</i> , 2013) yang terdiri dari 7 pertanyaan dengan skor minimal 7 dan skor maksimal 35. | Ordinal | a. Skor $\leq 21$ : Kecanduan <i>game online</i> ringan<br>b. Skor $> 21$ : Kecanduan <i>game online</i> berat |

| Variabel                                     | Definisi Operasional  | Indikator   | Instrument  | Skala   | Hasil   |
|--|---|---|---|---------|---|
|  |   | e. Efek penarikan tidak bermain <i>game online</i><br>f. Peran konflik<br>g. Kekurangan untuk tidur   |   |         |   |
| Variabel independen<br>Kualitas tidur remaja | Kualitas tidur adalah takaran baik dan buruk dari kebiasaan tidur seseorang selama 1 minggu terakhir. | 1. Kualitas tidur subjektif<br>2. Latensi tidur<br>3. Efisiensi kebiasaan tidur<br>4. Penggunaan obat tidur<br>5. Gangguan tidur<br>6. Durasi tidur<br>7. Daytime disfungsi | Menggunakan <i>Questioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i> . | Ordinal | - Kriteria :<br>Baik (bila jawaban $\leq 5$ )<br>Buruk (bila jawaban $>5$ ) |

## F. Tempat dan Waktu

### 1 Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMK Putra Bangsa Bontang.

### 2 Waktu Penelitian

Waktu penelitian ini dimulai pada periode Agustus 2021 hingga September 2021.

## G. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk pengambilan data adalah dengan menggunakan kuesioner. Kuesioner adalah daftar pertanyaan yang telah disusun untuk memperoleh data sesuai yang diinginkan peneliti. Kuesioner yang digunakan adalah kuesioner tertutup yang mana jawaban dari kuesioner tersebut telah disediakan. Kuesioner dalam penelitian ini yaitu :

1. Kuesioner yang disusun terdiri dari 2 bagian. Bagian pertama berisi data umum dan bagian kedua kuesioner berisi pertanyaan mengenai kecanduan game *online* dan kualitas tidur.
  - a. Kuisisioner kecanduan game *online* (*The Development of Indonesian Online Game Addiction Questionnaire*) terdiri dari 7 pertanyaan dan skor maksimal 35. Pemikiran tentang game *online* setiap hari, Toleransi penggunaan game *online*, Menekankan penggunaan game *online* sebagai media untuk melarikan diri dari masalah, Peran orang lain untuk mencegah kecanduan, Efek penarikan tidak bermain game *online*, Peran konflik dan Kekurangan untuk tidur, Di sisi lain, ukuran tersebut juga akan dikorelasikan dengan pertanyaan laporan diri lebih lanjut yang dapat menghasilkan korelasi negatif (waktu yang dihabiskan untuk melakukan pekerjaan sekolah). Nilai setiap pertanyaan di hitung dengan skor 14 – 21 kecanduan ringan dan lebih dari ( $>$ ) 21 kecanduan game *online* berat.
  - b. Kuisisioner kualitas tidur *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* terdiri dari 7 pertanyaan dengan skor maksimal adalah 21. kualitas tidur yaitu kualitas tidur subjektif, sleep latensi, durasi tidur, gangguan tidur, efisiensi kebiasaan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi tidur pada siang hari. komponen kemudian dijumlahkan menjadi skor global 0-21 dengan skor  $\leq 5$  = baik,  $> 5-21$  = buruk.

Tabel 3.2 Kisi-kisi instrument Penelitian

| Variabel Independen           | Indikator  | Favoriabel (+) | Unfavoriabel     | Jumlah Item |
|-------------------------------|--|----------------|------------------|-------------|
| Kecanduan bermain game online | Pemikiran tentang <i>game online</i> setiap hari   |                | 1                |             |
|                               | Toleransi penggunaan <i>game online</i>  |                | 2                |             |
|                               | Menekankan penggunaan <i>game online</i> sebagai media untuk melarikan diri dari masalah |                | 3                |             |
|                               | Peran orang lain untuk mencegah kecanduan  |                | 4                |             |
|                               | Efek penarikan tidak bermain game  |                | 5                |             |
|                               | Peran konflik  |                | 6                |             |
|                               | Kekurangan untuk tidur   |                | 7                |             |
| Jumlah                        |  |                |                  | 7           |
| Variabel dependen             | Indikator  | Favoriabel (+) | Unfavoriabel (-) | Jumlah Item |
| Kualitas Tidur                | Kualitas tidur subjektif   |                | 6                | 1           |
|                               | Durasi tidur   |                | 4                | 1           |
|                               | Skor latensi Tidur   |                | 2, 5a            | 2           |
|                               | Latensi tidur (waktu yang diperlukan untuk melalui tidur)                                |                | 2                | 1           |
|                               | Efisiensi tidur lama tidur setiap malam/total  |                | 1,4              | 2           |
|                               |  |                |                  |             |

| Variabel Independen | Indikator                                | Favoriabel (+) | Unfavoriabel                          | Jumlah Item |
|---------------------|--|----------------|---------------------------------------|-------------|
|                     | diatas tempat tidur setiap hari<br>X100% |                |                                       |             |
|                     | Gangguan tidur pada malam hari           |                | 5b, 5c, 5d,<br>5e, 5f, 5g, 5h, 5i, 5j | 9           |
|                     | Disfungsi tidur siang hari               |                | 8,9                                   | 2           |
|                     | Penggunaan obat tidur                    |                | 7                                     | 1           |
| Jumlah              |  |                |                                       | 19          |

## H. Uji Instrumen

Instrumen penelitian adalah alat pengumpul data yang disusun dengan hajat untuk memperoleh data yang sesuai baik data kualitatif maupun data kuantitatif (Nursalam, 2013:183). Kuesioner dalam penelitian diartikan sebagai daftar pernyataan yang sudah tersusun dengan baik dan responden memberikan jawaban sesuai pemahaman:

### 1. Uji Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang dapat menunjukkan tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen. Suatu instrumen yang valid atau sahih mempunyai validitas tinggi. Sebaliknya, instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah (Arikunto, 2010).

a. Uji validitas kuesioner The Development of Indonesian Online Game Addiction Questionnaire Uji validitas kuesioner tentang kecanduan game tersebut pernah dilakukan (Jap dkk, 2013) pada remaja di sekolah manado, medan, Yogyakarta dengan total sebanyak 3.264 siswa. Validitas yang diuji dalam kuesioner valid. Instrumen dikatakan valid jika nilai  $r \leq 0.8$  Hasil uji valid instrumen adiksi game online pada penelitian ini adalah 0.82 kuisisioner terdiri dari 7 pertanyaan dan skor maksimal 35. Pertanyaan laporan diri adalah: waktu terlalu dicatat dalam bermain game online, rata-rata hari per minggu dalam bermain game online, rata-rata jam per hari dalam

bermain game online, pengeluaran mingguan, dan pengeluaran bulanan untuk game online. Semuanya bisa menjadi indikator penggunaan berlebihan game online yang bisa terkait dengan kecanduan. Di sisi lain, ukuran tersebut juga akan dikorelasikan dengan pertanyaan laporan diri lebih lanjut yang dapat menghasilkan korelasi negatif (waktu yang dihabiskan untuk melakukan pekerjaan sekolah). Dengan skor 14-21 kecanduan game online ringan dan 21-35 kecanduann game online berat.

b. Uji validitas The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) telah dilakukan dalam penelitian (Alen Habibi 2020) dengan melakukan uji coba kepada 20 responden dengan hasil bahwa rating  $r$  hitung (0,4438) >  $r$  tabel (0,4227). Kuesioner mengkaji 7 komponen dalam kualitas tidur yaitu kualitas tidur subjektif, sleep latensi, durasi tidur, gangguan tidur, efisiensi kebiasaan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi tidur pada siang hari. Pengukuran setiap dimensi tersebar dalam beberapa pertanyaan dan penilaian sesuai standar baku. Komponen 1 pertanyaan no 9 dengan skor 0-3. Komponen 2 pertanyaan no 2 + no 5a untuk nomor 2 kurang dari 15 menit diberi skor 0, 16-30 menit diberi skor 2, >60 diberi skor 3 lalu untuk pertanyaan no 5a jika jumlah skor dari kedua pertanyaan tersebut jumlahnya 0 maka skornya 0, jika jumlahnya 1-2 maka skornya 1, 3-4 skornya 2, 5-6 skornya 3. Komponen 3 skor pertanyaan nomer 4 (>7=0, 6-7=1, 5-6=2, <5=3). Komponen 4 jumlah jam tidur pulas soal nomer 4 dibagi jumlah tempat tidur, (soal 1+3) X 100 jika hasilnya >85% maka diberi skor 0, 75-84% diberi skor 1, 65-74% diberi skor 2, <65% diberi skor 3. Komponen 5 jumlah skor pertanyaan 5b hingga 5j (bila jumlahnya 0 maka skornya 0 jumlah skor, jika jumlahnya 1-9 diberi skor 1, 10-8 diberi skor 2, 18-27 diberi skor 3). Komponen 6 skor pertanyaan no 6 0-3. Komponen 7 skor pertanyaan no 7 dan no 8 jika jumlahnya 1-2 diberi skor 1, 3-4 diberi skor 2, 5-6 diberi skor 3. Nilai tiap komponen kemudian dijumlahkan menjadi skor global 0-21 dengan skor  $\leq 5$  = baik, >5-21 = buruk

## 2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas menunjukkan pada suatu pengertian bahwa instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrumen tersebut sudah baik. Instrumen yang baik tidak akan bersifat tendesius, mengarahkan responden memilih jawaban-jawaban tertentu. Apabila datanya memang benar sesuai dengan kenyataannya, maka berapa kalipun diambil tetap akan sama hasilnya (Arikunto, 2010).

- a. Jap et al, (2013). Dalam penelitiannya tentang Kecanduan Game onlien sudah tidak melakukan uji validitas karena kuesioner yang digunakan diadopsi dari kuesioner baku yaitu *Reliabilitas kuesioner The Development of Indonesian Online Game Addiction Questionnaire* dengan nilai *reliabilitas*  $\alpha = 0.82$ .
- b. Alen Habibi (2020). dalam penelitiannya tentang kualitas tidur sudah tidak melakukan uji validitas karena kuesioner yang digunakan diadopsi dari kuesioner baku yaitu *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* untuk kualitas tidur, memiliki konsistensi interval dan koefisien *reliabilitas (Cronbach Alpha)* sebesar 0,653.

### I. Prosedur Pengumpulan Data

1. Tahap persiapan penelitian:
  - a. Peneliti menyusun proposal dan melakukan bimbingan.
  - b. Peneliti membuat surat permohonan izin untuk melakukan studi pendahuluan ke bagian Administrasi SMK Putra Bangsa Bontang.
  - c. Peneliti mengajukan surat permohonan untuk melakukan studi pendahuluan di SMK Putra Bangsa Bontang.
  - d. Setelah mendapatkan surat persetujuan kepala sekolah SMK Putra Bangsa Bontang, selanjutnya peneliti melakukan studi pendahuluan.
  - e. Hasil studi pendahuluan dituangkan dalam bentuk naskah proposal penelitian.
2. Tahap pelaksanaan penelitian:
  - a. Peneliti melakukan proses bimbingan dan ujian proposal.

- b. Peneliti membuat kuesioner berbentuk *google form* yang nantinya akan dibagikan kepada responden yang termasuk dalam sampel penelitian.
  - c. Peneliti selanjutnya akan menghubungi calon responden dan menjelaskan maksud dari tujuan peneliti untuk meminta bantuan dan bertanya mengenai bersedia atau tidak nya untuk menjadi responden dari penelitian.
  - d. Peneliti membuat grup melalui aplikasi *WhatsApp* yang nantinya seluruh responden akan dimasukkan ke dalam grup tersebut jika responden (bersedia/menyetujui) untuk menjadi responden dalam penelitian dan di dalam *google form* tersebut nantinya juga akan berisi pertanyaan persetujuan menjadi responden.
  - e. Peneliti mengecek kembali kelengkapan dan butir-butir soal.
  - f. Peneliti menyebarkan kuesioner dengan link yang berbentuk *google form* dan meminta responden untuk mengisi kuesioner tersebut.
  - g. Setelah lembar kuesioner dinyatakan telah diisi pada siswa, peneliti akan mengecek kembali kelengkapan seluruh kuesioner yang telah diisi.
  - h. Setelah kuesioner telah lengkap, selanjutnya peneliti mempersiapkan data untuk diolah dan dianalisis.
  - i. Mengucapkan terima kasih kepada para responden karena telah berpartisipasi dalam penelitian ini. Sebagai para peneliti pastinya selalu memeriksa adanya kemungkinan subjek tidak jujur memberikan jawaban.
3. Tahap Penyelesaian
- a. Peneliti menyusun laporan hasil penelitian dan melakukan bimbingan
  - b. Peneliti mengikuti ujian hasil.

## J. Teknik Pengolahan Data

### 1. *Editing*

*Editing* atau pengeditan adalah salah satu kegiatan yang dilakukan untuk memeriksa dan melakukan perbaikan pada data yang dimiliki atau pada kuesioner yang telah diperoleh.

### 2. *Coding*

*Coding* atau proses pemberian kode dilakukan untuk mempermudah peneliti dalam melakukan pengolahan data yang telah diperbaiki atau diedit.

### 3. *Processing*

Semua data yang telah dilakukan pengkodean atau telah diberikan kode, akan dimasukkan pada *software* komputer yaitu *Microsoft Excel*. Setelah data dimasukkan pada *Microsoft Word*, maka dilanjutkan dengan memasukkan data pada *software* komputer yaitu *Statistical Product and Service Solution (SPSS)*.

