

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini bersifat kuantitatif dan metode yang digunakan adalah metode *cross sectional* dengan metode deskriptif analitik. Studi analitik merupakan studi yang mengkaji hubungan antara dua variabel atau lebih untuk melihat seberapa besar variasi satu variabel dibandingkan dengan variabel lainnya (Ramadhan , 2021)

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Gamping

2. Waktu Penelitian

Pengumpulan data pada tanggal 21-23 Juli 2022

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan subjek penelitian dan objek yang akan menjadi sasaran penelitian. Subjek penelitian adalah tempat ataupun lokasi data variabel untuk digunakan (Riyanto & Hatmawan, 2020). Populasi dalam penelitian ini siswa-siswi di SMA Negeri 1 Gamping kelas X dan XI yang berjumlah 281.

2. Sampel

Beberapa sampel memiliki karakteristik yang sama atau hampir sama dengan populasi sehingga sampel yang digunakan dapat diamati (Riyanto & Hatmawan, 2020). Pada penelitian ini teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu metode pengambilan sampel dengan pertimbangan atau pilihan tertentu (Siyoto & Sodik 2015) dengan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi :

- a. Kriteria inklusi sampel pada penelitian ini adalah:

- 1) Remaja yang bermain *game online*
 - 2) Remaja bisa bersedia menjadi responden
- b. Kriteria eksklusi sampel pada penelitian ini adalah
- 1) Remaja yang tidak bersedia menjadi responden

3. Perhitungan sampel

Pada penelitian ini menggunakan rumus Dahlan (2010)

$$N = \left(\frac{Z\alpha + Z\beta}{0,5 \ln \left(\frac{1+r}{1-r} \right)} \right)^2 + 3$$

Keterangan :

- n = jumlah subjek
 $Z\alpha$ = Nilai standar alpha = 1,96
 $Z\beta$ = Nilai standard beta = 0,84
r = Kolerasi minimal yang dianggap bermakna = 0,356

$$N = \left(\frac{Z\alpha + Z\beta}{0,5 \ln \left(\frac{1+r}{1-r} \right)} \right)^2 + 3$$

$$N = \left(\frac{1,96 + 0,84}{0,5 \ln \left(\frac{1+0,365}{1-0,365} \right)} \right)^2 + 3$$

$$N = \left(\frac{2,8}{0,5 \ln \left(\frac{1,365}{0,635} \right)} \right)^2 + 3$$

$$N = \left(\frac{2,8}{0,5 \ln(2,149)} \right)^2 + 3$$

$$N = \left(\frac{2,8}{0,5(0,765)} \right)^2 + 3$$

$$N = \left(\frac{2,8}{0,382} \right)^2 + 3$$

$$(7,329)^2 + 3$$

$$= 53,714 + 3$$

$$= 56,714$$

= dibulatkan menjadi 57

Jadi besar sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah 57.

Rumus perhitungan sampel masing-masing siswa kelas X dan XI yaitu:

$$N = \frac{\text{Jumlah Populasi}}{\text{Total Populasi}} \times \text{Hasil perhitungan sampel}$$

Jadi untuk pengambilan sampel setiap kelas adalah:

- a. Kelas X Mipa 1 : $n = \frac{34}{281} \times 57 = 6,8 = 7$
- b. Kelas X Mipa 2 : $n = \frac{34}{281} \times 57 = 6,8 = 7$
- c. Kelas X IPS 1 : $n = \frac{35}{281} \times 57 = 7$
- d. Kelas X IPS 2 : $n = \frac{35}{281} \times 57 = 7$
- e. Kelas XI Mipa1 : $n = \frac{35}{281} \times 57 = 7$
- f. Kelas XI Mipa2 : $n = \frac{36}{281} \times 57 = 7,3 = 8$
- g. Kelas XI IPS 1 : $n = \frac{36}{281} \times 57 = 7$
- h. Kelas XI IPS 2 : $n = \frac{36}{281} \times 57 = 7$

Hasil dari perhitungan sampel kelas X dan XI menjadi 57 siswa

D. Variabel Penelitian

Variabel merupakan sesuatu yang menjadi objek dari penelitian untuk pengamatan peneliti, sering juga disebut sebagai faktor yang berperan dalam penelitian atau gejala yang akan diteliti (Siyoto & Sodik, 2015).

