

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 2 Gamping Jalan Kabupaten, Kelurahan Trihanggo, Kecamatan Gamping, Kabupaten Sleman, Yogyakarta. SMP Negeri 2 Gamping. Dengan kepala sekolah Drs. agus dwiyono, S.IP., M.H. dengan jumlah guru 30. SMP N 2 Gamping terdiri dari 18 kelas, setiap kelasnya memiliki 6 kelas yang berbeda yaitu kelas A, B, C, D, E, dan F. Jumlah siswa tiap kelas rata-rata adalah 30 siswa. Mereka berusia antara 11-14 tahun yang mayoritas siswa berusia 13 tahun. Ruang Kelas berjumlah 18 dan memiliki 2 Laboratorium terdapat juga 1 perpustakaan. Lingkungan di SMP Negeri 2 Gamping sangat kondusif untuk kegiatan belajar mengajar. Di daerah tersebut merupakan kawasan pendidikan karena di sekitar SMP Negeri 2 Gamping terdapat lingkungan yang jauh dari keramaian yang membuat lingkungan tersebut sangat nyaman dan tidak terpengaruh dari luar. Komunikasi antara siswa dengan guru terjalin sangat baik. Keramah tamahan guru yang membuat komunikasi antara siswa dan guru tidak canggung, biasanya siswa dapat berkonsultasi atau mengungkapkan permasalahan yang dimilikinya kepada guru BK (Bimbingan Konseling).

SMP Negeri 2 Gamping memiliki peraturan tersendiri mengenai tatacara penggunaan *telepon seluler/smart phone* atau membawa barang elektronik ke sekolah. Semua siswa diperbolehkan membawa *telepon seluler/smartphone* ke sekolah tetapi saat jam pelajaran semua tidak boleh dikeluarkan. Salah satu peraturan sekolah adalah tidak boleh bermain telepon seluler/smartphone pada saat jam pelajaran kecuali ada kaitanya dengan pelajaran. Apabila siswa diketahui oleh pihak sekolah memainkan telepon *seluler/smartphone* di waktu jam pelajaran maka akan dihukum. Hukumannya akan disita dan akan dikembalikan setelah pulang sekolah

## 2. Analisis Hasil Penelitian

Subjek pada penelitian ini berjumlah 66 responden di SMP Negeri 2 Gamping Sleman. Gambaran tentang karakteristik subjek penelitian dijelaskan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi yang berdasarkan variabel di dalam penelitian.

### a. Analisa Univariat

#### 1) Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh karakteristik responden sebagai berikut:

**Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Gamping Sleman Berdasarkan Usia Responden, Usia Pertama Kali Bermain, Media Game, Kebiasaan Bermain Game, Jenis Game, dan Tempat Bermain Game**

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia responden:		
Usia 12 tahun	5	7,6
Usia 13 tahun	50	75,8
Usia 14 tahun	7	10,6
Usia 15 tahun	4	6,1
Usia pertama kali bermain game:		
Usia < 6 tahun	2	3,0
Usia 6-12 tahun	28	42,4
Usia >12 tahun	36	54,5
Media game:		
Handphone	62	93,9
Tablet	1	1,5
Komputer	3	4,5
Kebiasaan bermain game:		
Bersama teman	37	56,1
Sendiri	29	43,9
Jenis game:		
Action	28	39,4
Adventure	15	22,7
Shooter	5	7,6
Racing	2	3,0
Sport	14	21,2
Puzzle	4	6,1
Tempat bermain game:		
Di rumah	64	97,0
Di warnet	2	3,0
<b>Jumlah</b>	<b>66</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer (2019)

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 13 tahun (75,8%). Usia pertama kali bermain game online adalah usia

>12 tahun (54,5%). Media *game* yang digunakan sebagian besar adalah *handphone* (93,9%). Kebiasaan bermain *game* sebagian besar adalah bersama teman (64,3%). Jenis *game* yang digunakan sebagian besar adalah action (39,4%). Dan tempat bermain *game* sebagian besar adalah di rumah yaitu (92,9%).