### 4. *Tabulating*

Pada proses tabulasi atau *tabulating*, data yang telah disusun dan dianalisis akan dilakukan pengorganisasian data

## K. Analisis Data

Dalam penelitian ini, hasil dari data kuesioner yang telah diproses kemudian dianalisis dengan menggunakan *software* program SPSS. Pada penelitian ini terdapat 2 analisa yang dilakukan pada penelitian ini, yaitu:

### a. Normalitas Data

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data yang di peroleh dari hasil peneliian berdistribusi normal atau tidak pengujian dapat di lakukan denag dua metode yaitu dengan metode Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk (Sugiyono, 2016).

**Tabel 3.3 Hasil uji normalitas kualitas tidur (N=57)**

| No | Variabel             | Kolmogorov-Smirnov | Kesimpulan          |
|----|----------------------|--------------------|---------------------|
| 1  | Kecaduan game online | 0.000              | Tidak berdistribusi |
| 2  | Kualitas Tidur       | 0.000              | Tidak berdistribusi |

Pada penelitian ini uji normalitas menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov* karena besaran sampel sebanyak 57 responden artinya sampel ( $>50$ ). Pada kuisisioner kecanduan game online berdistribusi tidak normal dengan nilai  $P = 0.000$  kurang dari ( $< 0.05$ ) sedangkan kuisisioner kualitas tidur di dapatkan hasil uji normalitas dengan nilai  $P = 0.000$  kurang dari ( $<0.05$ ) maka dapat disimpulkan dua kuisisioner tersebut tidak berdistribusi normal.

b. Analisa Univariat

Analisis univariat merupakan suatu proses pengolahan data yang digunakan dengan tujuan untuk mendiskripsikan suatu variabel (Notoatmodjo,2012). Analisis univariat merupakan analisis deskriptif dengan hasil pengolahan datanya berupa gambaran data dalam bentuk tabel ataupun grafik secara ilmiah (Nursalam, 2017).

c. Analisa Bivariat

Analisis yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi (Notoatmodjo, 2010:100), yaitu kriteria kecanduan bermain games *online* dengan kualitas tidur remaja Untuk mengetahui hubungan antara dua variabel apakah signifikansi atau tidak dengan kemaknaan 0,05 dengan menggunakan uji spearman rankdengan software SPSS 16, dimana  $\rho < 0,05$  maka ada hubungan kecanduan bermain games *online* dengan kualitas tidur remaja pada kelas XI di SMK Putra Bangsa Bontang, sedangkan  $\rho > 0,05$  tidak ada hubungan antara kecanduan bermain game *online* dengan kualitas tidur pada siswa kelas XI di SMK Putra Bangsa Bontang

## L. Etika Penelitian

Masalah etika penelitian keperawatan merupakan masalah yang sangat penting dalam penelitian, mengingat penelitian keperawatan berhubungan langsung dengan manusia, maka segi etika penelitian harus diperhatikan. Masalah etika yang harus diperhatikan antara lain adalah:

1. *Informed consent* (persetujuan)

*Informed consent* merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden penelitian dengan memberikan lembar persetujuan. *Informed consent* tersebut diberikan sebelum penelitian dilakukan dengan memberikan lembar persetujuan untuk menjadi responden. Tujuan *Informed consent* adalah agar subjek mengerti maksud dan tujuan penelitian, mengetahui dampaknya. Jika responden tidak bersedia, maka peneliti harus menghormati hak responden. Beberapa informasi yang harus ada dalam *Informed consent* tersebut antara lain : partisipasi responden, tujuan dilakukannya tindakan, jenis data yang dibutuhkan, komitmen, prosedur pelaksanaan, potensial masalah yang akan terjadi, manfaat, kerahasiaan, informasi yang mudah dihubungi, dan lain-lain.

## 2. *Anomimity* (Tanpa Nama)

Masalah etika keperawatan adalah masalah yang memberikan jaminan dalam penggunaan subjek penelitian dengan cara tidak memberikan atau mencantumkan nama responden pada lembar alat ukur dan hanya menuliskan kode atau inisial nama pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang akan disajikan.

## 3. *Confidentiality* (Kerahasiaan)

Masalah ini merupakan masalah etika dengan memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian, baik informasi maupun masalah-masalah lainnya. Semua informasi yang telah dikumpulkan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti, hanya kelompok data tertentu yang akan dilaporkan pada hasil riset (Hidayat, 2010).

Adapun status hubungan dalam antara peneliti dan orang yang diteliti masing-masing pihak mempunyai hak dan kewajiban yang harus diakui dan dihargai. Hak dan kewajiban baik peneliti dan orang yang diteliti adalah :

### a) Hak kewajiban responden

Hak-hak antara lain : Hak untuk dihargai *privacy*, hak merahasiakan informasi yang diberikan, hak yang diberikan.

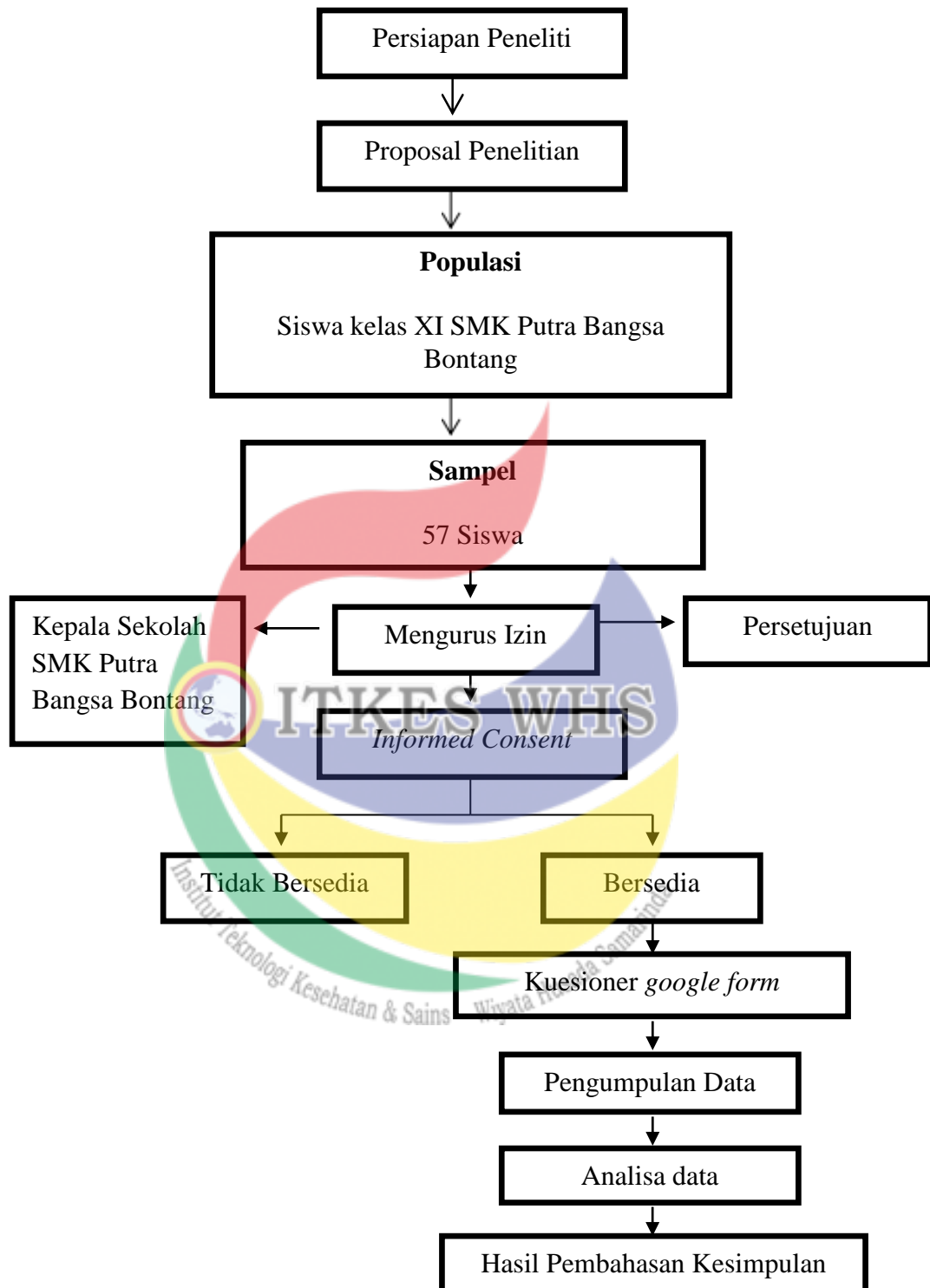
kewajiban bagi responden adalah memberikan informasi yang diperlukan oleh peneliti setelah adanya persetujuan *inform consent*.

b) Hak kewajiban peneliti

Peneliti banyak memperoleh informasi yang diperlukan sejujur-jujurnya dan selengkap-lengkapnnya dari responden. kewajiban peneliti adalah menjaga *privacy* responden.



### M. Alur Penelitian



Gambar 3.2 Alur Penelitian

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini akan diuraikan hasil penelitian tentang Hunungan kecanduan game *online* dengan kualitas tidur siswa kelas IX di Smk Putra Bangsa Bontang. Penelitian ini di lakukan pada tanggal 09 Juni – 14 Juni 2021. Responden pada penelitian ini adalah siswa laki-laki kelas IX Smk Putra Bangsa Bontang dengan jumlah responden sebanyak 57 orang.

#### **Gambaran lokasi penelitian**

SMK Putra Bangsa Bontang beralamat di jalan Jl. KS Tubun No. 70 Bontang. Kalimantan Timur, yang berdisi sejak tahun 1991 hingga saat ini yang memiliki siswa kelas xi sebanyak 135 siswa dan yang saya ambil sebagai responden sebanyak 57 dengan jenis kelamin laki-laki. Peneliti mengambil SMK Putra Bangsa sebagai lokasi penelitian ini dikarenakan adanya fenomena yang terjadi yang dapat di lihat dari studi pendahuluan yang di lakukan di sekolah SMK Putra Bangsa pada siswa kelas XI di dapatkan 10 siswa yang setuju dilakuakn wawancara observasi untuk alasan mereka bermain *Game Onlien* yaitu ingin menang melawan musuh dan menghibur diri karena dalam permainan tersebut mempunyai durasi waktu 30 - 60 menit sekali dalam permainan para siswa bermain 3 - 5 kali bermain mereka kebanyakan bermain diwaktu malam hari, sehingga banyaknya para siswa mengalami penurunan nilai pada saat pembelajaran sekolah ada yang ngantuk dikelas, mata terasa berat, adanya penurunan daya tahan tubuh. Siswa mengatakan game yang sering dimainkan adalah *Mobile Legends, PUBG, Call of Duty*.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru Bimbingan Konseling (BK) mengatakan banyaknya siswa laki- laki yang bermain game onlien saat jam istirahat dan terkadang mereka juga sering bermain saat pelajaran berlangsung banyak guru yang menyayangi di hapuskan peraturan yang melarang siswa membawa Handphone, walaupun setiap guru sudah meminta siswa untuk mengumpulkan Handphone saat mata pelajaran berlangsung tetapi masih banyak siswa yang tidak taat dalam mengikuti

peraturan. Inilah alasan saya sebagai peneliti mengambil SMK Putra Bangsa sebagai lokasi penelitian.

## A. Hasil Penelitian

### 1. Karakteristik Responden

Tabel 4.1 Frekuensi Karakteristik responden berdasarkan usia, jurusan, lamanya bermain game *online* dalam sehari, dan lamanya bermain game *online* dalam seminggu

| Lama nya bermain game online dalam sehari |           |            |
|---|-----------|------------|
| Jam/hari                                  | Frekuensi | Persentase |
| 1/2 - 2 jam/ Hari                         | 15        | 26.3%      |
| 3- 5 jam/ Hari                            | 9         | 15.8%      |
| 5-7 jam/ Hari                             | 12        | 21.1%      |
| lebih dari 7 jam/ Hari                    | 21        | 36.8%      |
| Total                                     | 57        | 100. %     |

| Lama nya berian game online dalam satu minggu |           |            |
|---|-----------|------------|
| Hari/minggu                                   | Frekuensi | Persentase |
| 1-2 hari / Minggu                             | 14        | 24.6%      |
| 3- 4 hari/ Minggu                             | 5         | 8.85%      |
| 5-6 hari/ Minggu                              | 14        | 24.6%      |
| 7 Hari / Minggu                               | 24        | 42.1%      |
| Total   | 57        | 100.%      |

Sumber: Data Primer

Berdasarkan table 4.1 di atas, diketahui bahwa mayoritas siswa berusia 16 tahun, yaitu sebanyak 25 siswa (43,9%), dan Mayoritas siswa yang paling banyak dengan jurusan TSM (Teknik Sepeda Motor), sebanyak 25 siswa (43,9%). Diketahui mayoritas siswa bermain game *online* lebih dari 7 jam perhari sebanyak 21 siswa (36,8%). Diketaui bahwa mayoritas siswa bermain game *online* lebih dari 7 hari perminggu sebanyak 24 siswa (42,1%).

### 2. Hasil Ujia Univariat

#### a. Kecaduan game *online*

1) Tabel bel 4.2 Kecandua bermain game online

| Kecanduan game <i>online</i> | Frekuensi | Presentase |
|------------------------------|-----------|------------|
| Berat                        | 34        | 61,4%      |
| Ringan                       | 23        | 38,6%      |

|       |    |      |
|-------|----|------|
| Total | 57 | 100% |
|-------|----|------|

Sumber: Data Primer

Dari hasil table diatas dapat di ketahui mayoritas siswa yang mengalami kecanduan game *online* berat sebanyak 34 siswa (59,4%) dan 23 responden mengalami kecanduan game *online* ringan (40,4%).

