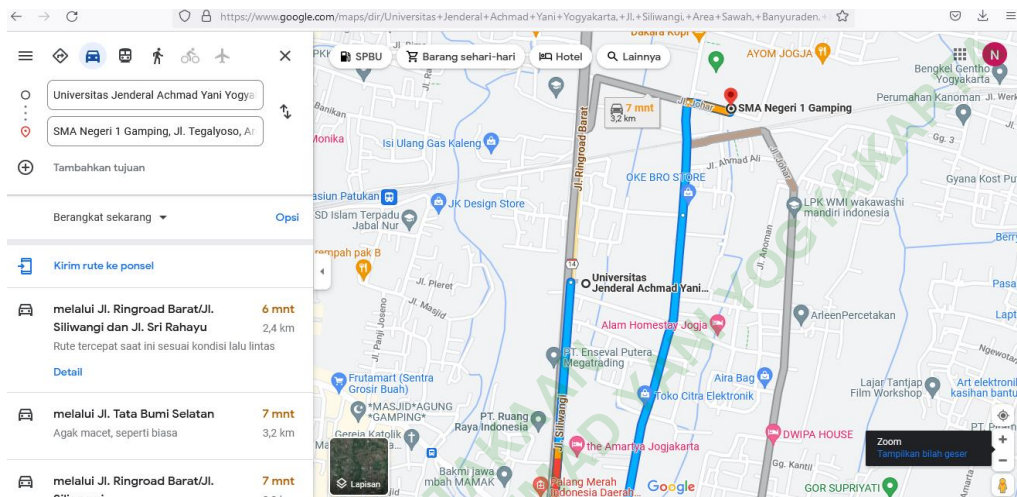


## BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

#### 1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian



**Gambar 4. 1 Maps SMA Negeri 1 Gamping**

SMA Negeri 1 Gamping dibangun diatas lahan 6500 m yang berlokasi di tegalyoso, Banyuraden, Gamping, Sleman, D.I.Yogyakarta dan secara resmi berdiri pada 23 maret 1993 dengan Nomor SK: 0313/O/1993. Di SMA Negeri 1 Gamping mempunyai 2 jurusan MIPA dan IPS dan mempunyai 12 ruang kelas, sarana dan prasana lainnya adalah ruang Guru dan ruang tata usaha, laboraterium fisika, laboraterium kimia, laboraterium biologi, laboraterium komputer, serta perpustakaan terakreditasi A yang representatif dan nyaman, serta jaringan wifi di setiap sudut sekolah. Dalam hal ini SMA Negeri 1 gamping didampingi oleh sebuah komite yang berusaha untuk memfasilitasi segala keperluan danperkembangan SMA Negeri 1 Gamping.

#### 2. Analisa Univariat

##### a. Karakteristik responden

Hasil analisa univariat bertujuan untuk mendeskripsikan karakteristik dari subyek penelitian sehingga kumpulan data tersebut berubah menjadi informasi yang berguna. Analisa univariat dilakukan

terhadap variabel jenis kelamin dan usia siswa. Data hasil analisis karakteristik sebagai berikut:

**Tabel 4. 1 Karakteristik Responden di SMA Negeri 1 Gamping**

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<b>Jenis kelamin</b>		
Laki-laki	24	42,1
Perempuan	33	57,9
<b>Usia</b>		
14 tahun	1	1,8
15 tahun	25	45,6
16 tahun	30	98,2
17 tahun	1	1,8
<b>Total</b>	<b>57</b>	<b>100,0</b>

Sumber: Data Primer (2022)

Berdasarkan tabel 4.1 sebagian besar siswa berjenis kelamin perempuan sebanyak 33 (57,9%), dan sebagian besar responden berusia 16 tahun yaitu sebanyak 30 (98,2%).