## 2) Intensitas bermain *game online*

Berdasarkan hasil penelitian intensitas bermain *game online* pada siswa SMP Negeri 2 Gamping Sleman disajikan dalam tabel 4.2

**Tabel 4.2 Intensitas Bermain Game Online Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Gamping Sleman**

Kategori intensitas bermain	Frekuensi (n)	Presentase(%)
<b>Selalu</b> (>5 jam)	27	40,9
<b>Sering</b> (3-5 jam)	15	22,7
<b>Kadang - kadang</b> (1-2jam)	24	36,4
Jumlah	66	100

Sumber: Data Primer (2019).

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui bahwa intensitas bermain *game online* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Gamping Sleman, sebagian besar responden adalah termasuk dalam kategori selalu yaitu sebanyak 27 siswa (40,9%).

## 3) Kualitas tidur

Berdasarkan hasil penelitian kualitas tidur pada siswa SMP Negeri 2 Gamping Sleman disajikan pada tabel 4.3

**Tabel 4.3 Kualitas Tidur Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Gamping Sleman**

Kategori kualitas tidur	Frekuensi (n)	Presentase(%)
<b>Baik</b>	27	40,9
<b>Buruk</b>	39	59,1
Jumlah	56	100

Sumber: Data Primer (2019).

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui bahwa kualitas tidur pada siswa SMP Negeri 2 Gamping Sleman sebagian besar responden memiliki kualitas tidur dalam kategori buruk yaitu sebanyak 39 siswa (59,1%).

b. Analisa Bivariat

- 1) Hubungan intensitas bermain *game online* dengan kualitas tidur di SMP Negeri 2 Gamping Sleman. Dianalisa menggunakan uji *Kendal Tau-b* yang disajikan dalam tabel berikut:

**Tabel 4.4 Hubungan Intensitas Bermain *Game Online* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMP Negeri 2 Gamping Sleman**

Intensitas bermain <i>game online</i>	Kualitas tidur						r	P- value
	Baik		Buruk		Total			
	f	%	f	%	f	%		
Selalu	7	10,7	20	30,3	27	41,0	-0,337	0,002
Sering	4	6,0	11	16,6	15	22,6		
Kadang - kadang	16	24,3	8	12,1	24	36,4		
Total	27	41,0	39	59,0	66	100		

Sumber: Data Primer (2019)

Hasil tabulasi silang pada tabel 4.4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan intensitas bermain *game online* kategori memiliki kualitas tidur buruk yaitu 20 responden (%). Sebagian besar intensitas bermain *game online* dengan kualitas tidur kategori buruk sebanyak 11 responden (%), dan responden yang bermain *game online* kategori kadang-kadang sebagian besar memiliki kualitas tidur baik sebanyak 16 responden (%).

Hasil perhitungan statistik menggunakan uji *Kendal Tau-b* yang diperoleh nilai  $p (0,002) < 0,05$  yang berarti ada hubungan antara intensitas bermain *game online* dengan kualitas tidur remaja SMP Negeri 2 Gamping Sleman. Tingkat koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar  $-0,337$  yang menunjukkan hubungan negatif yang berarti arah korelasi terbalik dimana semakin tinggi intensitas bermain *game online* maka semakin buruk kualitas tidur remaja, sedangkan keeratan hubungan intensitas bermain *game online* dengan kualitas tidur di SMP Negeri 2 Sleman dalam kategori rendah karena nilainya berada pada rentang  $0,20-0,399$  (Sugiyono, 2010).