1. Variabel bebas atau variabel independen pada penelitian ini adalah penggunaan *game online*
2. Variabel terikat atau variabel dependen pada penelitian ini yaitu kualitas tidur remaja.

E. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan petunjuk tentang bagaimana suatu variabel diukur. yaitu seorang peneliti akan mengetahui pengukuran suatu variabel, sehingga peneliti dapat mengetahui baik buruknya pengukuran tersebut (Siyoto & Sodik , 2015)

Tabel 3. 1 Definisi Oprasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala	Hasil Ukur
Penggunaan <i>Game Online</i>	<i>Game online</i> merupakan permainan yang menggunakan perangkat teknologi seperti handphone, laptop, tablet, komputer dan lain-lain beserta terhubung dengan jaringan internet	Kuesioner Penggunaa n <i>game online</i>	Ordinal	- Selalu: skor 1 (bermain <i>game online</i> setiap hari dengan durasi 3-5 jam) - Sering: Skor 2 (responden bermain dengan frekuensi 2 kali dalam seminggu dengan durasi >5 jam - Kadang-kadang :skor 3. (Responden bermain dengan frekuensi 2 kali dalam seminggu dengan durasi 1-2 jam , 3-5 jam, dan frekuensi 3-5 kali dalam seminggu dengan durasi 1-2 jam)
Kualitas Tidur	Kualitas tidur merupakan kepuasan dalam tidur yang dinilai dalam 7 komponen yaitu: kualitas tidur subyektif, latensi tidur, durasi tidur, efesiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat-obat yang berhubungan dengan tidur, dan gangguan konsentrasi di waktu siang	Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI)	Ordinal	a. Kualitas tidur baik jika skor ≤ 5 b. Kualitas tidur buruk jika skor > 5

F. Alat dan Metode Pengumpulan Data

1. Alat Pengumpulan Data

a. Kuesioner penggunaan *game online*

Peneliti menggunakan kuesioner tentang penggunaan *gadget* dalam *game online* yang diadopsi dari penelitian Hero (2019). kuesioner dibagi menjadi dua bagian. Bagian pertama berisi informasi pribadi seperti nama dan umur, sedangkan bagian kedua berisi pertanyaan seputar bermain *game online*.

Responden dapat memilih salah satu jawaban pada bagian kedua, dan pilihan tersedia sesuai dengan situasi responden. Terutama untuk pertanyaan tentang frekuensi dan durasi bermain *game online*. Hasil akumulasi skor dari pernyataan durasi dan frekuensi dapat diartikan sebagai berikut: setiap hari, berapa lama waktu yang anda habiskan untuk bermain *game online*. Sebagai berikut:

a. Selalu

Frekuensi setiap hari, durasi 1-2 jam

Frekuensi setiap hari, durasi 3-5 jam

Frekuensi setiap hari, durasi >5 jam

b. Sering

Frekuensi 2-5 kali, durasi 1-2 jam

Frekuensi 2-5 kali, durasi 3-5 jam

Frekuensi 2-5 kali, durasi > 5 jam

c. Kadang-kadang

Frekuensi 2 kali, durasi 1-5 jam

Frekuensi 2 kali, durasi 3-5 jam

Frekuensi 2 kali, durasi > 5 jam

(Setiawan, 2019)

b. Kuesioner Kualitas Tidur

Instrumen yang digunakan adalah pada penelitian ini adalah PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) yang dimana untuk menilai kualitas tidur responden. PSQI adalah alat penilaian kualitas tidur dengan tujuh komponen yaitu, kualitas tidur malam, lama tidur, efisiensi tidur siang hari, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi aktivitas sehari-hari. Setiap individu memiliki rentang 0-3 dengan 0 komponen untuk membuktikan tidak adanya kesulitan tidur, dan 3 untuk kesulitan tidur yang parah. Skor dari tujuh komponen disatukan untuk membuat skor global tunggal yang berkisar dari 0 hingga 21.

