

Y

by Y Y

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

Submission date: 21-Jan-2025 11:23AM (UTC+0700)

Submission ID: 2568074157

File name: MMM.docx (320.33K)

Word count: 5935

Character count: 37266

**HUBUNGAN KECANDUAN BERMAIN GAME ONLINE
DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI
SMP MUHAMMADIYAH 1 GAMPING SLEMAN**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memenuhi
Salah Satu Syarat Ujian Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan Program Studi Keperawatan
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun Oleh:

TITIN PRASETIYAWATI

212201111

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN FAKULTAS KESEHATAN

**UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA**

2024

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penyebutan remaja atau *Adolescence* diambil dari bahasa latin berasal dari kata *Adolescere* memiliki arti remaja fase tumbuh menjadi dewasa. Fase perubahan diantara anak-anak dan remaja biasa dikatakan masa remaja (Golinko dalam Murni 2022). Dijelaskan oleh Erikson usia yang bisa dikatakan remaja dimulai dari usia 12-20 tahun. Sumber lain seperti undang-undang perkawinan No.1 tahun 1979 dituliskan bahwa anak laki-laki dengan usia 19 tahun dan anak perempuan dengan usia 16 tahun sudah bisa dikatakan sebagai remaja. WHO menyebutkan usia 10-18 tahun dikatakan sebagai remaja. Berdasarkan uraian diatas dapat diambil garis besar masa remaja dimulai dari umur 10-20 tahun (Murni, 2022). Bentuk permainan dikalangan remaja sangat mudah berubah karena seiringnya perkembangan teknologi di era modern ini (Liku et al., 2023). Dalam masa remaja ini mereka menyukai hal yang menantang sehingga untuk menyalurkan rasa tersebut para remaja memiliki dorongan untuk terus menerus memainkan *Game Online* karena dengan memainkan *Game Online* membuat mereka selalu merasa tertantang (Indra, 2020).

Perasaan tertantang saat memainkan *Game Online* tanpa disadari membuat remaja kecanduan dan mereka menggunakan banyak waktu hanya untuk bermain permainan *Online* di *Gadget* mereka (Khatijah, 2021). Kecanduan *Game Online* adalah suatu perasaan bahagia saat bermain sehingga pemain *Game* merasa puas dan timbul rasa untuk mengulang kegiatan tersebut (Prima, 2021). Pernyataan dari *American Medical Association* tahun 2007 tingkat bermain *Game Online* di Amerika mencapai 90% pada remaja, dari total bermain *Game Online* tersebut sebanyak 5 juta remaja atau 15% adiksi terhadap *Game Online*. data di China pada tahun 2007 didapatkan tingkat kecanduan terhadap *Game Online* sebesar 10% (Young, 2009). Pemain *Game Online* terbanyak di Asia Tenggara dimenangkan oleh Indonesia, menurut lembaga bisnis pemasaran dari Amsterdam 2017. Penelitian sebelumnya mendapatkan data bahwa di

Indonesia terdapat sekitar 2,7 juta *Gamers* yang kecanduan terhadap *Game Online*. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia pada 2019-2020 berhubungan dengan banyaknya pengguna *Internet* dari jumlah Masyarakat pulau Jawa menyatakan bahwa Semarang dan Yogyakarta menempati peringkat lima di pulau Jawa dengan presentase 70%. Presentase tertinggi Serang 100%, kedua Surabaya dengan 83%, disusul Bandung dengan presentase 82,5%, dan posisi kelima terdapat Yogyakarta dan Semarang memiliki presentase sama yaitu 70%. Dapat dilihat dari data tersebut penggunaan *Internet* di Yogyakarta cukup tinggi dan berkemungkinan besar untuk mengakses *Game Online* (Ariyanto, 2022). Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya (Ratna, 2021) yang membahas hubungan kecanduan *Game Online* terhadap kualitas tidur didapatkan hasil yaitu didapatkan korelasi yang relevan antara kecanduan *Game Online* dengan kualitas tidur. Hasilnya menyatakan bahwa kecanduan *Game Online* memiliki akibat yang tidak bagus terhadap kualitas tidur remaja.

Kualitas tidur merupakan keadaan seseorang merasakan mudah saat ingin tidur dan dapat mempertahankan tidur, lamanya waktu tidur dapat menjadi gambaran kualitas tidur, kualitas tidur juga terkait dengan ada atau tidaknya keluhan saat tidur dan sesudah bangun tidur (Murni 2022). Beberapa remaja sering mengalami kualitas tidur yang buruk sehingga mempengaruhi bagaimana mereka belajar, remaja yang mempunyai kualitas tidur yang tidak bagus memiliki kemungkinan besar mengantuk saat mereka berada di sekolah (Prima 2021). Muka pucat, mata lelah, tidak dapat *focus* saat belajar di sekolah, metabolisme tubuh kurang baik, merupakan dampak dari kualitas tidur yang buruk (Prima 2021). Karena perilaku bermain *game online* tidak mengenal waktu kebutuhan fisik remaja seperti tidur menjadi terabaikan. Pernyataan dari Abraham Maslow kebutuhan dasar sebagai contoh kebutuhan tidur harus dipenuhi, dampak *negative* akan timbul jika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi. Sayangnya adiksi remaja *Game Online* ini membuat kualitas tidur mereka kurang baik (Ariyanto, 2021).