#### b. Penggunaan *Game Online*

Distribusi penggunaan *game online* oleh siswa di SMA Negeri 1 Gamping:

**Tabel 4. 2 Distribusi Penggunaan Game Online di SMA Negeri 1 Gamping**

Penggunaan Game Online	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Selalu	15	26,3
Sering	2	3,5
Kadang-kadang	40	70,2
<b>Total</b>	<b>57</b>	<b>100,0</b>

Sumber: Data Primer (2022)

Berdasarkan tabel 4.2 bahwa sebagian besar responden kadang-kadang bermain *game online* sebanyak 40 responden (70,2%). Adapun hasil penggunaan *game online* dengan jenis kelamin dan usia dapat dilihat pada tabel

**Tabel 4. 3 Crosstabulating Penggunaan *Game Online* dengan Jenis Kelamin Pada Remaja di SMA Negeri 1 Gamping**

	Jenis Kelamin				Total		
	Laki-laki		Perempuan		N	%	
	N	%	N	%			
	<b>Selalu</b>	8	14,0	8	14,0	16	28,1
	<b>Sering</b>	1	1,8	1	1,8	2	3,5
<b>Bermain Game online</b>	<b>Kadang-kadang</b>	15	26,3	24	42,1	39	68,4
	<b>Total</b>	24	42,1	33	57,9	57	100,0

Sumber: Data Primer (2022)

Berdasarkan hasil pada 4.3 sebagian besar yang bermain *game online* dengan kategori kadang- kadang berjenis kelamin sebagian besar perempuan sebanyak 24 responden (42,1%).

**Tabel 4. 4 Crosstabulating Penggunaan *Game Online* Dengan Usia di SMA Negeri 1 Gamping**

	Usia								Total		
	14 tahun		15 tahun		16 tahun		17 tahun		N	%	
	N	%	N	%	N	%	N	%			
	<b>Selalu</b>	1	1,8	6	10,5	9	15,8	0	0,0	16	28,1
	<b>Sering</b>	0	0	1	1,8	1	1,8	0	0,0	2	3,5
<b>Bermain Game online</b>	<b>Kadang-kadang</b>	0	0,0	18	31,5	20	35,1	1	1,8	39	68,4
	<b>Total</b>	1	1,8	25	43,9	30	52,6	1	1,8	57	100,0

Sumber: Data Primer (2022)

Diketahui hasil pada tabel 4.4 didapatkan sebagian besar responden yang bermain *game online* dalam kategori kadang-kadang 39 responden yang sebagian besar berusia 16 tahun sebanyak 20 responden (35,1%).

### c. Kualitas Tidur Pada Remaja

Kualitas tidur pada remaja dapat dilihat pada tabel 4.5

**Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Pada Remaja di SMA Negeri 1 Gamping**

Kualitas Tidur	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidur baik	22	38,6
Tidur buruk	35	61,4
<b>Total</b>	<b>57</b>	<b>100,0</b>

Sumber: Data Primer (2022)

Berdasarkan tabel 4.5 didapatkan hasil sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 35 responden (61,4%). Hasil kualitas tidur responden dengan jenis kelamin dan usia dapat dilihat pada tabel 4.6

**Tabel 4. 6 Crosstabulating Kualitas Tidur Dengan Jenis Kelamin Pada Remaja di SMA Negeri 1 Gamping**

		Jenis Kelamin				Total	
		Laki-laki		Perempuan		N	%
		N	%	N	%		
Kualitas Tidur	Baik	13	22,8	14	24,6	27	47,7
	Buruk	11	19,3	19	33,3	30	52,6
Total		24	42,1	33	57,9	57	100,0

Sumber: Data Primer (2022)

Berdasarkan hasil pada tabel 4.7 didapatkan kualitas tidur remaja dengan jenis kelamin didapatkan 30 responden (52,6%) memiliki kualitas tidur sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 19 responden (33,3%).