## **B. Pembahasan**

### **1. Intensitas bermain *game online***

Berdasarkan hasil penelitian ini dari 66 anak mengenai intensitas bermain *game online* diperoleh hasil bahwa sebagian besar intensitas bermain *game online* kategori selalu sebesar (40,9%). Penelitian ini sejalan dengan Haqq (2016) yang menunjukkan intensitas bermain *game online* kategori tinggi sebesar (13%). Penelitian Herliawati (2015) menyatakan remaja yang sering terpapar dalam bermain *game online* sebanyak (95%).

Sedangkan berdasarkan usia pada penelitian ini sebagian besar remaja berusia 13 tahun sebesar (75,8%). Peneliti Gentile (2012) menyatakan bahwa lebih dari 8% *gamers* di *United States of America/U.S.A.* berusia 8-18 tahun yang memperlihatkan tanda kecanduan dalam bermain *games*.

Hasil penelitian Kartini (2016) intensitas bermain *game online* merupakan banyaknya jam (rata-rata) seseorang bermain *game* setiap minggunya. Remaja yang mengalami kecanduan bermain *game online* pada umumnya menghabiskan waktunya untuk bermain *game* rata-rata 23 jam perminggu. Pemain *game online* yang mengalami kecanduan (*internet addiction*) bermain dengan waktu lebih dari 4 jam setiap harinya. Khusumah (2011) menunjukkan bahwa kebiasaan bermain *game* dapat memberikan dampak yang buruk terhadap kepribadian mereka, nilai yang merosot, waktu tidur yang kurang, pola makan yang tidak teratur, dan merusak kesehatan yang sudah menjadi pecandu berat *game*.

Dari hasil penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 2 Gamping Sleman pada siswa kelas VIII tingkat intensitas bermain *game online* sebagian besar masuk ke dalam kategori selalu sebanyak (40,9%), sebagian siswa (97,0%) bermain *game online* dirumah pada saat pulang sekolah ataupun malam hari

### **2. Kualitas Tidur**

Kualitas tidur lansia di SMP Negeri 2 Gamping Sleman sebagian besar kategori buruk sebanyak 39 orang (59,1%). Hasil penelitian ini sesuai

dengan Haekal (2017) yang menunjukkan sebagian besar responden mengalami gangguan tidur yaitu kualitas tidurnya buruk sebanyak 50 orang (61,7%).

Kualitas tidur adalah suatu keadaan tidur yang dialami seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun (Khasanah, 2012). Kebutuhan tidur yang tidak dapat terpenuhi dengan baik, maka akan mengalami kesulitan dalam memenuhi dan mencapai kebutuhan dasar manusia pada tingkatan yang selanjutnya, yaitu keamanan dan kenyamanan, cinta dan rasa memiliki, harga diri, bahkan sampai yang paling tinggi yaitu aktualisasi diri (Iqbal, 2014).

Studi Satghare P. *et al.*, (2016) menyatakan bahwa mereka yang bermain *game online* dengan berlebihan memiliki kejadian negatif yang lebih tinggi seperti tekanan psikologis dan penurunan kepuasan hidup. Kehadiran dan jangkauan *game online* juga harus menjadi factor depresi atau kecemasan sehingga hal ini mempengaruhi kualitas tidur seseorang.

Menurut Craven & Hirnle (2000) ansietas dan depresi sering kali mengganggu tidur seseorang. Kondisi ansietas dapat meningkatkan kadar norepinfrin darah melalui stimulasi sistem saraf simpatis. Kondisi ini menyebabkan berkurangnya siklus tidur NREM tahap IV dan tidur REM serta seringnya terjaga saat tidur. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Gina (2018) Durasi tidur remaja SMP Darul Hijrah Puteri sebagian besar dengan 84 responden (56,4%) dari 149 responden berada dalam durasi <5 jam per malam. *National Sleep Foundation* merekomendasikan durasi tidur berdasarkan tahap perkembangan manusia yaitu pada remaja adalah 8-10 jam.