#### b. Kualitas tidur

Tabel 4.3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kualitas tiur siswa SMK Putra Bangsa Bontang.

| Kualitas Tidur | Frekuensi | Presentase |
|----------------|-----------|------------|
| Buruk          | 44        | 77,2%      |
| Baik           | 13        | 22,8%      |
| Total          | 57        | 100%       |

Sumber: Data Primer

Dari hasil table diatas dapat diketahui mayaroritas siswa mengalami kualitas tidur yang buruk sebnayak 44 siswa (77,2%) dan 13 siswa memiliki kualitas tidur yang baik.

### 3. Hasil Uji Bevariat

#### a. Tabulasi silang hubungan kecanduan game *online* dengan kualitas tidur remaja pada kelas xi di smk putra bangsa bontang

Tabel 4.4 Tabulasi silang hubungan kecanduan game *online* dengan kualitas tidur remaja pada kelas xi di smk putra bangsa bontang

| Kecanduan Game <i>online</i> | Kualitas tidur remaja |            |       |            | Total | P value |
|------------------------------|-----------------------|------------|-------|------------|-------|---------|
|                              | Baik                  | Presentase | Buruk | Presentase |       |         |
| Ringan                       | 11                    | 47,8%      | 12    | 52,2%      | 23    | 0,001   |
| Berat                        | 2                     | 5,9%       | 32    | 94,1%      | 34    |         |
| Total                        | 13                    | 22,8%      | 44    | 77,2%      | 57    |         |

Sumber: Data Primer

Berdasarkan table 4.4 menunjukkan bahwa dari 57 responden bahwa terdapat terdapat 11 responden yang kecanduan game *online* ringan dan kualitas tidurnya baik. Sedangkan 12 responden terkonfirmasi memiliki kecanduan game *online* ringan tetapi kualitas tidurnya buruk. Responden yang menyatakan kecanduan game *online* berat tetapi kualitas tidurnya baik adalah 2

responden. Sedangkan responden yang kecanduan game *online* berat dan memiliki kualitas tidur yang buruk terdapat 33 responden. Sehingga total terdapat 23 responden yang kecanduan game *online* ringan dan 34 responden kecanduan game *online* berat. Sedangkan total 13 responden memiliki kualitas tidur yang baik dan 44 responden yang kualitas tidurnya buruk.

**b. Korelasi hubungan kecanduan game *online* dengan kualitas tidur remaja**

Tabel 4.5 Korelasi hubungan kecanduan game *online* dengan kualitas tidur remaja

| <i>Uji Korelasi Rank Spearman</i> |    |                                |                |
|-----------------------------------|----|--------------------------------|----------------|
| Variabel                          | N  | <i>Correlation Coefficient</i> | <i>P value</i> |
| Kecanduan game <i>online</i>      | 57 | 1,000                          | 0,001          |
| Kualitas tidur                    | 57 | 0,482''                        |                |

Sumber: dataprimer

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan bahwa nilai p value (0,001) jauh lebih rendah dari standar signifikan dari 0,05 atau ( $p < a$ ). Hal ini diterima yang berarti ada hubungan kecanduan bermain game *online* dengan kualitas tidur remaja pada kelas XI di SMK Putra Bangsa Bontang

**B. Pembahasan**

Pada bab ini akan membahas hasil pengolahan data yang telah di analisis menggunakan dua uji yaitu uji univariat dan bivariat. Uji yang pertama di gunakan adalah uji univariat yang bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan kecanduan game *online* dengan kualitas tidur pada siswa kelas IX SMK Putra Bangsa dan uji kedua menggunakan uji bivariat yang bertujuan untuk menganalisis hubungan kecanduan game *online* dengan kualitas tidur pada siswa kelas XI SMK Putra Bangsa Bontang

**1. Kecanduan Bermain Game Online**

Remaja yang mengalami kecanduan game online berat sebanyak 34 responden (61,4%). Menurut Soebastian (2010). Remaja yang mengalami kecanduan game online berat dikarenakan kurangnya kontrol waktu bermain game *online* ini dapat dilihat dari frekuensi bermain

*game online* dalam penelitian ini remaja dapat bermain game online lebih dari 7 jam perhari sebanyak 21 siswa (36,8%), frekuensi bermain game online yang berlebihan terutama saat malam hari sebelum tidur ini disebabkan karena kebanyakan remaja menggunakan waktu tidurnya untuk bermain game *online* dan melupakan waktu untuk tidurnya, ini akan menimbulkan dampak negatif karena kualitas tidur Remaja yang mengalami kualitas tidur buruk beresiko mengalami berbagai hal negatif seperti terganggu dalam berkonsentrasi di sekolah, proses belajar, dan proses mengingat.(Permadi dan Khusnal, 2017).

Peneliti berasumsi bahwa remaja yang kecanduan game online berat dikarakan kurangnya kontrol diri dan tidak dapat membagi antara waktu bermain dengan waktu istirahat ini dapat dilihat dari frekuensi bermain game online yang berlebihan akan menimbulkan banyak dampak negatif seperti terganggu dalam berkonsentrasi di sekolah, proses belajar, dan proses mengingat

Remaja yang mengalami kecanduan *game online* ringan sebanyak 23 responde (38,6%). Peneliti berasumsi bahwa remaja yang mengalami kecanduan *game online* ringan, dikarenakan mereka memiliki kontrol diri yang baik, hal itu dapat dilihat dari tidak adanya masalah dalam kriteria-kriteria kecanduan *game online*. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Budhi & Indrawati (2016), dimana semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki seorang remaja, maka semakin rendah peluang seorang remaja mengalami kecanduan *game online*

Soebastian, (2010). Mengatakan bahwa siswa yang mengalami kecanduan *game online* ringan dikarnkan siswa dapat mengontrol penggunaan *game online* sebagai hiburan namun Jika kecanduan ringan tidak ditanganin dengan benar dapat menimbulkan kecanduan berat atau tidak terkontrolnya diri karena tidak terkontrolnya waktu bermain sehingga dapat mengurangi waktu tidur seseorang hal tersebut akan berdampak pada sekolah. Terdapat beberapa upaya untuk mengurangi atau mereduksi tingkat kecanduan *game online* yang dialami oleh seseorang yaitu dengan melalui rekonstruksi kognitif yang dapat

dilakukan melalui seminar atau adanya pendidikan tentang bahaya dari kecanduan game *online* (Lubis, 2018). Upaya lain juga yang dapat dilakukan diantaranya melakukan bimbingan atau konseling secara langsung kepada seseorang yang mengalami kecanduan game *online*, konseling tersebut dilakukan dengan adanya ahli konselor atau bisa juga oleh seseorang yang dekat hubungannya dengan orang yang mengalami kecanduan game *online* (Jannah, Mudjiran & Nirwana, 2015).

Peneliti berpendapat bahwa kecanduan game ringan di karankan responden memiliki kontrol diri yang baik namun kecanduan game *online* ringan tidak segera dan benar ini dapat menjadi kecanduan game *online* berat dengan cara penanganan yaitu pemberian materi tentang bahaya kecanduan game *online*.

## **2. Kualitas tidur remaja**

Remaja yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 44 responden (77,2%). 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).

Intensitas atau lamanya bermain game online dapat mempengaruhi kualitas tidur pada remaja terutama pada penelitian ini responden dapat bermain game online lebih dari 7 jam/hari sebanyak 21 responden dan dalam seminggu responden dapat bermain selama 7 hari per minggu sebanyak 24 responden. Menurut Permadi dan Khusnal, (2017). Menjelaskan bahwa 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. Apabila kepuasan tidur seseorang terpenuhi, maka kualitas tidur dianggap baik, sehingga seseorang tidak akan merasa lelah, mudah merasa gelisah, mengantuk, cued, dan gelap di sekitar mata, kelopak mata bengkak, bengkak konjungtiva, mata perih, perpecahan perhatian, sakit kepala dan sering terjadi penguapan (Hidayat dari Lutfi 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.

Remaja yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 13 responden (22,8%). Peneliti berasumsi bahwa responden yang memiliki kualitas tidur yang baik adalah responden yang tidak bermain game online di malam hari ini sesuai dengan teori bahwa sejumlah faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur Faktor fisiologis, psikologis, dan lingkungan dapat mengubah kualitas dan kuantitas tidur antara lain: penyakit fisik; obat-obatan dan substansi; gaya hidup (bermain game online); stres emosional; lingkungan; latihan fisik dan kelelahan; asupan makanan dan kalori (Syamsuudin, Bidjuni, & Wowiling, 2015).

Kualitas tidur adalah suatu keadaan dimana tidur yang dijalani seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran disaat terbangun, kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah dan gelisah (Khasanah & Khusnul, 2012:32). Kualitas tidur yang baik adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah merasa gelisah, lesu, apatis, kehitaman disekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah,

mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap (Hidayat, 2006:32).

Remaja yang tidak melakukan aktifitas bermain game online sebelum tidur atau di malam hari akan terhidar dari salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur yaitu gaya hidup atau bermain game online, orang yang memiliki kualitas tidur yang baik akan memiliki kesegaran dan kebugaran saat bangun dari tidurnya.

### **3. Hubungan kecanduan bermain game *online* dengan kualitas tidur remaja kelas XI**

Dalam penelitian ini didapatkan remaja dengan kriteria kecanduan game *online* berat dengan kualitas tidur yang buruk sebanyak 32 responden (94,1%), Peneliti berasumsi bahwa ini semua disebabkan oleh kurangnya kontrol diri dari seorang remaja yang tidak dapat mengontrol waktu bermain dan waktu tidur ini diperkuat oleh perkataan responden saat proses wawancara saat proses wawancara parasiswa berkata mereka dapat bermain game *online* 30 – 60 menit dalam sehari bisa bermain sebanyak 3 sampai 5 kali dalam sehari ini dapat dibuktikan dari Intensitas atau lamanya bermain game *online* Intensitas atau lamanya bermain game *online* dapat mempengaruhi kualitas tidur pada remaja terutama pada penelitian ini responden dapat bermain game *online* lebih dari 7 jam/hari sebanyak 21 responden dan dalam seminggu responden dapat bermain selama 7 hari per minggu sebanyak 24 responden. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Indahtiningrum (2013). Bahwa pengkategorian frekuensi banyaknya bermain game *online* dikatakan remaja tersebut gemar/kecanduan apabila penggunaannya antara 38 jam atau 5–6 kali per minggu.

Menurut Permadi dan Khusnal (2017). Menjelaskan bahwa remaja semakin sering bermain game *online* maka semakin kurang terpenuhi kualitas tidurnya. Hal tersebut terjadi dikarenakan remaja laki-laki lebih suka berada di depan layar handphone, televisi dan komputer. Waktu yang seharusnya digunakan untuk beristirahat atau bermain

cenderung digunakan untuk duduk di depan layar dan asik dalam permainan. Penggunaan computer terutama untuk permainan game akan membawa anak menjadi kecanduan karena permainan tersebut mempunyai sifat adiktif. Karena penggunaan alat elektronik pada malam hari juga bisa menimbulkan masalah tidur. Penggunaan alat elektronik pada malam hari yang dimaksudkan disini adalah penggunaan TV, bermain Video Game, menggunakan Telepon Genggam, menggunakan Komputer, dan Mengakses Internet pada malam hari sebelum tidur. Penggunaan berbagai jenis alat elektronik pada malam hari sebelum tidur bisa menurunkan waktu tidur, mengganggu proses tidur, dan meningkatkan rasa mengantuk pada saat beraktivitas.(Cain N, 2010).

Halini dikarenakan alat elektronik (penggunaan TV, bermain Video Game, menggunakan Telepon Genggam, menggunakan Komputer, dan Mengakses Internet) dapat memancarkan sinar biru atau blue light. Menggunakan alat elektronik sebelum tidur dapat menghambat produksi melatonin, yaitu hormon yang menstimulus rasa kantuk. Penggunaan alat elektronik pada jam tidur dapat memengaruhi kualitas tidur menjadi buruk, efisiensi tidur menurun dan mulainya onset untuk tidur menjadi lebih lama (Riana et al., 2019). Ambarwati (2017) mengungkapkan bahwa fisiologi tidur diatur di pusat otak pada bagian RAS (Reticular Activating System) dan BSR (Bulbar Synchronizing Region). BSR akan aktif ketika kondisi lingkungan kondusif, sedangkan ketika remaja menggunakan alat elektronik maka sistem RAS akan aktif karena mendapat stimulus eksternal seperti cahaya, suara, dan getaran dari alat elektronik sehingga menyebabkan remaja tetap terjaga pada malam hari.

Dalam penelitian ini didapatkan hasil dengan kriteria remaja dengan kecanduan game *online* ringan dengan kualitas tidur buruk sebanyak 12 responden (52,2%), Dari hasil penelitian ini peneliti berpendapat bahwa kualitas tidur buruk dikarenakan remaja tidak bisa mengatur waktu untuk bermain sehingga responden mengalami

masalah tidur dan memiliki dampak negatif terhadap kualitas tidurnya. Penelitian ini di perkuat oleh Nofianti, (2018). Remaja terkdang terlambat untuk tidur dikarnakan 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, ini akan menimbulkan dampak negatife karena kualitas tidur 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).

Dalam penelitian ini didapatkan hasil dengan kriteria remaja dengan kecanduan game *online* berat dengan kualitas tidur baik sebanyak 2 responden (5,9%), 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 Griffiths, 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).