**Tabel 4. 7 Crosstabulating Kualitas Tidur Dengan Usia Pada Remaja di SMA Negeri 1 Gamping**

		Usia								Total	
		14 tahun		15 tahun		16 tahun		17 tahun		N	%
		N	%	N	%	N	%	N	%		
Kualitas Tidur	Baik	0	0,0	14	24,6	13	22,8	0	0,0	27	47,4
	Buruk	1	1,8	11	19,3	17	29,8	1	1,8	30	52,6
Total		1	1,8	25	43,9	30	52,6	1	1,8	57	100,0

Sumber: Data Primer (2022)

Diketahui hasil pada tabel 4.7 kualitas tidur dengan usia didapatkan 30 responden (52,6%) yang sebagian besar berusia 16 tahun sebanyak 17 responden (29,8%).

### 3. Analisa Bivariate Hasi Penelitian

Hasil bivariate pada penelitian ini sebagai berikut:

**Tabel 4. 8 Hubungan Penggunaan *Game Online* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMA N 1 Gamping**

	Kualitas Tidur				Total		r	P	
	Baik		Buruk		N	%			
	N	%	N	%					
Bermain Game online	Selalu	0	0,0	15	26,3	15	26,3	0,456	0,000
	Sering	1	1,8	1	1,8	2	3,5		
	Kadang-kadang	21	36,6	19	33,3	40	70,2		
	<b>Total</b>	22	38,6	35	61,4	57	100,0		

Sumber: Data Primer (2022)

Berdasarkan hasil tabel 4.8 diketahui sebagian besar responden yang selalu bermain game memiliki kualitas tidur dalam kategori buruk yaitu sebanyak 15 26,3%, dan responden yang kadang-kadang bermain *game online* dengan kualitas tidur dalam kategori baik sebanyak 21 (36,6%). Hasil uji *sperman's rho* didapatkan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara penggunaan *game online* dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 1 Gamping. Nilai koefisien korelasi antara penggunaan *game online* dengan kualitas tidur remaja sebesar 0,456 dan termasuk dalam kategori cukup kuat. Arah korelasi – (negatif), yang berarti bahwa bahwa semakin tinggi penggunaan *game online* maka semakin rendah tingkat kualitas tidur remaja.

## B. Pembahasan

### 1. Penggunaan *Game Online*

Hasil penelitian ini didapatkan pada penggunaan *game online* responden dalam kategori selalu bermain game sebanyak 15 (26,3%). Responden yang bermain *game online* dalam kategori sering sebanyak 2

(3,5%), dan sebagian besar responden dengan kategori kadang-kadang menggunakan game online sebanyak 40 (70,2%). Hasil ini sejalan dengan penelitian Baka (2021) didapatkan sebagian responden kadang-kadang *bermain game* sebanyak 7 (46,7%). Frekuensi dan durasi bermain *game* dapat menyebabkan seseorang kecanduan untuk menggunakan *game*. faktor remaja bermain *game online* dibagi menjadi faktor internal dan eksternal, pada faktor internal dikarenakan keinginan remaja mendapatkan nilai lebih tinggi dalam bermain *game*, tidak mampu mengatur jadwal, rasa bosan, dan tidak mampu mencegah dampak negatif dari *game*. Sedangkan pada faktor internal disebabkan karena lingkungan yang kurang baik sehingga *game* merupakan aktivitas yang menarik (Adiningtias, 2017).

Berdasarkan penelitian oleh Apriani (2020) bahwa Jenis *game online* agresif lebih banyak mengalami adiksi bermain *game online* dibanding jenis *game online non agresif*. Pada kuesioner dalam penelitian jenis *game online* yang sering dimainkan oleh remaja yang diantaranya *game action, adventure, shooter, sport, puzzle* dan *rancing, agresif dan non agresif*. Diketahui jenis *game online* pada penelitian ini sebagian besar bermain *game action* sebanyak 27 responden (47,4%), dan penelitian yang dilakukan oleh Lestari (2021) mengatakan bermain *game online* dirumah, setelah mengikuti layanan konseling kelompok lebih rendah dibanding sebelum mengikuti layanan konseling. sebagian besar responden bermain *game* di rumah sebanyak 56 (98,2%). Alasan responden bermain *game online* di rumah dikarenakan sebagian besar bermain sendiri sebanyak 32 orang (56,1%).