- Kualitas tidur baik : ≤ 5
- Kualitas tidur buruk : > 5

a) Kualitas tidur subjektif

Kualitas tidur subjektif merupakan komponen dari kualitas tidur ini menyatakan pada pertanyaan nomor 6 dalam PSQI, yang berbunyi: “Selama sebulan terakhir, bagaimana anda menilai kualitas tidur anda secara keseluruhan?” kriteria penilaian disesuaikan dengan pilihan jawaban dari responden

1. Sangat baik : 0
2. Cukup baik : 1
3. Cukup buruk : 2
4. Sangat buruk : 3

b). Latensi tidur

Latensi tidur komponen dari kualitas tidur ini menunjukkan pada pertanyaan nomor 2 dalam PSQI, yang berbunyi “selama sebulan terakhir, berapa lama (dalam menit) biasanya waktu yang anda perlukan untuk dapat jatuh tertidur setiap malam”, dan pertanyaan nomor 5a, yang berbunyi “Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mengalami kesulitan tidur karena anda tidak dapat tertidur dalam waktu 30 menit setelah pergi ke tempat tidur?” masing-masing pertanyaan tersebut memiliki skor 0-3, kemudian di jumlahkan

sehingga diperoleh skor latensi tidur. Jumlah skor tersebut disesuaikan dengan kriteria penilaian berikut.

1. Skor latensi tidur 0 : 0
2. Skor latensi tidur 1-2: 1
3. Skor latensi tidur 3-4: 2
4. Skor latensi tidur 5-6: 3

c.) Durasi tidur

Durasi tidur merupakan komponen dari kualitas tidur yang menunjukkan pada pertanyaan nomor 4 dalam PSQI, yang berbunyi “Selama sebulan terakhir, berapa jam anda benar-benar tidur di malam hari?” jawaban responden dikelompokkan dalam 4 kategori dengan kriteria penilaian berikut:

- Durasi tidur >7 jam : 0
 Durasi tidur 6-7 jam : 1
 Durasi tidur 5-6 jam : 2
 Durasi tidur <5 jam : 3

d.) Efisien tidur sehari-hari

Efisien tidur sehari-hari merupakan komponen dari pertanyaan kualitas tidur pada pertanyaan nomor 1, 3, dan 4 dalam PSQI mengenai jam tidur malam dan bangun pagi serta durasi tidur.

Jawaban responden dihitung dengan rumus:

$$\frac{\text{durasi tidur (\#4)}}{\text{jam bangun (\#3) - jam tidur malam (\#1)}} \times 100\%$$

Hasil perhitungan dikelompokkan menjadi 4 kategori dengan kriteria penilaian berikut:

- Efisiensi tidur >85% : 0
 Efisiensi tidur 75-84% : 1
 Efisiensi tidur 65-74% : 2
 Efisiensi tidur <65% : 3

e.) Gangguan tidur

Gangguan tidur merupakan salah satu komponen kualitas tidur, seperti yang ditunjukkan oleh pertanyaan PSQI 5b-5j, yang meliputi hal-hal yang menyebabkan gangguan tidur. Setiap item dinilai pada skala 0 sampai 3, dengan 0 menunjukkan tidak pernah dan 3 menunjukkan sangat sering dalam sebulan. Setelah itu, skor dijumlahkan untuk mendapatkan skor gangguan tidur. Skor total dibagi ke dalam kategori berdasarkan kriteria berikut:

1. Skor gangguan tidur 0 : 0
2. Skor gangguan tidur 1-9 : 1
3. Skor gangguan tidur 10-18 : 2
4. Skor gangguan tidur 19-27: 3

g.) Penggunaan obat tidur

Penggunaan obat tidur merupakan komponen kualitas tidur ini menunjukan pada pertanyaan nomor 7 dalam PSQI, yang berbunyi: “Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mengkonsumsi obat-obatan (dengan atau tanpa resep dokter) untuk membantu anda tidur?” kriteria penilaian disesuaikan dengannn pilihan jawaban responden berikut:

1. Tidak pernah sama sekali : 0
2. Kurang dari sekali dalam seminggu : 1
3. Satu atau dua kali seminggu : 2
4. Tiga kali atau seminggu ; 3

h.) Difungsi aktivitas siang hari

Difungsi aktivitas siang hari merupakan komponen dari kualitas kualitas tidur ini meunjukkan pada pertanyaan nomor 8 dalam PSQI, yang berbunyi “ selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mrngalami kesulitan untuk tatap terjaga ketika sedang mengemudi, makan, atau melakukan aktivitas sosial?” , dan pertanyaan nomor 9, yang berbunyi : “Selama sebulan terakhir, seberapa besar menjadi masalah bagi anda untuk menjaga antusiasme yang cukup dalam menyelesaikan sesuatu?” setiap petanyaan memiliki skor 0-3 yang

kemudian dijumlahkan sehingga diperoleh skor difungsi aktivitas siang hari. Jumlah skor tersebut disesuaikan dengan kriteria penilaian sebagai berikut:

1. Skor difungsi aktivitas siang hari 0 : 0
2. Skor difungsi aktivitas siang hari 1-2 : 1
3. Skor difungsi aktivitas siang hari 3-4 : 2
4. Skor difungsi aktivitas siang hari 5-6 : 3 (Rohmaningsih, 2013).

2. Metode Pengumpulan Data

Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 1 Gamping, Sleman. Dalam penelitian ini, data dikumpulkan oleh peneliti dan meminta izin dari pihak sekolah, setelah mendapatkan izin dari pihak sekolah di SMA Negeri 1 Gamping Sleman. Peneliti berkoordinasi dengan salah satu guru BK melalui via *online* terkait waktu penelitian dan memberikan penjelasan terkait penelitian yang menggunakan kuesioner *google form* setelah itu guru BK meminta untuk mengirimkan kuesioner untuk dibagikan ke siswa-siswi kelas X dan kelas XI untuk di isi.

G. Uji Validitas dan Reabilitas

1. Uji validitas

Uji validitas menentukan apakah suatu instrumen kuesioner dinyatakan valid dengan menentukan apakah pertanyaan-pertanyaan pada kuesioner tersebut dapat mengungkapkan sesuatu yang akan diukur oleh kuesioner tersebut (Ovan & Saputra, Cami Aplikasi Uji Validitas Dan Reliabilitas Intrumen Penelitian Berbasis Web , 2020). Peneliti tidak melakukan uji validitas lagi karena instrumen penggunaan *gadget* dalam bermain *game online* dan perilaku agresif yang digunakan diadopsi dari peneliti sudah dilakukan uji validitas dengan hasil validitas sebesar 0,433-0,805 atau dikatakan valid. Sedangkan untuk kuesioner PSQI yang digunakan juga sudah dilakukan uji valid oleh Hero (2019) telah diverifikasi validitasnya

menggunakan korelasi product moment, dan kuesioner tersebut dinyatakan valid dengan $r \text{ hitung} > r \text{ tabel}$ $0,360-0,673 > 0,349$.

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas adalah skala atau instrumen alat pengukur data apakah terpecah atau tidak, dilihat dari bagaimana konsistensi instrumen tersebut dalam memberikan kesamaan hasil tiap dilakukannya pengukuran. Faktor yang mempengaruhi validitas dan reliabilitas suatu alat ukur (instrumen) selain instrumen adalah pengguna alat ukur yang melakukan pengukuran dan subjek yang di ukur (Ovan & Saputra, Cami Aplikasi Uji Validitas Dan Reliabilitas Intrumen Penelitian Berbasis Web , 2020). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini tidak dilakukan uji reliabilitas lagi karena instrument yang digunakan sudah dilakukan uji reliable dengan hasil *alpha cronback* 0,817, dan kuesioner indeks Kualitas tidur Pittsburgh (PSQI) menerima skor *alpha cronback* 0,831. Sehingga instrumen yang digunakan dianggap dapat dipercaya.