Dalam penelitian ini didaptkan hasil dengan kriteria remaja dengan Kecanduan game *online* ringan dengan kualitas tidur baik sebayak 11 responden (47,6%), peneliti berasumsi bahwa ini dikarnakan siswa memiliki kontrol diri yang kuat dalam membatasi bermain game *online* sebelum tidur, penelitian ini diperkuat oleh oleh Mais, (2020). Bahwa remaja yang mengalami kecanduan game *online* ringan dikarenakan mereka memiliki kontrol diri yang baik, hal itu dapat dilihat dari tidak adanya masalah dalam kriteria-kriteria kecanduan game *online*. Soebastian (2010). Mengatakan bahwa siswa yang mengalami kecanduan game *online* ringan dikarnakan siswa dapat

mengontrol penggunaan game *online* sebagai hiburan namun Jika kecanduan ringan tidak ditanganin dengan benar dapat menimbulkan kecanduan berat atau tidak terkontrolnya diri karena tidak terkontrolnya waktu bermain sehingga dapat mengurangi waktu tidur seseorang hal tersebut akan berdampak pada sekolah.

Hasil uji statistik rank spearman diperoleh angka signifikan atau nilai probabilitas (0,001) 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 SMK Putra Bangsa Bontang

Penelitian sejalan dengan yang dilakukan Nofianti (2018) mengungkapkan bahwa berdasarkan hasil analisa data dengan uji Chi-Square maka diperoleh nilai  $p$  value = 0,001,  $\alpha = 0,05$  ( $p < \alpha$ ). Ha 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  $p$  value = 0,004 ( $\alpha = 0,05$ ). H0 ditolak dan Ha 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 kecanduan 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.

Kegiatan dalam rangka pencegahan adiksi internet yang semakin meluas ini harus menyediakan dasar informasi yang kuat tentang adiksi, diskusi tentang tanda-tanda peringatan yang akan terjadi, penilaian sederhana tentang gejala adiksi internet termasuk games online, dan sumber daya baik dari lokal dan berbasis web yang dapat dipertanggungjawabkan. Beberapa cara penanganan ketergantungan games online pada siswa yaitu: bagi pihak sekolah memberikan kepercayaan kepada konselor sekolah atau guru BK untuk mengadakan seminar /workshop kepada orang tua siswa tentang games online dan masalah yang akan ditimbulkan, mengatur waktu belajar dan waktu bermain anak dalam kegiatan ekstrakurikuler sekolah sebaiknya memasukkan materi tentang games online dan dampaknya kepada siswa serta memberikan penyaluran yang baik dalam memilih jenis-jenis games yang edukatif, menjalin komunikasi interpersonal agar anak dapat terbuka dengan orang tua, memberikan waktu khusus untuk bermain games dan mengajarkan anak untuk bertanggungjawab dengan apa yang dilakukan (Cunningham, 2010:7).

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Hasil Penelitian yang dilakukan di SMK Putra Bangsa Bontang tahun 2021. Hubungan kecanduan bermain game online dengan kualitas tidur pada siswa kelas XI di Smk Putra Bangsa Bontang, dengan kriteria kecanduan game online berat dengan kualitas tidur buruk sebanyak 32 responden (94,1%), Kecanduan game online ringan dengan kualitas tidur buruk sebanyak 12 responden (52,2%), kecanduan game online berat dengan kualitas tidur baik sebanyak 2 responden (5,9%), dan kecanduan game online ringan dengan kualitas tidur baik sebanyak 11 (47,6%). Didapatkan hasil penelitian bahwa terdapat adanya hubungan antara kecanduan bermain game online dengan kualitas tidur ini dapat dibuktikan dari Hasil uji statistik rank spearman diperoleh nilai probabilitas (0,001) jauh lebih rendah dari standar signifikan dari alfa (0,05) atau ( $p < \alpha$ ).  $H_0$  diterima yang berarti ada hubungan kebiasaan bermain game online dengan kualitas tidur remaja pada kelas XI di SMK Putra Bangsa Bontang

#### B. Saran

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

##### 1. Bagi Siswa

Di sarankan untuk siswa sebaiknya jika ingin bermain game online sebaiknya bermain disaat pulang sekolah karena waktu ini adalah waktu yang dimana siswa memiliki waktu yang senggang dan waktu untuk refreshing disaat ini lah siswa dapat bermain game online dengan rentang waktu 1-3 jam/hari, dan tidak disarankan untuk bermain game online diatas jam 22:00 ini dikarenakan remaja membutuhkan waktu tidur 8-10 jam perhari jika remaja bermain game online dimalam hari sebelum tidur dapat mengganggu konsentrasi otak untuk tahap memulai tidur jika remaja tidak dapat tidur malam hari

disarankan untuk menggunakan waktu luang nya dimaam hari untuk belajar materi yang kurang dipahi.

2. Bagi Orang tua

Disarankan untuk orangtua untuk membatasi waktu bermain game online dengan rentang waktu 1-3 jam/hari, dan orangtua disarankan untuk mengontrol waktu tidur anaka-anaknya agar anak memiliki waktu tidur yang cukup dan memiliki kualitas tidur yang baik, kualitas tidur yang baik dan waktu tidur yang cukup dapat meningkatkan konsentrasi dan daya ingat anak leih baik saat menerima materi pembelajaran dari guru di sekolah

3. Sekolah

Disarankan bagi pihak sekolah memberikan kepercayaan kepada konselor sekolah atau guru BK untuk mengadakan seminar /workshop kepada orang tua siswa tentang games *Online* dan masalah yang akan ditimbulkan, mengatur waktu belajar dan waktu bermain anak dalam kegiatan ekstrakurikuler sekolah sebaiknya memasukkan skirpsi ini menjadi materi tentang bahaya games *online* dan dampaknya kepada siswa serta memberikan penyaluran yang baik dalam memilih jenis-jenis games yang edukatif, menjalin komunikasi interpersonal agar anak dapat terbuka dengan orang tua, memberikan waktu khusus untuk bermain games dan mengajarkan anak untuk bertanggungjawab dengan apa yang dilakukan

4. Peneliti Selanjut nya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pembanding yang akan mengkaji hal-hal serupa. Peneliti menyarankan untuk peneliti untuk memperbanyak jumlah responden dan memperbanyak jumlah angket di setiap variabel agar mendapatkan hasil yang lebih akurat lagi. Peneliti menyarankan untuk peneliti selajutnya meneliti tetang pengaruh kecanduan bermain game *online* terhadap prestasi akademik

## Daftar Pustaka

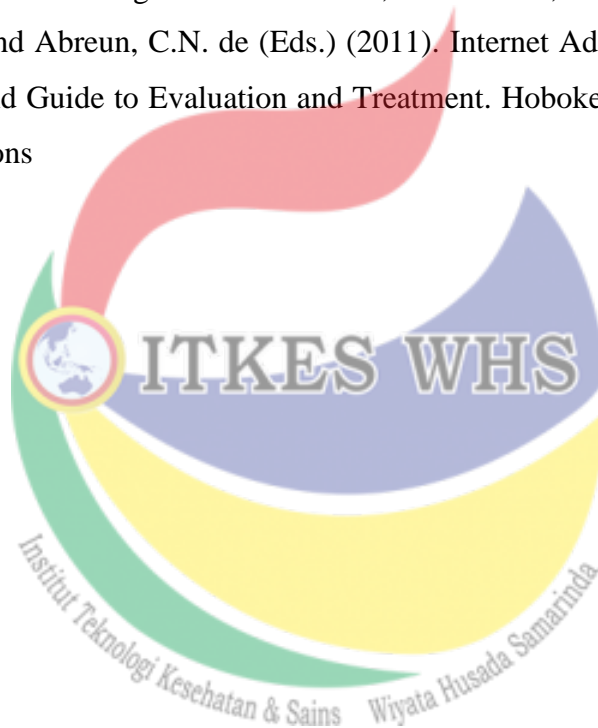
- Adhiatma, A. H. (2016). Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Stikes Wiyatahusada Samarinda. *Skripsi*. Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes Wiyata Husada Samarinda.
- Alem Habibi. (2020). Hubungan kebiasaan bermain game *online* dengan kualitas tidur remaja pada pada kelas XI di SMK 1 Seruyan Tengah. Skripsi : Program studi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendikia.
- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta:Rineka Cipta.
- Atkins, S. (2017). *Langkah Pertama Melalui Insomnia*. Jakarta: Libri.
- BKKBN. (2012). *Pendoman pengolahan pusat informasi dan konseling remaja dan mahasiswa (PIK R/M)*. Jakarta.
- Cain N, Gradisar M. Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents: A review. *Sleep Med.* 2010;11(8):735-742. doi:10.1016/j.sleep.2010.02.006
- Desriyanti, L. (2018). Hubungan adiksi game *online* dengan kualitas tidur pada mahasiswa di lingkungan universitas Sumatra utara. Skripsi: Fakultas Ilmu keperawatan Universitas Sumatra Utara.
- 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*.
- Firdaus, Y. et al. (2018). Pengaruh Kecanduan Game *Online* Terhadap Perilaku Konsumtif Siswa Pengguna Game *Online*. *Jurnal Riset Terapan Akuntansi*, 3(Manajemen Aset Bagi Optimalisasi Pengelolaan Aset Tetap), 40–51.
- Mais, F.R. (2020). Kecanduan Game *Online* Dengan Insomnia Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*. Volume, 8 Nomer, 2.
- 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.
- Hidayat, A. A. (2015). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia, Edisi 2*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hordik Atik. (2020). Kecanduan game *online* berhubungan dengan penyesuaian sosial pada remaja. *Jurnal keperawatan* Volume 12, Hal 17 – 22.
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan. Ahli Bahasa Istiwidiyanti dkk. Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga.
- Indahtiningrum. (2013). Hubungan kecanduan videogame dengan stres pada mahasiswa Universitas Surabaya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, Vold 2 No 1.
- Indonesia, A. P. J. I. (2018). *Infografis Penetrasi & Perilaku Pengguna Internet Indonesia Survei*. Indonesia: APJII.
- Indonesia, A. P. J. I. (2020). *Infografis Penetrasi & Perilaku Pengguna Internet Indonesia Survei*. Indonesia: APJII.
- Jap, T., S. Tiatri, E.S. Jaya, & M.S. Suteja. (2013). *The development of indonesian online game addiction questionnaire*.
- Jordan, C. J., & Andersen, S. L. (2016). Sensitive periods of substance abuse: Early risk for the transition to dependence. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 25(10), 29–44. doi: 10.1016/j.dcn.2016.10.004
- Kozier, B. (2010). *Fundamental Keperawatan : Konsep , Proses, & Praktik Edisi 7 Volume 2*. Jakarta : ECG.
- 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>.
- Khasanah. (2012). Kualias Tidur Lansia. *Jurnal Nursing Studies*. <http://repositori.uin-alauddin.ac.id/4164/1.pdf>.

- 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.
- Latifahtul Azizah. (2018). Hubungan Kebiasaan Bermain Games *Online* Dengan Kualitas Tidur Remaja Pada Kelas X. Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan.
- Masya, H. dan D. A. Candra. (2016). Faktor faktor yang mempengaruhi kecanduan game *online*. 03(1):153–169.
- Mona Fitri G. (2020). Hubungan Kecanduan *Game Online* dengan Pola Tidur pada Remaja Usia 16-18 Tahun di SMA Negeri 1 DeliTua Kecamatan DeliTua Kabupaten Deli Serdang.
- National Sleep Disorders Research Plan. (2018) *Normal sleep, sleep restriction and health consequences*.
- 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.
- Nofianti. (2018). Hubungan Intensitas Bermain *Game Online* dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Akhir. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis Volume 12 Nomor 2. eISSN : 2302-2531*.
- Notoatmodjo. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka.
- Nursalam. (2013). *Metodelogi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan praktis edisi 3*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. (2016). *Metodelogi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan praktis edisi 4*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursiati, C.W. (2018). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Siswa Kelas X-Xi Di Sma N 1 Kwadungan Kabupaten Ngawi. *Skripsi*. Program Studi Keperawatan Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun.
- 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>.

- Piyeke, P. (2014). Hubungan tingkat stres dengan durasi waktu bermain game *online* pada remaja di manado. Skripsi. Program Sarjana Universitas Sam Ratulangi Manado.
- Pritandio, I, A, C,. (2017). Studi deskriptif potensi gangguan bermain permainan internet (Internet Gaming Disorder) pada remaja di Surabaya. *Undergraduate thesis*, Widya Mandala Catholic University.
- Potter & Perry. (2010). *BukuAjar Fundamental Keperawatan Volume 1*. Jakarta: EGC.
- 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.
- Saputra, R (2017). Hubungan Kecanduan Bermain Game *Online* dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Usia 13-16 Tahun di Warnet Wilayah Kebumen.
- Soebastian, C. O. (2010). Dampak Psikologis Negatif Kecanduan Permainan *Online* Pada Mahasiswa. PRODI PSIKOLOGI UNIKA SOEGIJAPRANATA
- Sri Astuti. (2018). Hubungan Kecanduan Bermain Game *Online* Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa/Siswi Di Smp Negeri 24 Samarinda. *Skripsi*. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Farmasi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
- Sulistiyowati, Ning., & Senewe, Philipus. F. (2010). Pola Pencarian Pengobatan dan Prilaku Beresiko remaja di Indonesia. *jurnal Ekologi Kesehatan, Vol. 9, 1347-1356*.
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Alfabeta Bandung.
- Syamsuedin, W. K. P., Bidjuni, H., & Wowiling, F. (2015). Hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di sma negeri 9 manado. *Ejournal Keperawatan (E-Kp)*, 3, 1–10.
- Suryanto, Rahmad Nico. (2015). Dampak Positif dan Negatif Permainan Game Onlien Dikalangan Pelajar. *Sosiologi*, 2(2)1-15.