Karakteristik responden pada penelitian ini sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 33 (57,9%). Penelitian ini di dukung oleh penelitian Miswanto (2020) yang melaporkan bahwa kecanduan *game online* siswa perempuan sebesar (94,57%). Sedangkan untuk jumlah umur terbanyak pada usia 16 tahun yaitu 30 responden (98,2%). Penelitian ini di dukung oleh penelitian Mais (2020) ditemukan bahwa hasil 16 tahun yaitu sebanyak 46 responden (67,6%) mengalami kecanduan *game online*. Pada usia ini remaja berada di tahap remaja tengah, sehingga remaja masih mencari identitas dan

mempunyai penerimaan sosial di lingkungannya seperti pertemanan. Hasil ini didukung dengan penelitian Rahayuningrum (2017) didapatkan hubungan teman sebaya dengan penggunaan *game online* p-value 0,000-0,05.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi penggunaan *game online* diantaranya kurangnya komunikasi dengan orang tua sehingga remaja merasakan kesepian, rasa bosan ketika berada dirumah atau sekolah dan stress akademik yang dialami oleh remaja. Hasil ini didukung oleh penelitian Alvin (2019) terdapat ada hubungan antara kesepian dengan kecanduan *game online*. Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan jawaban dari pertanyaan terbuka menggunakan kuesioner, bahwa siswa mengatakan bermain *game* dikarenakan rasa bosan dan kesepian. Sehingga faktor ini menjadi dorongan untuk siswa untuk menggunakan *game online*.

## 2. Kualitas Tidur Pada Remaja

Hasil penelitian pada kualitas tidur pada remaja didapatkan sebagian besar responden memiliki kualitas tidur sebagian besar dalam kategori buruk sebanyak 35 responden (61,4%). Penelitian ini juga didukung Hastani (2022) bahwa kecanduan *game online* dapat berpengaruh terhadap kualitas tidur remaja. Hasil penelitian ini didapatkan sebagian besar remaja memiliki kualitas tidur yang buruk 35 (61,4%), yang seharusnya remaja memiliki kualitas tidur yang baik yaitu sekitar 8-10 jam.

Kualitas tidur yang buruk ini dapat disebabkan karena gaya hidup remaja yang kurang baik seperti bermain *game online* dengan durasi bermain yang lama. Tidur merupakan salah satu kebutuhan manusia, dimana tidur dapat merefleksikan otot dan menyimpan banyak energi. Sehingga kualitas tidur sangat berpengaruh bagi manusia, yang dimana kualitas tidur yang baik akan membantu seseorang mendapatkan kembali energi dan segar keesokan harinya. Namun, ada beberapa yang dapat mempengaruhi kualitas tidur diantaranya lingkungan, gaya hidup, penyakit fisik dan aktivitas yang padat (Astuti, 2018).

Penelitian ini didapatkan 19 responden sebagian besar berjenis kelamin perempuan dan berusia 16 tahun sebanyak 17 responden, menurut (Thian, 2021) perempuan lebih ekspresif secara emosional dibandingkan laki-laki yang dimana perempuan selalu menunjukkan emosi menyedihkan dan rasa takut sehingga dalam hal ini membuat pola tidur tidak teratur. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Haryati (2020) didapatkan 127 (73%) responden berjenis kelamin perempuan dimana bahwa ada hubungan antara kualitas tidur dengan pola tidur dan stress emosional. Penelitian ini didukung oleh Dewi (2021) bahwa usia dapat mempengaruhi kualitas tidur, dimana semakin bertambahnya usia maka semakin berkurangnya jam tidur seseorang.