Berdasarkan penelitian (Dewi, 2022) diketahui bahwa remaja di SMK TI Global Jimbaran sebanyak 68 remaja (50,7%) remaja memiliki kualitas tidur kurang dan sebanyak 91 remaja (67,1%) kecanduan *Game Online*. Sedangkan dalam penelitian lainnya yang dilakukan oleh diketahui bahwa sebanyak 20 siswa (21,1%) memiliki kebiasaan untuk bermain online dengan frekuensi tinggi dan 41 siswa (43,2) memiliki kualitas tidur yang buruk (Haibanissa et al., 2022).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 18 November 2024 di SMP Muhammadiyah 1 Gamping. Peneliti melakukan wawancara melalui *Direct Message Instagram* kepada 10 responden dengan 6 responden laki-laki dan 4 responden perempuan. Didapatkan hasil wawancara 4 responden perempuan semuanya bermain *Game Mobile Legends*. Sedangkan 6 responden laki-laki didapatkan hasil wawancara 4 responden bermain *PUBG* dan 2 responden bermain *ML*. Berdasarkan wawancara dari 10 responden yang bermain *Game Online*, 7 diantara mereka mengatakan jika mereka merasa sulit tidur dikarenakan merasa gelisah terbayang-bayang *Game Online* jika sebelum tidur tidak terlebih dahulu bermain *Game Online*. Durasi bermain *Game Online* setiap harinya pun cukup tinggi terlebih disaat menjelang tidur mereka bisa menghabiskan 6 *rounde Game Online* dengan kisaran waktu sekitar 3 jam bahkan lebih. Sehingga 7 responden tersebut tidur larut malam dan merasa mengantuk saat kegiatan pembelajaran di sekolah. Dapat diambil kesimpulan bahwa dari hasil wawancara siswa SMP Muhammadiyah 1 Gamping Sleman dari 10 responden didapatkan hasil semua responden bermain *Game Online*, dan 7 diantaranya mengalami kecanduan *Game Online* sehingga mempengaruhi kualitas tidur responden, dapat dilihat dari data 7 responden tersebut merasa sulit tidur dikarenakan gelisah jika sebelum tidur tidak bermain *Game Online*.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian masalah diatas, maka peneliti memutuskan untuk

melakukan penelitian mengenai “Hubungan Kecanduan *Game Online* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di SMP Muhammadiyah 1 Gamping Sleman”.

18

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat digunakan sebagai data ilmiah serta mendapatkan ilmu pengetahuan terkait hubungan kecanduan *Game Online* dengan kualitas tidur.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. *Game Online*

Game Online berasal dari perpaduan kata *Game* yang memiliki makna permainan dan *Online* yang memiliki makna dalam jaringan internet. Jika kata tersebut dijadikan satu maka memiliki makna permainan yang membutuhkan jaringan internet (Darwis et al., 2020). *Game Online* tidak dapat dimainkan apabila *gamers* yang menginginkan bermain *Game Online* tidak terhubung ke jaringan internet (Darwis et al., 2020). Permainan *online* dimungkinkan dapat dimainkan oleh banyak orang sekaligus melalui jaringan Internet (Novrialdy, 2019). Sejak munculnya *Game Online* tersebut telah menjadi sangat populer dan mudah untuk mengaksesnya. Kita dapat memainkan *Game Online* pada berbagai platform seperti Komputer Pribadi (PC), *Konsol Game* (alat khusus untuk bermain game) dan ponsel pintar (Novrialdy, 2019).

2. Kecanduan *Game Online*

a. Pengertian Kecanduan *Game Online*

Makna dari kecanduan bukan hanya melekat pada obat atau bahan kimia hal itu juga melekat pada suatu aktifitas sehingga seseorang dapat ketergantungan. *World Health Organization* (2018) dalam *International Classification of Diseases (ICD-11)* menyatakan bahwa *adiksi Game Online* merupakan salah satu gangguan mental. Pernyataan tersebut ditandai adanya gangguan kontrol dari *game* dengan lebih tingginya prioritas *game* ketimbang aktifitas yang lainnya. Tingkah laku tersebut masih tetap saja dijalankan meskipun menimbulkan hal yang *negative* (World Health Organization, 2018). Kecanduan *Game Online* adalah satu dari jenis *adiksi* yang penyebabnya adalah adanya teknologi dari internet. Dapat diketahui bahwa adanya internet dapat memicu kecanduan, satu dari antaranya adalah *Computer Game Addiction*. Hal yang disukai dan sering

dikunjungi dan dapat mengakibatkan kecanduan dengan skala yang sangat tinggi adalah *Game Online* (Darwis et al., 2020).