- Ulfa, M. (2017). Pengaruh Kecanduan Game *Online* Terhadap Perilaku Remaja di Mabes Game Center Jalan HR. Subrantas Kecamatan Tampan Pekanbaru. *Jurnal Sosial. Volume 4 No.1.*
- 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). *The ICD-11 Classification of Mental and Behavioral Disorders: Diagnostic Criteria for Research;* World Health Organization: Geneva, Switzerland, 2018.
- Young, K.S and Abreun, C.N. de (Eds.) (2011). *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment.* Hoboken, HJ: Jhon Wiley & Sons



# LAMPIRAN



Lampiran 1 : Lembar Penjelasan Penelitian

## LEMBAR PENJELASAN PENELITIAN

Kepada Yth.

Calon Responden

Di - Tempat

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Peneliti : Rama Dana Nur Kholifah

NIM : 17.052.052.01

Judul Penelitian : Hubungan Kecanduan Game *Online* Dengan Kualitas  
Tidur Di SMK Putra Bangsa Bontang

Saya adalah mahasiswi Institut Teknologi Kesehatan dan Sains Wiyata Husada Samarinda yang sedang melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui Hubungan Kecanduan Game *Online* Dengan Kualitas Tidur Di Smk Putra Bangsa Bontang. Berikut ini peneliti akan menjelaskan jalannya proses penelitian ini. Pertama peneliti akan meminta calon yang terpilih agar bersedia menjadi responden setelah mengadakan pendekatan dan memberikan penjelasan tentang tujuan, manfaat serta prosedur peneliti serta hak dan kewajiban selama menjadi responden. Responden yang bersedia selanjutnya diminta menandatangani lembar *inform consent*. Memberikan kesempatan kepada responden untuk bertanya apabila ada yang belum jelas.

Penelitian ini tidak menimbulkan resiko apapun dan peneliti berjanji akan menjunjung tinggi serta menghargai hak saudara menjaga kerahasiaan identitas selama pengumpulan data, pengolahan data dan penyajian laporan penelitian. Demikian surat penjelasan ini saya buat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Samarinda, Februari 2021

Rama Dana Nur Kholifah

Lampiran 2 : Pernyataan Persetujuan (*Informed Consent*)

**Pernyataan Persetujuan (*Informed Consent*)**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Setelah mendapatkan penjelasan dari peneliti, dengan ini saya menyatakan bersedia berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian yang berjudul “**Hubungan Kecanduan Game *Online* Dengan Kualitas Tidur Di Smk Putra Bangsa Bontang**”. Keikutsertaan saya ini sukarela dan tidak ada unsur paksaan dari pihak manapun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk sapat digunakan sebagaimana mestinya.



Samarinda, Juni 2021

Rama Dana Nur Kholifah

### Lampiran 3 Biodata Responden

#### Petunjuk Pengisian :

- 1 Isilah titik-titik yang tersedia dengan jawaban yang benar
- 2 Berikan tanda checklist  $\surd$  pada jawaban yang sesuai

#### Identitas Responden

- 1 Nama :
- 2 Umur :
- 3 Rata-rata uang jajan perminggu :
- 4 Rata-rata uang mingguan untuk bermain game :
- 5 Rata-rata habis uang bulanan untuk bermain game :
- 6 Rata-rata waktu harian bermain game *online* dalam satu minggu :

|                  |  |
|------------------|--|
| 1 hari/ minggu   |  |
| 2-3 hari/ minggu |  |
| 4-5 hari/minggu  |  |
| 6-7 hari/ minggu |  |

- 7 Rata-rata jam bermain game *online* dalam sehari :

|                            |  |
|----------------------------|--|
| 0- $\frac{1}{2}$ jam/ hari |  |
| >1/2 jam – 1 jam/hari      |  |
| >2 jam – 3 jam/hari        |  |
| >3 jam – 4 jam/hari        |  |
| >4 jam – 5 jam/ hari       |  |
| >5 jam – 6 jam/hari        |  |
| >6jam – 7 jam/hari         |  |
| >7jam/hari                 |  |

Lampiran 4 Kuesioner kecanduan Game *Online*

**Kuesioner Kecanduan *Game Online***

Petunjuk Pengisian Kuesioner:

1. Bacalah secara cermat dan teliti setiap bagian pernyataan dalam kuesioner ini.
2. Mohon mengisi pertanyaan dibawah ini sesuai dengan kondisi dalam 6 bulan terakhir dengan memberikan tanda ceklist (√) pada pilihan jawaban yang dipilih.

|                 |   |
|-----------------|---|
| Sangat- Sering  | 5 |
| Sering          | 4 |
| Kadang - kadang | 3 |
| Jarang          | 2 |
| Tidak pernah    | 1 |

| No | Daftar Pertanyaan  | Jawaban |        |         |        |         |
|----|--|---------|--------|---------|--------|---------|
|    |  | SS<br>5 | S<br>4 | KD<br>3 | J<br>2 | TP<br>1 |
| 1. | Saya memikirkan game <i>online</i> sepanjang hari.   |         |        |         |        |         |
| 2. | Waktu bermain game <i>online</i> saya bertambah, misalnya dari 1 jam menjadi 2 jam setiap kali main. |         |        |         |        |         |
| 3. | Saya bermain game <i>online</i> untuk melarikan diri dari masalah.                                   |         |        |         |        |         |
| 4. | Orang lain gagal saat mencoba untuk membantu saya mengurangi waktu bermain game <i>online</i> .      |         |        |         |        |         |
| 5. | Saya merasa tidak nyaman jika saya tidak dapat bermain game <i>Online</i>                            |         |        |         |        |         |
| 6. | Game <i>online</i> membuat hubungan saya dengan orang lain (keluarga, teman, dll) bermasalah.        |         |        |         |        |         |
| 7. | Waktu yang saya habiskan untuk bermain game <i>online</i> membuat saya kekurangan jam tidur.         |         |        |         |        |         |

Lampiran 5 Kuisisioner Kualitas Tidur

KUESIONER KUALITAS TIDUR  
PITTSBURG SLEEP QUALITY INDEX

|  |              |                               |                    |                        |
|--|--------------|-------------------------------|--------------------|------------------------|
| Jawablah pertanyaan berikut pada tempat yang telah disediakan  |              |                               |                    |                        |
| 1. Dalam sebulan terakhir, berapa lama anda tidur ?  |              | (Contoh: 7 Jam)<br>_ _ jam    |                    |                        |
| 2. Dalam sebulan terakhir, berapa lama (dalam menit) waktu yang anda perlukan untuk dapat tertidur setiap malam?<br>Waktu Yang Dibutuhkan Saat Mulai Berbaring Hingga Tertidur |              | (misal 30 menit)<br>_ _ menit |                    |                        |
| 3. Dalam sebulan terakhir, jam berapa biasanya anda bangun di pagi hari?<br>Waktu Bangun Tidur Biasanya  |              | (misal 07:00)<br>_ : _ _      |                    |                        |
| 4. Dalam sebulan terakhir, berapa jam anda tidur pada malam hari? (ini mungkin berbeda dengan lama waktu yang anda habiskan di tempat tidur)<br>Jumlah Jam Tidur Per Malam     |              | (Contoh: 6 Jam)<br>_ _ jam    |                    |                        |
| Berilah tanda “√” pada salah satu jawaban yang anda anggap paling sesuai   |              |                               |                    |                        |
| 5. Dalam sebulan terakhir, seberapa sering anda mengalami kesulitan tidur karena mengalami...  | Tidak pernah | Kurang dari seminggu          | 1 atau 2x seminggu | 3x atau lebih seminggu |
| a. Tidak bisa tidur dalam jangka waktu 30 menit setelah berbaring  |              |                               |                    |                        |
| b. Terbangun pada tengah malam atau dini hari  |              |                               |                    |                        |
| c. Harus bangun untuk ke kamar mandi   |              |                               |                    |                        |
| d. Sulit bernapas dengan nyaman  |              |                               |                    |                        |
| e. Batuk atau mendengkur keras   |              |                               |                    |                        |
| f. Merasa kedinginan   |              |                               |                    |                        |
| g. Merasa kepanasan/gerah  |              |                               |                    |                        |
| f. Merasa kedinginan   |              |                               |                    |                        |
| g. Merasa kepanasan/gerah  |              |                               |                    |                        |

|   |             |            |             |              |
|---|-------------|------------|-------------|--------------|
| h. Mengalami mimpi buruk  |             |            |             |              |
| i. Merasa Nyeri   |             |            |             |              |
| j. Alasan lain yang mengganggu, tolong jelaskan: Seberapa sering anda mengalami gangguan tidur karena hal tersebut.   |             |            |             |              |
| 6. Dalam sebulan terakhir, bagaimanakah anda menilai kualitas tidur anda secara keseluruhan?  |             |            |             |              |
| 7. Dalam sebulan terakhir, seberapa sering anda mengkonsumsi obat (dengan atau tanpa resep dokter) untuk membantu agar bisa tidur?  |             |            |             |              |
| 8. Dalam sebulan terakhir, seberapa sering anda mengalami kesulitan untuk tetap terjaga/segar/tidak merasa ngantuk ketika berkendara, makan, atau dalam aktivitas sosial? |             |            |             |              |
|   | Sangat Baik | Cukup Baik | Kurang baik | Sangat Buruk |
| 9. Pada sebulan terakhir, adakah masalah yang anda hadapi untuk bisa berkonsentrasi atau menjaga rasa antusias guna menyelesaikan suatu pekerjaan/tugas?                  |             |            |             |              |



Lampiran 6 Sekorsing kualitas Tidur

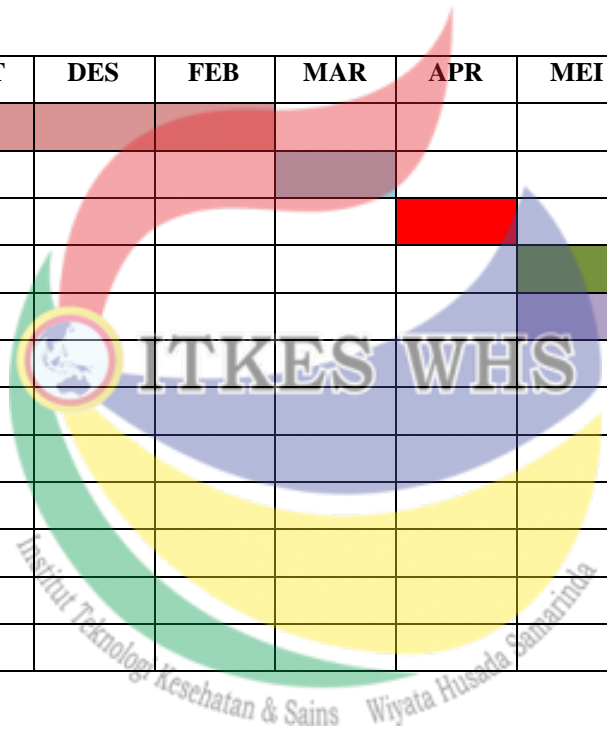
Keterangan Cara Sekorsing

| Komponen   | No item                                  | Penilaian    | Skor |
|--|--|--------------|------|
|  |  | Jawaban      |      |
| Kualitas tidur secara subjektif  | 6  | Sangat baik  | 0    |
|  |  | Cukup baik   | 1    |
|  |  | Buruk        | 2    |
|  |  | Sangat buruk | 3    |
| Durasi tidur (lamanya waktu tidur)   | 4  | 6-7 jam      | 0    |
|  |  | 5-6 jam      | 1    |
|  |  | <5 jam       | 2    |
|  |  | 6-7 jam      | 3    |
| Skor Latensi Tidur   | 2+5a                                     | 0            | 0    |
|  |  | 1-2          | 1    |
|  |  | 3-4          | 2    |
|  |  | 5-6          | 3    |
| Latensi Tidur<br>(waktu yang diperlukan untuk memulai tidur)                           | 2  | ≤ 15 menit   | 0    |
|  |  | 16-30 menit  | 1    |
|  |  | 31-60 menit  | 2    |
|  |  | >60 menit    | 3    |
| Efisiensi tidur<br>lama tidur setiap malam/total diatas tempat tidur setiap hari X100% | 1,4                                      | >85 %        | 0    |
|  |  | 75-84 %      | 1    |
|  |  | 65-74 %      | 2    |
|  |  | <65 %        | 3    |
| Gangguan tidur pada malam hari   | 5b, 5c, 5d,<br>5e, 5f, 5g,<br>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    |