H. Metode Pengolaan dan Analisis Data

1. Pengolaan data

Pengolahan data dapat dilakukan setelah pengambilan dan pengumpulan data dengan menggunakan komputer (*software* SPSS). Penolahan data dibagi menjadi beberapa tahap, yaitu:

a. Editing

Editing yaitu memeriksa daftar yang telah diisi responden, tujuannya adalah untuk mengurangi kesalahan atau kekurangan yang ada didalam daftar pertanyaan yang sudah diselesaikan.

b. Coding

Coding (Pengkodean) data merupakan pemberian kode-kode tertentu pada tiap-tiap data termasuk memberikan kategori untuk jenis data yang sama. Kode dalam simbol tertentu dalam bentuk huruf atau angka untuk memberikan identitas data. Kode yang diberikan dapat memiliki makna

sebagai data kuantitatif atau berbentuk skor pemberian coding pada penelitian diantara lain :

1) Jenis Kelamin

Laki-laki : 1

Perempuan : 2

2) Umur siswa

a) 14 tahun : 1

b) 15 tahun : 2

c) 16 tahun : 3

d) 17 tahun : 4

e) 18 tahun : 5

3) Usia pertama kali bermain *game online*

a) Usia <6 tahun : 1

b) Usia 6-12 tahun : 2

c) Usia >12 tahun : 3

4) Bermain *game online*

a) Selalu : 1

b) Sering : 2

c) Kadang-kadang : 3

5) Kebiasaan bermain

a) Bersama teman : 1

b) Sendiri : 2

6) Jenis *game*

a) *Action* : 1

b) *Adventure* : 2

c) *Shooter* : 3

d) *Sport* : 4

e) *Puzzle* : 5

f) *Racing* : 6

7) Tempat bermain

a) Warnet : 1

- b) Di rumah : 2
- 8) Kualitas tidur
 - a) Baik jika skor ≤ 5 : 1
 - b) Buruk jika skor >5 : 2

c. *Tabulating*

Tabulating (tabulasi) data merupakan proses menempatkan data dalam bentuk table dengan cara membuat table yang berisikan data sesuai dengan kebutuhan analisis.

d. *Processingentry*

Processing/ entry merupakan jawaban-jawaban yang sudah diberikan kode kemudian dimasukan kedalam table dengan cara menghitung frekuensi data. Data dapat dimasukan dengan cara manual ke Microst Excel kemudian data dimasukkan dengan cara annual dan diolah menggunakan SPSS.

e. *Cleaning*

Cleaning data merupakan kegiatan untuk memeriksa kembali data yang sudah dimasukan untuk memastikan ada kesalahan atau tidak. Maka peneliti melihat kembali *missing* yang berada di hasil oleh data dengan program kumputer.

2. Analisis Data

a. Analisis Univariat

Analisis univariat adalah metode untuk menentukan distribusi frekuensi dari setiap variabel yang dipertimbangkan. Karakteristik responden seperti jenis kelamin, usia, media *game*, bermain *game online*, dan kualitas tidur (Hulu & Sinaga, 2019).

$$X = \frac{f}{n} \times K$$

Keterangan

X : presentase variable yang diteliti

f : frekuensi kategori

n : jumlah sampel penelitian

K : konstanta (100%)

b. Analisis Bivariat

Hubungan antara dua variabel diselidiki dengan menggunakan analisis bivariat. Hubungan setiap variabel bebas dengan variabel terikat (Hulu & Sinaga, 2019). Karena variabel kedua terdiri dari data skala ordinal, maka uji statistik yang dilakukan dalam penelitian ini adalah peringkat *sperman rho*.

$$r_{rank} = 1 - \frac{6 \sum .di^2}{n(n^2 - 1)}$$

Keterangan :

d_1 : selisih dari pasangan rank ke 1

N : jumlah sampel (Santosa, 2018).

Tabel 3. 2 Kofisien Korelasi Hasil r Interpretasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,80 – 1,000	Sangat Kuat
0,60 - 0,799	Kuat
0,40 – 0,599	Cukup kuat
0,20 – 0,399	Rendah
0,00 – 0,199	Sangat rendah

Sumber: Pramika (2021)

I. Etik Penelitian

Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan kelayakan etik dari komisi adalah Etik penelitian Fakultas Kesehatan Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang dikeluarkan pada tanggal 28 Juli 2022 dengan Nomor : Skep/268/KEP/VII/2022. Untuk mendukung kelancaran penelitian ini etika penelitian yang dilakukan antara lain sebagai berikut:

- a. Penjelasan dan persetujuan (*informed consent*)
Penelitian memberikan informasi sebanyak mungkin dan dengan cara yang sejelas mungkin sebelum responden menyatakan bersedia mengisi kuesioner dan terlibat dalam penelitian.
- b. Perlindungan dari bahaya (*protection from harm*)
Peneliti tidak melakukan tindakan kepada responden yang membahayakan responden.
- c. Anonimitas dan kerahasiaanya (*anonymity and confidentiality*)
Peneliti tidak mencantumkan identitas dari responden seperti nama dan tangan responden yang ada pada lembar pengumpulan data hanya mencantumkan kode atau inisial.
- d. Keadilan serta inklusi atau transportasi (*respect for justice and inclusiveness*)
peneliti memiliki responden dengan identitas yang sama sehingga peneliti tidak dapat membedakan satu sama lain.
- f. Kejujuran
Peneliti bersikap jujur dari awal proses melakukan penelitian seperti penyusunan penelitian, mencari data, pengolohan, dan hasil penelitian yang didapatkan.

(Syapitri, Amila, & Aritonang, 2021).

J. Pelaksanaan penelitian

1. Tahap Persiapan

Sebelum Melakukan penelitian, peneliti melakukan persiapan sebagai berikut:

- a. Pengajuan judul penelitian untuk persetujuan judul skripsi.
- b. Konsultasi dengan dosen pembimbing untuk menentukan tahapan selanjutnya dalam penyusunan proposal penelitian.
- c. Menyelenggarakan dan memperoleh surat studi pendahuluan dari PPPM Universitas Umum Achmad Yani.
- d. Menyerahkan surat studi pendahuluan ke instansi terkait.
- e. Mengadakan Studi pendahuluan

- f. Menyusun proposal dan melakukan bimbingan dengan dosen pembimbing
 - g. Melakukan seminar proposal
 - h. Revisi proposal
 - i. Pada saat ujian proposal lakukan perubahan proposal berdasarkan bimbingan dosen.
 - j. Pengajuan surat etik ke komite
 - k. Mengurus surat izin pelaksanaan penelitian dan memberikan surat izin ke SMA Negeri 1 Gamping sleman
 - l. Setelah mendapatkan izin, peneliti datang ke SMA Negeri 1 Gamping sleman
 - m. Peneliti berkoordinasi dengan guru untuk melaksanakan kontrak waktu penelitian.
 - n. Selanjutnya peneliti mempersiapkan instrumen yaitu kuesioner game online dan kualitas tidur
2. Tahap pelaksanaan
- Pengambilan data penelitian dimulai pada bulan juni-juli 2022 dengan pengumpulan data yang meliputi:
- a. Peneliti menemui guru bimbingan konsling (BK) dan menjelaskan tentang penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 1 Gamping dan peneliti mendapatkan nama-nama siswa kelas X dan XI.
 - b. Setelah itu peneliti memilih responden sesuai dengan kriteria inklusi dan besar sampel dari seluruh populasi remaja.
 - c. Peneliti menyiapkan *Google form* untuk pengisian kuesioner
 - d. Peneliti mengirimkan link *Google form* kepada guru bimbingan konsling (BK) selaku koordinator dan
 - e. Guru bimbingan konsling (BK) mengirimkan link *Google form* kepada responden dan peneliti memberikan waktu 3 hari untuk pengisian kuesioner.
 - f. Peneliti memberikan *reward* kepada guru bimbingan konsling (BK) dan responden sebagai ucapan terimakasih.

3. Tahap penyusunan laporan penelitian
 - a. Penulisan hasil penelitian
 - 1.) Mengolohan data
 - 2.) Sebelum mengkoding peneliti memastikan semua pertanyaan kuesioner telah terjawab
 - 3.) Kemudian peneliti mengkoding kuesioner *game online* dan kualitas tidur
 - 4.) Peneliti menghitung skor responden dan skor kuesioner *game online* dan kualitas tidur.
 - 5.)Peneliti mengolah data menggunakan SPSS.
 - 6.)Peneliti menyajikan data dalam tabel dan menyusun pembahasan di bab IV dan penyusunan kesimpulan dan saran di bab V
 - b. Bertemu dengan dosen pembimbing untuk konsultasi.
 - c. Seminar hasil.
 - d. Revisi
 - e. Acc dan tanda tangan lembar pengesahan