### **3. Hubungan Intensitas Bermain *Game Online* dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMP Negeri 2 Gamping Sleman**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki intensitas bermain *game online* dalam kategori selalu dengan kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 20 responden (24,3%). Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara intensitas

bermain *game online* dengan kualitas tidur pada remaja di SMP Negeri 2 Gamping. Koefisien korelasi yang diperoleh adalah ( $r$ ) sebesar -0,337 yang menunjukkan hubungan negatif yang berarti arah korelasi terbalik dimana semakin tinggi intensitas bermain *game online* maka semakin buruk kualitas tidur remaja dengan keeratan hubungan rendah. Penelitian yang dilakukan Lisa (2018) juga sejalan dengan penelitian ini yaitu menyatakan, mayoritas mahasiswa memiliki intensitas adiksi (kecanduan) *game online* yang tinggi akan memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 49 mahasiswa (50,5%). Analisis hubungan adiksi (kecanduan) *game online* dengan kualitas tidur pada mahasiswa menggunakan Uji *Pearson* diperoleh nilai  $p$ -value = 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang berarti ada hubungan signifikan antara adiksi (kecanduan) *game online* dengan kualitas tidur pada mahasiswa. Nilai  $r$  (koefisien korelasi) sebesar -0,524 yang menunjukkan arah hubungan negatif dengan interpretasi sedang, yaitu semakin tinggi frekuensi adiksi (kecanduan) *game online* maka semakin buruk kualitas tidur mahasiswa tersebut.

Hasil penelitian Astuti (2018) menyatakan bahwa kecanduan bermain *game online* mempunyai hubungan yang signifikan dengan kualitas tidur pada siswa/siswi di SMP Negeri 24 Samarinda, dengan keeratan hubungan 0,628. Peneliti Nofianti (2018) juga menyatakan bahwa ada hubungan signifikan antara intensitas bermain *game online* dengan kualitas tidur pada remaja akhir dengan tingkat signifikan sebesar 0,001.

Bermain *game online* yang terlalu lama adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur remaja. Menurut Depkes, (2003) Tidur adalah bagian dari ritme biologis tubuh untuk mengembalikan stamina. Kebutuhan tidur bervariasi padamasing-masing orang, umumnya 6-8 jam perhari. Agar tetap sehat, yang perlu diperhatikan adalah kualitas tidur (Siregar, 2011). Secara umum kebanyakan remaja sekarang mengalami kekurangan tidur, sehingga banyak di antara mereka yang tertidur di kelas atau terkantuk-kantuk di kantor. Belum lagi karena tuntutan sosial yang menggoda untuk bermain hingga larut, bahkan hingga pagi hari. Kebiasaan menonton TV,

bekerja, ataupun bermain di depan computer juga dengan gadget pribadi mereka sebelum tidur juga bisa memperburuk keadaan (Siregar, 2011).

Hasil penelitian ini mendapatkan hubungan keeratan yang rendah antara hubungan intensitas bermain *game online* terhadap kualitas tidur pada remaja yang disebabkan karena masih banyak faktor yang menjadi penyebab kualitas tidur buruk. Buruknya kualitas tidur remaja tidak hanya dapat mengganggu kesulitan konsentrasi dan kelemahan daya ingat, namun juga berpengaruh pada kemampuan metabolisme untuk bekerja dengan baik. Hal ini sesuai dengan penelitian Irnawan dalam Shindi (2013) yaitu terdapat hubungan antara frekuensi menonton televisi dengan pemenuhan kebutuhan tidur. Gangguan pada saat tidur juga disebabkan oleh kecemasan dan kegelisahan.

### C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu hanya meneliti satu faktor saja yaitu gangguan kualitas tidur pada remaja yang bermain *game online*. Masih terdapat faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi bermain *game online* seperti tingkat agresif.

Selain hal tersebut keterbatasan dalam penelitian ini adalah dipemilihan sampel, peneliti belum melibatkan seluruh siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Sleman Gamping sehingga peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan pemilihan sampel yang sesuai.