Lampiran 7 Time Line

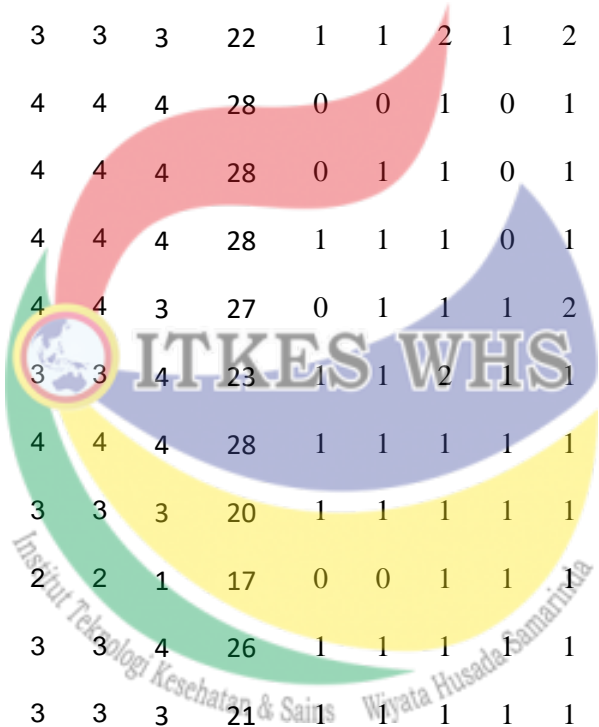
**PLAN OF ACTION KEGIATAN TUGAS AKHIR TAHUN AKADEMIK 2020/2021**

| No | Keterangan                | SEPT | DES | FEB | MAR | APR | MEI | JUN | JUL | AGU | SEPT |
|----|---------------------------|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| 1  | Bimbingan proposal        |      |     |     |     |     |     |     |     |     |      |
| 2  | Ujian proposal            |      |     |     |     |     |     |     |     |     |      |
| 3  | Revisi proposal           |      |     |     |     |     |     |     |     |     |      |
| 4  | Izin Penelitian           |      |     |     |     |     |     |     |     |     |      |
| 5  | Penelitian                |      |     |     |     |     |     |     |     |     |      |
| 6  | Ujian Skripsi             |      |     |     |     |     |     |     |     |     |      |
| 7  | Batas Akhir Ujian Skripsi |      |     |     |     |     |     |     |     |     |      |
| 8  | Batas Akhir Revisi        |      |     |     |     |     |     |     |     |     |      |
| 9  | Pendaftaran yudisium      |      |     |     |     |     |     |     |     |     |      |
| 10 | Yudisium                  |      |     |     |     |     |     |     |     |     |      |
| 11 | Publikasi                 |      |     |     |     |     |     |     |     |     |      |
| 12 | Wisuda                    |      |     |     |     |     |     |     |     |     |      |

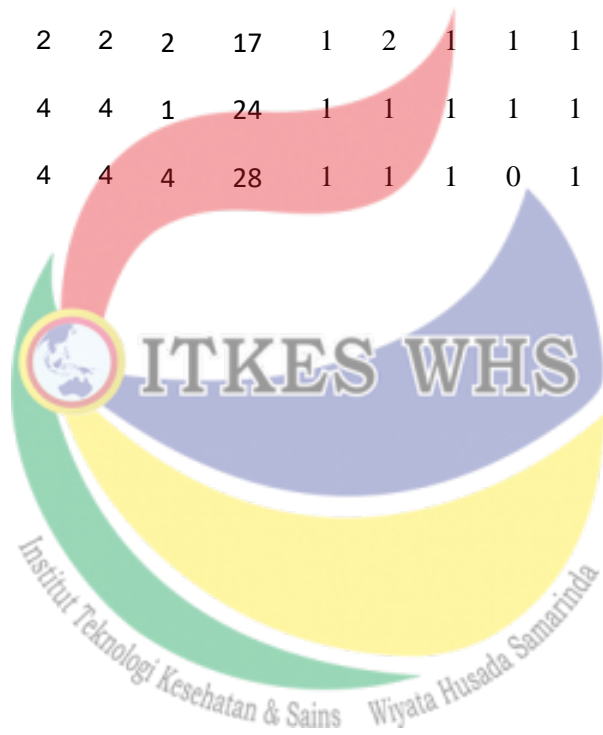




|   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|----|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 24 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 7  |
| 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 22 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 7  |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 21 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 8  |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 21 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 7  |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 21 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 7  |
| 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 26 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 6  |
| 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 1 | 17 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 2  |
| 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 22 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 10 |
| 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 28 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 3  |
| 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 28 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 4  |
| 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 28 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 6  |
| 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 27 | 0 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 7  |
| 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 23 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 8  |
| 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 28 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 7  |
| 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 20 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 7  |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 17 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5  |
| 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 26 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 6  |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 21 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 8  |
| 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 22 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 9  |
| 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 18 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 8  |
| 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 20 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 8  |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 18 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 9  |
| 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 27 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 8  |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 18 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 4  |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 18 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 8  |



|   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|----|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 21 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 7 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 21 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 17 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 3 |
| 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 1 | 21 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 8 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 19 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 7 |
| 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 19 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 1 | 18 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 8 |
| 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 17 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 9 |
| 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 1 | 24 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 8 |
| 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 28 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 6 |



## Lampiran 9 Biografi



# INSTITUT TEKNOLOGI KESEHATAN DAN SAINS WIYATA HUSADA SAMARINDA

---

## BIODATA DIRI PENELITI

### A. Keterangan Diri

Nama : Rama Dana Nur Kholifah  
Tempat Tanggal Lahir : Bontang, 28 Januari 1999  
NIM : 17.052.052.01  
Jenis Kelamin : Laki-laki  
Agama : Islam  
Suku : Jawa  
Email : [ramadananurkholifah201@student.stikeswhs.ac.id](mailto:ramadananurkholifah201@student.stikeswhs.ac.id)  
Alamat Rumah : Jl. Re. Martadinata Gg. Palanipa 2 No. 19  
Alamat Institusi : Jl. Kadrie Oening Gg. Monalisa No. 77  
Riwayat Pendidikan : TK YPK  
SDI YPL  
SMP YPL  
SMK Putera Bangsa

### B. Riwayat Keluarga

1. Nama Orang Tua
  - a. Ayah : Nur'Atim
  - b. Ibu : Misiyem Marlina
2. Pekerjaan Orang Tua
  - a. Ayah : Swasta

b. Ibu : Ibu Rumah Tangga

Lampiran 10 Hasil Spss

Notes

|                        |                                |  |
|------------------------|--------------------------------|--|
| Output Created         |                                | 01-Jul-2021 00:06:58   |
| Comments               |                                |  |
| Input                  | Active Dataset                 | DataSet0   |
|                        | Filter                         | <none>   |
|                        | Weight                         | <none>   |
|                        | Split File                     | <none>   |
|                        | N of Rows in Working Data File | 57   |
| Missing Value Handling | Definition of Missing          | User-defined missing values are treated as missing.  |
|                        | Cases Used                     | Statistics for each test are based on all cases with valid data for the variable(s) used in that test. |
| Syntax                 |                                | NPART TESTS<br><br>/K-S(NORMAL)=RES_1<br><br>/MISSING ANALYSIS.  |
| Resources              | Processor Time                 | 00:00:00.063   |

|                                      |              |
|--------------------------------------|--------------|
| Elapsed Time                         | 00:00:00.125 |
| Number of Cases Allowed <sup>a</sup> | 196608       |

a. Based on availability of workspace memory.

## Normalitas Data

|                       | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |      | Shapiro-Wilk |    |      |
|-----------------------|---------------------------------|----|------|--------------|----|------|
|                       | Statistic                       | df | Sig. | Statistic    | df | Sig. |
| Kecanduan Game Online | .256                            | 57 | .000 | .853         | 57 | .000 |
| Kualitas Tidur        | .244                            | 57 | .000 | .873         | 57 | .000 |

a. Lilliefors Significance Correction

## Frekuensi

|          | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|----------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid 16 | 25        | 43.9    | 43.9          | 43.9               |
| 17       | 20        | 35.1    | 35.1          | 78.9               |
| 18       | 10        | 17.5    | 17.5          | 96.5               |
| 19       | 2         | 3.5     | 3.5           | 100.0              |
| Total    | 57        | 100.0   | 100.0         |                    |

|               | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid Perawat | 9         | 15.8    | 15.8          | 15.8               |
| TSM           | 25        | 43.9    | 43.9          | 59.6               |
| TKJ           | 23        | 40.4    | 40.4          | 100.0              |
| Total         | 57        | 100.0   | 100.0         |                    |

**Rata- rata waktu bermain game *online* dalam satu hari**

|       |                        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|------------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 1/2 - 2 jam/ Hari      | 15        | 26.3    | 26.3          | 26.3               |
|       | 3- 5 jam/ Hari         | 9         | 15.8    | 15.8          | 42.1               |
|       | 5-7 jam/ Hari          | 12        | 21.1    | 21.1          | 63.2               |
|       | lebih dari 7 jam/ Hari | 21        | 36.8    | 36.8          | 100.0              |
|       | Total                  | 57        | 100.0   | 100.0         |                    |

**Rata – rata waktu bermain game *online* dalam satu minggu**

|       |                   | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 1-2 hari / Minggu | 14        | 24.6    | 24.6          | 24.6               |
|       | 3- 4 hari/ Minggu | 5         | 8.8     | 8.8           | 33.3               |
|       | 5-6 hari/ Minggu  | 14        | 24.6    | 24.6          | 57.9               |
|       | 7 hari/minggu     | 24        | 42.1    | 42.1          | 100.0              |
|       | Total             | 57        | 100.0   | 100.0         |                    |

**Kecanduan Game *Online***

|       |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Ringan | 23        | 40.4    | 40.4          | 40.4               |
|       | Berat  | 34        | 59.6    | 59.6          | 100.0              |
|       | Total  | 57        | 100.0   | 100.0         |                    |

**Kualitas Tidur**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Baik  | 13        | 22.8    | 22.8          | 22.8               |
|       | Buruk | 44        | 77.2    | 77.2          | 100.0              |
|       | Total | 57        | 100.0   | 100.0         |                    |

Crosstabs

**kecanduan game *online* \* kualitas tidur Crosstabulation**

|  |  | kualitas tidur |       | Total |
|--|--|----------------|-------|-------|
|  |  | Baik           | Buruk |       |
|  |  |                |       |       |
|  |  |                |       |       |

|                                 |        |  |        |        |        |
|---------------------------------|--------|--|--------|--------|--------|
| kecanduan game<br><i>online</i> | Ringan | Count                                    | 11     | 12     | 23     |
|                                 |        | % within kecanduan<br>game <i>online</i> | 47.8%  | 52.2%  | 100.0% |
|                                 |        | % within kualitas tidur                  | 84.6%  | 27.3%  | 40.4%  |
|                                 |        | % of Total                               | 19.3%  | 21.1%  | 40.4%  |
| Berat                           | Berat  | Count                                    | 2      | 32     | 34     |
|                                 |        | % within kecanduan<br>game <i>online</i> | 5.9%   | 94.1%  | 100.0% |
|                                 |        | % within kualitas tidur                  | 15.4%  | 72.7%  | 59.6%  |
|                                 |        | % of Total                               | 3.5%   | 56.1%  | 59.6%  |
| Total                           |        | Count                                    | 13     | 44     | 57     |
|                                 |        | % within kecanduan<br>game <i>online</i> | 22.8%  | 77.2%  | 100.0% |
|                                 |        | % within kualitas tidur                  | 100.0% | 100.0% | 100.0% |
|                                 |        | % of Total                               | 22.8%  | 77.2%  | 100.0% |

Uji rank Spearmans

|                |                          |                         | Correlations                |                   |
|----------------|--------------------------|-------------------------|-----------------------------|-------------------|
|                |                          |                         | Kecanduan<br>Game<br>Online | Kualitas<br>Tidur |
| Spearman's rho | Kecanduan<br>Game Online | Correlation Coefficient | 1.000                       | .428**            |
|                |                          | Sig. (2-tailed)         | .                           | .001              |
|                |                          | N                       | 57                          | 57                |
|                | Kualitas Tidur           | Correlation Coefficient | .428**                      | 1.000             |
|                |                          | Sig. (2-tailed)         | .001                        | .                 |
|                |                          | N                       | 57                          | 57                |

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

## ABSTRAK

### HUBUNGAN KECANDUAN BERMAIN GAME *ONLINE* DENGAN KUALITAS TIDUR PADASISWA KELAS XI DI SMK PUTRA BANGSA BONTANG

Rama Dana Nur Kholifah<sup>1</sup>, Siti Mukaromah<sup>2</sup>, Aries Abiyoga<sup>3</sup>

Email : [ramadananurkholifah201@student.stikeswhs.ac.id](mailto:ramadananurkholifah201@student.stikeswhs.ac.id)

**Latar Belakang :** Game online merupakan salah satu teknologi yang sedang berkembang pesat dan membawa banyak pengaruh bagi masyarakat salah satunya remaja SMA/SMK. Game online selain memberi pengaruh positif juga memberi pengaruh negatif. Aktivitas bermain game online yang berlebihan dapat menyebabkan kecanduan terhadap permainan tersebut, sehingga menyebabkan waktu tidur dan pola tidur terganggu hanya untuk bermain games online. Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui hubungan kecanduan bermain game online dengan kualitas tidur pada siswa kelas XI di SMK Putra Bangsa Bontang. **Metode :** Rancangan penelitian Deskriptif Analitik dengan menggunakan cross sectional dengan Sampel sebanyak 57 remaja. Menggunakan total sampling. **Analisis data** menggunakan uji korelasi *Rank Spearman*. **Hasil :** hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja yang mengalami kecanduan game online berat dengan kualitas tidur buruk sebanyak 32 responden (94,1%), remaja yang mengalami kecanduan game online ringan dengan kualitas tidur buruk sebanyak 12 responden (52,2%), remaja yang mengalami kecanduan game online berat dengan kualitas tidur baik sebanyak 2 responden (5,9%), dan remaja yang mengalami kecanduan game online ringan dengan kualitas tidur baik sebanyak 11 (47,6%). Berdasarkan uji statistik *rank spearman* diperoleh nilai probabilitas  $p$  (0,001) ( $<$ ) alfa  $a$  (0,05). yang berarti ada hubungan kecanduan bermain game online dengan kualitas tidur remaja pada kelas XI di SMK Putra Bangsa Bontang. **Kesimpulan :** kecanduan game online berhubungan dengan kualitas tidur, oleh karena itu remaja diharapkan dapat mengurangi waktu bermain game online secara bertahap terutama pada malam hari sebelum tidur

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

<sup>1-3</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan, ITKES Wiyata Husada Samarinda

## ABSTRACT

### THE RELATIONSHIP OF ONLINE GAME ADDICTION WITH SLEEP QUALITY IN CLASS XI STUDENTS AT SKM PUTRA BANGSA BONTANG

Rama Dana Nur Kholifah<sup>1</sup>, Siti Mukaromah<sup>2</sup>, Aries Abiyoga<sup>3</sup> Email : [ramadananurkholifah201@student.stikeswhs.ac.id](mailto:ramadananurkholifah201@student.stikeswhs.ac.id)

**Background:** Online games are one of the technologies that are developing rapidly and bring a lot of influence to society, one of which is high school/vocational high school teenagers. Online games not only have a positive influence but also have a negative influence. Excessive activity of playing online games can cause addiction to the game, causing sleep time and sleep patterns to be disturbed just to play online games. The purpose of this study was to determine the relationship between addiction to playing online games with sleep quality in class XI students at SMK Putra Bangsa Bontang. **Methods:** Analytical descriptive research design using cross sectional with a sample of 57 adolescents. Using total sampling. Data analysis used the *Rank Spearman* correlation test. **Results:** the results of this study indicate that adolescents who experience severe online game addiction with poor sleep quality are 32 respondents (94.1%), adolescents who experience mild online game addiction with poor sleep quality are 12 respondents (52.2%), adolescents 2 respondents (5.9%) with severe online game addiction with good sleep quality and 11 (47.6%) adolescents who experienced mild online game addiction with good sleep quality. Based on the *Spearman rank* statistical test, the probability value of p was obtained (0.001) (<) missing a (0.05). which means that there is a relationship between addiction to playing online games with the sleep quality of adolescents in class XI at SMK Putra Bangsa Bontang. **Conclusion:** online game addiction is related to sleep quality, therefore adolescents are expected to reduce their time playing online games gradually, especially at night before going to bed.