### **3. Hubungan Penggunaan *Game Online* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMA Negeri 1 Gamping**

Berdasarkan hasil penelitian menggunakan uji spearman's rho didapatkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara penggunaan *game online* dengan kualitas tidur pada remaja. Didapatkan nilai  $p = 0,0000$  ( $p < 0,05$ ), dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,456 yang menunjukkan dalam kategori cukup kuat pada rentang (0,40-0,599).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Matur (2021) yang menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kecanduan *game online* dengan kualitas tidur pada remaja. Penggunaan *game online* dapat memberikan dampak negatif dan positif, dampak negatifnya yaitu kualitas tidur yang berkurang. Sedangkan membantu remaja mengurangi stress dan mengasah kemampuan remaja untuk berpikir cepat (Na'ran & Ahmad, 2016). Cukup kuatnya keeratan hubungan dalam penelitian ini dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti penyakit fisik, gaya hidup, lingkungan dan aktifitas.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Baso (2018) didapatkan bahwa ada hubungan antara aktifitas fisik dengan kualitas tidur, dan didukung oleh penelitian Rohma (2020) ada hubungan antara gaya hidup seperti penggunaan sosial media, mengkonsumsi kopi dan aktivitas fisik seperti stress akademik



yang disebabkan karna kelelahan. Hasil ini sependapat dengan Septiadina (2021) ada beberapa perilaku gaya hidup yang dapat menyebabkan kualitas tidur menjadi buruk seperti minuman yang mengandung kafein dan *smartphone* sebelum tidur. Mengonsumsi kafein saat malam hari dapat menyebabkan ritme sirkadian tertunda dan dapat menyebabkan kelelahan di pagi hari, sedangkan penggunaan *smartphone* terus menerus secara berlebihan dapat menyebabkan nyeri otot dan kepala yang dapat mempengaruhi kualitas tidur.

Hasil penelitian ini didapatkan 40 responden dengan penggunaan *game online* kadang-kadang bermain *game* memiliki kualitas tidur dalam kategori buruk sebanyak 19 (33,3%). Hasil ini sejalan dengan penelitian Putri (2022) didapatkan kualitas tidur berdasarkan frekuensi, lama dan waktu bermain *game online* pada remaja pada kategori buruk sebanyak 35 (87,5%) responden. Hasil ini juga sejalan dengan penelitian Oktavian (2018) didapatkan durasi waktu yang cukup lama menjadi salah satu faktor kecanduan bermain *game online* dikalangan remaja, Maka dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi penggunaan game semakin rendah kualitas tidur pada remaja. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Putra (2020) yang berusia 16-17 tahun didapatkan hasil uji statistik analisis korelasi ada hubungan antara kecanduan *game online* dengan kualitas tidur pada siswa. Penelitian ini didukung oleh Hasniati (2017) yang melaporkan bahwa ada hubungan permainan *game online* dengan kualitas tidur anak usia 15- 16 tahun di SMK 1 palangan. Salah satu faktor penentu kualitas tidur pada remaja dilihat dari durasi tidur, remaja sebaiknya memiliki durasi tidur 8-10 jam dimana merupakan kualitas tidur terbaik bagi remaja (Gifari, Nuzrina, & dkk, 2019).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Lestari (2022) didapatkan hasil ada hubungan antara frekuensi bermain *game online* dengan pemenuhan kebutuhan tidur pada remaja, dan didukung oleh penelitian Novita (2022) didapatkan ada hubungan antara adiksi *game online* dengan kualitas tidur. Penggunaan game online dapat memberikan dampak

positif dan negatif, dimana pada dampak positif didapatkan remaja lebih cepat tanggap untuk berfikir. Sedangkan dampak negatifnya dimana remaja tidak mampu mengatur waktu dengan baik sehingga dapat mempengaruhi pola tidur remaja, yang disebabkan durasi bermain *game* (Yuyut, 2021).

### **C. Hambatan dan Keterbatasan Penelitian**

#### **1. Hambatan di Dalam Penelitian**

Penelitian ini dilakukan pada saat perkenalasan lingkungan sekolah pada siswa-siswi baru, sehingga penelitian ini dilaksanakan secara online.

#### **2. Keterbatasan di Dalam Penelitian**

Guru bimbingan konsling (BK) tidak dilibatkan menjadi asisten peneliti sehingga tidak dilakukan persamaan apersepsi.