**Keywords:** addiction, youth, online games, sleep quality

<sup>1-3</sup> Nursing Science Study Program, ITKES Wiyata Husada Samarinda

**BOSTON**  
English Language Center

## LATARA BELAKANG

Game *online* merupakan bentuk permainan yang dihubungkan melalui jaringan internet, game ini dapat dimainkan di hand phone, laptop, perangkat komputer (PC) serta perangkat lainnya. Game *online* ini bisa dimainkan oleh banyak pemain melalui internet, Internet jugadapat memberi pengaruh negatif bagi remaja, salah satunya adalah *online games*. Fenomena games *online* menyebabkan remaja menjadi kecanduan atau kebiasaan terhadap permainan tersebut, sehingga menyebabkan waktu tidur, pola tidur terganggu hanya untuk bermain games *online* (Firdaus, 2018).

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2018) data kecanduan Game *online* pada remaja meningkat dari 12,4% menjadi 20,7% tajam. Negara republik Korea kecanduan Game *online* meningkat dari 13,1% menjadi 21,7% pada tahun 2018. Negara Amerika pengguna Game *Online* sekitar 72% pelajar menyatakan bahwa bermain Game *Online*. (WHO 2018). Menurut hasil survey APJII tahun (2018), dipeoleh data jumlah pemain game aktif sekitar 10,7 juta orang yang setiap hari bermain game *online*. Data tersebut menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia yang memiliki kebiasaan atau hobi bermain game *online* termasuk kedalam angka yang cukup tinggi.

Bermain game *online* secara berlebihan memiliki dampak negative yang di peroleh salah satunya adalah masalah fisik yaitu terganggunya aktivitas tidur pemainnya. mengakibatkan kurangnya tidur yang berakibat pada terganggunya kesehatan seseorang yang mengalami kecanduan game *online* akan merelakan waktu tidurnya untuk bermian game *online* akan menyebabkan kualitas tidur yang buruk akanberdampak pada mempengaruhi menurunnya dayatahan tubuh. (Suryanto & Nico, 2015).

Remaja sekarang ini terutama laki-laki mengalami gangguan saat tidur, seperti kurangnya waktu tidur. Hal tersebut terjadi dikarenakan lebih suka

berada di depan layer seperti layar handphone, televisi dan komputer. Waktu yang seharusnya digunakan untuk beristirahat atau bermain, namun anak cenderung memanfaatkannya untuk duduk di depan layar dan asik dalam permainan games. Penggunaan komputer terutama untuk permainan games akan membawa seseorang menjadi kecanduan karena permainan tersebut mempunyai sifat adiktif (Saiful, 2010:5 dalam Desriyanti 2018).

Bermain game *online* yang terlalu lama adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kurangnya kualitas tidur. Permainan ini sangatlah menarik karena dalam permainan ini seseorang tidak hanya bermain dengan orang yang berada disebelahnya, namun dapat bermain dengan beberapa pemain di lokasi lain sampai di seluruh dunia (Young, 2007 dalam Latifahtul 2018).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang di lakukan di sekolah SMK Putra Bangsa pada siswa kelas XI di daptkan 10 siswa yang setuju dilakuakn wawancara observasi utuk alasan mereka bermain Game *Onlien* yaitu ingin menang melawan musuh dan menghibur diri karena dalam permainan tersebut mempunyai durasi waktu 30 - 60 menit sekali dalam permainan para siswa bermain 3 - 5 kali bermain mereka kebanyakan bermain diwaktu malam hari, sehingga banyaknya para siswa mengalami penurunan nilai pada saat pembelajaran sekolah ada yang ngantuk dikelas, mata terasa berat, adanya penurunan daya tahan tubuh. Siswa mengatakan game yang sering dimainkan adalah *Mobile Legends*, *PUBG*, *Call of Duty*.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru Bimbingan Konseling (BK) mengatakan banyaknya siswa laki- laki yang bermain game onlien saat jam istirahat dan terkadang mereka juga sering bermain saat pelajaran berlangsung banyak guru yang menyayangi di hapuskan peraturan yang melarang siswa membawa Handphone, walaupun setiap guru sudah meminta siswa untuk mengumpulkan Handphone saat mata

pelajaran berlangsung tetapi masih banyak siswa yang tidak taat dalam mengikuti peraturan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecanduan bermain game *online* dengan kualitas tidur pada siswa kelas XI di SMK Putra Bangsa Bontang

### METODELOGI

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. sampel penelitian ini adalah siswa kelas XI SMK Putra Bangsa yang bermain game online yang berjumlah 57 orang dengan menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu total sampling yang diambil berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditentukan. Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan goggle form. Data yang diperoleh kemudian dikumpulkan dan dilakukan proses pengolahan data.

### HASIL

Penelitian ini mendeskripsikan tingkat kecanduan game *online* dan kualitas tidur pada siswa kelas XI di SMK Putra Bangsa Bontang. Distribusi frekuensi lamanya bermain game *online*

Tabel Frekuensi Karakteristik responden berdasarkan lamanya bermain game online dalam sehari, dan lamanya bermain game online dalam seminggu (n=57)

| Lamanya bermain game online dalam satu sehari |           |            |
|---|-----------|------------|
| Jam   | Frekuensi | Persentase |
| 1-2 jam                                       | 15        | 26,3%      |
| 3-5jam  | 9         | 15,8%      |
| 5-7jam  | 12        | 21,1%      |
| Lebih dari 7 jam                              | 21        | 36,8%      |
| Total   | 56        | 100%       |

### Sumber data primer

| Lama nya bermain game online dalam satu minggu |           |            |
|--|-----------|------------|
| Hari/minggu                                    | Frekuensi | Persentase |
| 1-2 hari/minggu                                | 14        | 24,6%      |

|                 |    |       |
|-----------------|----|-------|
| 3-4 hari/minggu | 5  | 8,85% |
| 5-7 hari/minggu | 14 | 24,6% |
| 7 hari/minggu   | 24 | 42,1% |

### Sumber data primer

Tabel Keriteria kecanduan Kecanduan game online (n=57)

| Kecanduan game online | Frekuensi | Persentase |
|-----------------------|-----------|------------|
| Berat                 | 34        | 61,4%      |
| Ringan                | 23        | 38,6%      |
| Total                 | 57        | 100%       |

### Sumber data primer

Tabel Keriteria kualitas tidur (n=57)

| Kualiatas tidur | Frekuensi | Persentase |
|-----------------|-----------|------------|
| Buruk           | 44        | 77,2%      |
| Baik            | 13        | 22,8%      |
| Total           | 57        | 100%       |

### Sumber data primer

Tabel tabulasi silang hubungan kecanduan game online dengan kualitas tidur pada siswa kelas XI di SMK Putra Bangsa Bontang (n=57)

| Kecanduan game online | Kualitas tidur |       |       |       |       | p     |
|-----------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                       | Baik           | %     | Buruk | %     | Total |       |
| Berat                 | 11             | 47,8% | 12    | 52,2% | 23    | 0,001 |
| Ringan                | 2              | 5,9%  | 32    | 94,1% | 34    |       |
| Total                 | 13             | 22,8% | 44    | 77,2% | 57    |       |

### Sumber data primer

### Pembahasan

#### Kecanduan Bermain Game Online

Remaja yang mengalami kecanduan game online berat sebanyak 34 responden (61,4%). Menurut Soebastian (2010). Remaja yang mengalami kecanduan game online berat dikanakan kurannya kontrol waktu bermain game online ini dapat dilihat dari frekuensi

bermain game online dalam penelitian ini remaja dapat bermain game online lebih dari 7 jam perhari sebanyak 21 siswa (36,8%), frekuensi bermain game online yang berlebihan terutama saat malam hari sebelum tidur ini disebabkan karena kebanyakan remaja menggunakan waktu tidurnya untuk bermain game online dan melupakan waktu untuk tidurnya, ini akan menimbulkan dampak negatif karena kualitas tidur Remaja yang mengalami kualitas tidur buruk beresiko mengalami berbagai hal negatif seperti terganggu dalam berkonsentrasi di sekolah, proses belajar, dan proses mengingat. (Permadi dan Khusnal, 2017).

Peneliti berasumsi bahwa remaja yang kecanduan game online berat dikarakan kurangnya kontrol diri dan tidak dapat membagi antara waktu bermain dengan waktu istirahat ini dapat dilihat dari frekuensi bermain game online yang berlebihan akan menimbulkan banyak dampak negatif seperti terganggu dalam berkonsentrasi di sekolah, proses belajar, dan proses mengingat.

Remaja yang mengalami kecanduan game online ringan sebanyak 23 responden (38,6%). Peneliti berasumsi bahwa remaja yang mengalami kecanduan game online ringan, dikarenakan mereka memiliki kontrol diri yang baik, hal itu dapat dilihat dari tidak adanya masalah dalam kriteria-kriteria kecanduan game online. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Budhi & Indrawati (2016), dimana semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki seorang remaja, maka semakin rendah peluang seorang remaja mengalami kecanduan game online

Soebastian, (2010). Mengatakan bahwa siswa yang mengalami kecanduan game online ringan dikarnkan siswa dapat mengontrol penggunaan game online sebagai hiburan namun Jika kecanduan ringan tidak ditanganin dengan benar dapat menimbulkan kecanduan berat atau tidak terkontrolnya diri karena tidak terkontrolnya waktu bermain sehingga dapat mengurangi waktu tidur seseorang

hal tersebut akan berdampak pada sekolah. Terdapat beberapa upaya untuk mengurangi atau mereduksi tingkat kecanduan game online yang dialami oleh seseorang yaitu dengan melalui rekonstruksi kognitif yang dapat dilakukan melalui seminar atau adanya pendidikan tentang bahaya dari kecanduan game online (Lubis, 2018). Upaya lain juga yang dapat dilakukan diantaranya melakukan bimbingan atau konseling secara langsung kepada seseorang yang mengalami kecanduan game online, konseling tersebut dilakukan dengan adanya ahli konselor atau bisa juga oleh seseorang yang dekat hubungannya dengan orang yang mengalami kecanduan game online (Jannah, Mudjiran & Nirwana, 2015).

Peneliti berpendapat bahwa kecanduan game ringan di karakan responden memiliki kontrol diri yang baik namun kecanduan game online ringan tidak segera dan benar ini dapat menjadi kecanduan game online berat dengan cara penanganan yaitu pemberian materi tentang bahaya kecanduan game online.

#### **Kualitas Tidur**

Remja yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 44 responden (77,2%). 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).

Intensitas atau lamanya bermain game online dapat mempengaruhi kualitas tidur pada remaja terutama pada penelitian ini responden dapat bermain game online lebih dari 7 jam/hari sebanyak 21 responden dan dalam

seminggu responden dapat bermain selama 7 hari per minggu sebanyak 24 responden. Menurut Permadi dan Khusnal, (2017). Menjelaskan bahwa 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 menginggit dan dapat berpengaruh pada kemampuan metabolisme tubuh. 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 Lutfi 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.

Remaja yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 13 responden (22,8%). Peneliti berasumsi bahwa responden yang memiliki kualitas tidur yang baik adalah responden yang tidak bermain game online di malam hari ini sesuai dengan teori bahwa sejumlah faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur Faktor fisiologis, psikologis, dan lingkungan dapat mengubah kualitas dan kuantitas tidur antara lain: penyakit fisik; obat-obatan dan substansi; gaya hidup (bermain game online); stres emosional; lingkungan; latihan fisik dan kelelahan; asupan makanan dan kalori (Syamsoedin, Bidjuni, & Wowiling, 2015).

Kualitas tidur adalah suatu keadaan dimana tidur yang dijalani seorang individu menghasilkan kesegaran dan

kebugaran disaat terbangun, kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah dan gelisah (Khasanah & Khusnul, 2012:32). Kualitas tidur yang baik adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah merasa gelisah, lesu, apatis, kehitaman disekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap (Hidayat, 2006:32).

Remaja yang tidak melakukan aktifitas bermain game online sebelum tidur atau di malam hari akan terhidar dari salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur yaitu gaya hidup atau bermain game online, orang yang memiliki kualitas tidur yang baik akan memiliki kesegaran dan kebugaran saat bangun dari tidurnya.

### **Hubungan Kecanduan Game Online dengan Kualitas Tidur Pada Siswa SMK kelas XI Di SMK Putra Bangsa Bontang**

Dalam penelitian ini didapatkan remaja dengan kriteria kecanduan game online berat dengan kualitas tidur yang buruk sebanyak 32 responden (94,1%), Peneliti berasumsi bahwa ini semua disebabkan oleh kurangnya kontrol diri dari seorang remaja yang tidak dapat mengontrol waktu bermain dan waktu tidur ini diperkuat oleh perkataan responden saat proses wawancara saat proses wawancara parasiswa berkata mereka dapat bermain game online 30 – 60 menit dalam sehari bisa bermain sebanyak 3 sampai 5 kali dalam sehari ini dapat dibuktikan dari Intensitas atau lamanya bermain game online Intensitas atau lamanya bermain game online dapat mempengaruhi kualitas tidur pada remaja terutama pada penelitian ini responden dapat bermain game online lebih dari 7 jam/hari sebanyak 21 responden dan dalam seminggu responden dapat bermain selama 7 hari per minggu sebanyak 24 responden. Hal ini sejalan dengan penelitian yang di

lakukan Indahtiningrum (2013). Bahwa pengkategorian frekuensi banyaknya bermain game online dikatakan remaja tersebut gemar/kecanduan apabila penggunaannya antara 38 jam atau 5–6 kali per minggu.

Menurut Permadi dan Khusnal (2017). Menjelaskan bahwa remaja semakin sering bermain game online maka semakin kurang terpenuhi kualitas tidurnya. Hal tersebut terjadi dikarenakan remaja laki-laki lebih suka berada di depan layar handphone, televisi dan komputer. Waktu yang seharusnya digunakan untuk beristirahat atau bermain cenderung digunakan untuk duduk di depan layar dan asik dalam permainan. Penggunaan computer terutama untuk permainan game akan membawa anak menjadi kecanduan karena permainan tersebut mempunyai sifat adiktif. Karena penggunaan alat elektronik pada malam hari juga bisa menimbulkan masalah tidur. Penggunaan alat elektronik pada malam hari yang dimaksudkan disini adalah penggunaan TV, bermain Video Game, menggunakan Telepon Genggam, menggunakan Komputer, dan Mengakses Internet pada malam hari sebelum tidur. Penggunaan berbagai jenis alat elektronik pada malam hari sebelum tidur bisa menurunkan waktu tidur, mengganggu proses tidur, dan meningkatkan rasa mengantuk pada saat beraktivitas.(Cain N, 2010).

Halini dikarenakan alat elektronik (penggunaan TV, bermain Video Game, menggunakan Telepon Genggam, menggunakan Komputer, dan Mengakses Internet) dapat memancarkan sinar biru atau blue light. Menggunakan alat elektronik sebelum tidur dapat menghambat produksi melatonin, yaitu hormon yang menstimulus rasa kantuk. Penggunaan alat elektronik pada jam tidur dapat memengaruhi kualitas tidur menjadi buruk, efisiensi tidur menurun dan mulainya onset untuk tidur menjadi lebih lama (Riana et al., 2019). Ambarwati (2017) mengungkapkan bahwa fisiologi tidur diatur di pusat otak

pada bagian RAS (Reticular Activating System) dan BSR (Bulbar Synchronizing Region). BSR akan aktif ketika kondisi lingkungan kondusif, sedangkan ketika remaja menggunakan alat elektronik maka sistem RAS akan aktif karena mendapat stimulus eksternal seperti cahaya, suara, dan getaran dari alat elektronik sehingga menyebabkan remaja tetap terjaga pada malam hari.

Dalam penelitian ini didapatkan hasil dengan kriteria remaja dengan kecanduan game online ringan dengan kualitas tidur buruk sebanyak 12 responden (52,2%), Dari hasil penelitian ini peneliti berpendapat bahwa kualitas tidur buruk dikarenakan remaja tidak bisa mengatur waktu untuk bermain sehingga responden mengalami masalah tidur dan memiliki dampak negatif terhadap kualitas tidurnya. Penelitian ini di perkuat oleh Nofianti, (2018). Remaja terkdang terlambat untuk tidur dikarnakan 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, ini akan menimbulkan dampak negatife karena kualitas tidur 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).

Dalam penelitian ini didapatkan hasil dengan kriteria remaja dengan kecanduan game online berat dengan kualitas tidur baik sebanyak 2 responden (5,9%), 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).

Dalam penelitian ini didapatkan hasil dengan kriteria remaja dengan Kecanduan game online ringan dengan kualitas tidur baik sebanyak 11 responden (47,6%), peneliti berasumsi bahwa ini dikarenakan siswa memiliki kontrol diri yang kuat dalam membatasi bermain game online sebelum tidur, penelitian ini diperkuat oleh oleh Mais, (2020). Bahwa remaja yang mengalami kecanduan game online ringan dikarenakan mereka memiliki kontrol diri yang baik, hal itu dapat dilihat dari tidak adanya masalah dalam kriteria-kriteria kecanduan game online. Soebastian (2010). Mengatakan bahwa siswa yang mengalami kecanduan game online ringan dikarenakan siswa dapat mengontrol penggunaan game online sebagai hiburan namun jika kecanduan ringan tidak ditangani dengan benar dapat menimbulkan kecanduan berat atau tidak terkontrolnya diri karena tidak terkontrolnya waktu bermain sehingga dapat mengurangi waktu tidur seseorang hal tersebut akan berdampak pada sekolah.

Hasil uji statistik rank spearman diperoleh angka signifikan atau nilai probabilitas (0,001) 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 SMK Putra Bangsa Bontang.

Penelitian sejalan dengan yang dilakukan Nofianti (2018) mengungkapkan bahwa berdasarkan hasil analisa data dengan uji Chi-Square maka diperoleh nilai  $p \text{ value} = 0,001$ ,  $\alpha = 0,05$  ( $p < \alpha$ ). Ha 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  $p \text{ value} = 0,004 < (\alpha = 0,05)$ . H0 ditolak dan Ha 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 kecanduan 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.

Kegiatan dalam rangka pencegahan adiksi internet yang semakin meluas ini harus menyediakan dasar informasi yang kuat tentang adiksi, diskusi tentang tanda-tanda peringatan yang akan terjadi, penilaian sederhana tentang gejala adiksi internet termasuk games online, dan sumber daya baik dari lokal dan berbasis web yang dapat dipertanggungjawabkan. Beberapa cara penanganan ketergantungan games online pada siswa yaitu: bagi pihak

sekolah memberikan kepercayaan kepada konselor sekolah atau guru BK untuk mengadakan seminar /workshop kepada orang tua siswa tentang games online dan masalah yang akan ditimbulkan, mengatur waktu belajar dan waktu bermain anak dalam kegiatan ekstrakurikuler sekolah sebaiknya memasukkan materi tentang games online dan dampaknya kepada siswa serta memberikan penyaluran yang baik dalam memilih jenis-jenis games yang edukatif, menjalin komunikasi interpersonal agar anak dapat terbuka dengan orang tua, memberikan waktu khusus untuk bermain games dan mengajarkan anak untuk bertanggungjawab dengan apa yang dilakukan (Cunningham, 2010:7).

#### **Kesimpulan**

Hasil Penelitian yang di lakukan di SMK Putra Bangsa Bontang tahun 2021. Hubungan kecanduan bermain game online dengan kualitas tidur pada siswa kelas XI di Smk Putra Bangsa Bontang, dengan kriteria kecanduan game online berat dengan kualitas tidur buruk sebanyak 32 responden (94,1%), Kecanduan game online ringan dengan kualitas tidur buruk sebanyak 12 responden (52,2%), kecanduan game online berat dengan kualitas tidur baik sebanyak 2 responden (5,9%), dan kecanduan game online ringan dengan kualitas tidur baik sebanyak 11 (47,6%). Didapatkan hasil penelitian bahwa terdapat adanya hubungan antara kecanduan bermain game online dengan kualitas tidur ini dapat di buktikan dari Hasil uji statistik rank spearman diperoleh nilai probabilitas (0,001) jauh lebih rendah dari standar signifikan dari alpa (0,05) atau ( $p < \alpha$ ). Hal diterima yang berarti ada hubungan kebiasaan bermain game online dengan kualitas tidur remaja pada kelas XI di SMK Putra Bangsa Bontang

#### **Saran**

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

##### 1. Bagi Siswa

Di sarankan untruk siswa sebaiknya jika ingin bermain game online sebaiknya bermain disaat pulang sekolah karena waktu ini adalah waktu yang dimana siswa memiliki waktu yang senggang dan waktu untuk refreshing disaat ini lah siswa dapat bermain game online dengan rentang waktu 1-3 jam/hari, dan tidak disarankan untuk bermain game online diatas jam 22:00 ini dikarnkan remaja membutuhkan waktu tidur 8-10 jam perhari jika remaja bermain game online dimalam hari sebelum tidur dapat mengganggu konsentrasi otak untuk tahap memulai tidur jika remaja tidak dapat tidur malam hari disarankan untuk menggunakan waktu luang nya dimaam hari untuk belajar materi yang kurang dipahi.

##### 2. Bagi Orang tua

Disarankan untuk orangtua untuk membatasi waktu bermain game online dengan rentang waktu 1-3 jam/hari, dan orangtua disarankan untuk mengontrol waktu tidur anaka-anaknya agar anak memiliki waktu tidur yang cukup dan memiliki kualitas tidur yang baik, kualitas tidur yang baik dan waktu tidur yang cukup dapat meningkatkan konsentrasi dan daya ingat anak leih baik saat menerima materi pembelajaran dari guru di sekolah

##### 3. Sekolah

Disarankan bagi pihak sekolah memberikan kepercayaan kepada konselor sekolah atau guru BK untuk mengadakan seminar /workshop kepada orang tua siswa tentang games Online dan masalah yang akan ditimbulkan, mengatur waktu belajar dan waktu bermain anak dalam kegiatan ekstrakurikuler sekolah sebaiknya memasukkan skirpsi ini menjadi materi tentang bahaya games online dan dampaknya kepada siswa serta memberikan penyaluran yang baik dalam memilih jenis-jenis games yang edukatif, menjalin komunikasi

interpersonal agar anak dapat terbuka dengan orang tua, memberikan waktu khusus untuk bermain games dan mengajarkan anak untuk bertanggungjawab dengan apa yang dilakukan

#### 4. Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan perbandingan yang akan mengkaji hal-hal serupa. Peneliti menyarankan untuk peneliti untuk memperbanyak jumlah responden dan memperbanyak jumlah angket di setiap variabel agar mendapatkan hasil yang lebih akurat lagi. Peneliti menyarankan untuk peneliti selanjutnya meneliti tentang pengaruh kecanduan bermain game online terhadap prestasi akademik

#### Daftar Pustaka

- Cain N, Gradisar M. Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents: A review. *Sleep Med.* 2010;11(8):735-742. doi:10.1016/j.sleep.2010.02.006
- Desriyanti, L. (2018). Hubungan adiksi game online dengan kualitas tidur pada mahasiswa di lingkungan universitas Sumatera utara. Skripsi: Fakultas Ilmu keperawatan Universitas Sumatera Utara.
- Firdaus, Y. et al. (2018). Pengaruh Kecanduan Game Online Terhadap Perilaku Konsumtif Siswa Pengguna Game Online. *Jurnal Riset Terapan Akuntansi*, 3(Manajemen Aset Bagi Optimalisasi Pengelolaan Aset Tetap), 40–51.
- 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.
- Hidayat, A. A. (2015). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia, Edisi 2*. Jakarta: Salemba Medika
- Syamsoedin, W. K. P., Bidjuni, H., & Wowiling, F. (2015). Hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di sma negeri 9 manado. *Ejournal Keperawatan (E-Kp)*, 3, 1–10.
- Indahtiningrum. (2013). Hubungan kecanduan videogame dengan stres pada mahasiswa Universitas Surabaya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, Vold 2 No 1.
- Indonesia, A. P. J. I. (2020). *Infografis Penetrasi & Perilaku Pengguna Internet Indonesia Survei*. Indonesia: APJII.
- Khasanah. (2012). Kualias Tidur Lansia. *Jurnal Nursing Studies*. <http://repositori.uin-alauddin.ac.id/4164/1.pdf>.
- 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
- Latifahtul Azizah. (2018). Hubungan Kebiasaan Bermain Games Online Dengan Kualitas Tidur Remaja Pada Kelas X. Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan.
- Mais, F.R. (2020). Kecanduan Game Online Dengan Insomnia Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*. Volume, 8 Nomer, 2.
- 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.
- Nofianti. (2018). Hubungan Intensitas Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Akhir. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis* Volume 12 Nomor 2. eISSN : 2302-2531.
- 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>.

- Soebastian, C. O. (2010). Dampak Psikologis Negatif Kecanduan Permainan *Online* Pada Mahasiswa. PRODI PSIKOLOGI UNIKA SOEGIJAPRANATA
- Suryanto, Rahma dan Nico. (2015). Dampak Positif dan Negatif Permainan Game Onlien Dikalangan Pelajar. *Sosiologi*,2(2)1-15.
- Syamsoedin, W. K. P., Bidjuni, H., & Wowiling, F. (2015). Hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di sma negeri 9 manado. *Ejournal Keperawatan (E-Kp)*, 3, 1–10.
- World Health Organization. (2018). *The ICD-11 Classification of Mental and Behavioral Disorders: Diagnostic Criteria for Research*; World Health Organization: Geneva, Switzerland, 2018.