American Psychiatric Assosiation menyatakan *Internet Gaming Disorder (IGD)* ikut di kategori risiko muncul ke 3 DSM 5. *Gaming Disorder* memiliki ciri *diagnostik* sebagai berikut: Penggunaan dengan intensitas tinggi, obsesi, penarikan, kecurangan, kurangnya kontrol, adanya rasa menghindari *bad experience*. Kontrol atas permainan dinomorsatukan dan diutamakan ketimbang kegiatan lainnya. Kejadian tersebut sangat lama dilakukan dengan kurun waktu 12 bulan. Beberapa ciri-ciri pecandu *game online* sebagai berikut merasa *frustasi* dan *anxiety* saat memainkan *game online*, emosi disaat bermain *game*, walaupun *game* sudah tidak menarik tetap bermain terus menerus keluarga dan teman-teman disekitar merasakan ada perubahan pada pecandu *game*, masalah *finansial* dikarenakan uang digunakan untuk keperluan *game online* (Nashir et al., 2023).

⁴ Kecanduan *Game Online* akan menyebabkan seseorang terus bermain dan tidak mau berhenti bermain *game* tersebut sebelum rasa penasaran akan *game* tersebut belum terpenuhi (Manuputty et al., 2019).
 Kecanduan *Game Online* pada usia remaja wajib diwaspadai karena memiliki dampak psikologis untuk pelajar atau non-pelajar saat memasuki tahap perkembangan dewasa awal dengan peran pelajar. Sebagian besar pelajar dan masyarakat secara umum tidak mengetahui secara rinci faktor pendorong dampak positif maupun negatif dari *game online* (Zetrial, 2021).

b. Tanda dan Gejala Kecanduan *Game Online*

Manifestasi dari terlalu sering bermain *Game Online* terbagi menjadi dua yaitu mental dan fisik. Ciri dari manifestasi fisiknya adalah terjadinya *migrain* dan nyeri pada punggung, nafsu makan menurun, mata kering, *personal hygiene* menurun, mengalami gangguan tidur. Dampak mentalnya adalah merasa tertekan saat tidak bisa memainkan *game*

online, susah untuk berhenti bermain *game online*, tidak jujur kepada orang tua dan pihak sekolah tentang kegiatan kesehariannya, sosialisasi dengan teman menjadi berkurang. Dalam masa remaja awal ini 33% dari remaja bermain *game online* setiap harinya dan sekitar 7% dari remaja tersebut bermain dengan durasi 30 jam dalam satu minggu. Dengan durasi tersebut dapat berdampak besar pada peningkatan perkembangan pendidikan, sosial, dan kesejahteraan remaja tersebut (Zetrial, 2021).

Kecanduan *Game Online* memiliki beberapa indikasi yang muncul. Pertama, remaja bermain *game online* sepanjang hari dan setiap bermain menghabiskan waktu lebih dari tiga jam perharinya. Kedua, saat bermain *game online* remaja sangat senang sehingga tidak merasa lelah dan saat ditegur oleh orang tua mereka merasa tidak senang, remaja yang kecanduan *game online* tidak akan menghiraukan nasihat orang tua untuk mengurangi intensitas bermain *game* mereka. Ketiga, mereka enggan berinteraksi sosial dan melakukan kegiatan yang berbeda, terkadang kegiatan penting untuk mereka seperti makan, minum, dan belajar pun sering mereka lewatkan. Keempat, remaja perlu mengatasi atau mengurangi kecanduan tetapi sulit dilakukan. Ketergantungan *Game Online* atau *Internet Addictonal Disorder (IAD)* menurut Sthepen Juan seorang Antropolog di *College of Sydney* memiliki tanda-tanda umum sebagai berikut:

- 1). Banyak membuang waktu diinternet sehingga membuang waktu efektif yang ada.
- 2). Jika tidak menggunakan internet maka merasakan efek samping seperti *anxietas*, tremor, tegang, emosi, dan halusinasi tentang internet.
- 3). Saat berhubungan dengan internet maka indikasi penarikan diri berkurang.
- 4). Akses internet cenderung lebih lama dari yang diharapkan.
- 5). Sebagian besar kegiatan terkait dengan internet seperti *chatting*,

browsing, dan *email*.

- 6). menggunakan internet menyembunyikan dari keluarga dan teman.
- 7). Internet digunakan untuk mengatasi perasaan bersalah, tidak berdaya, gugup, atau sedih (Zetrial, 2021).

c. Tingkat Kecanduan

Tiga tingkatan kecanduan *game online* yaitu kecanduan ringan, kecanduan sedang, kecanduan berat. Bisa masuk kategori kecanduan ringan jika sering bermain *game online*, pola hidup sangat tidak teratur dan malas mengerjakan hal lain. Untuk kecanduan sedang seseorang memiliki antusias ketika membahas *game online*, saat siang hari sering mengantuk dikarenakan malam hari sulit tidur, mudah marah, dan sulit fokus pada sesuatu hal. Seseorang dengan kecanduan berat memiliki sifat ingin mendalami karakter dalam *game* sehingga menyebabkan tidak adanya hubungan sosial di masyarakat dan pada tingkat berat pemain sudah mengeluarkan banyak uang untuk *gamenya* (Pratama et al., 2020).

Indikator dalam kecanduan *game online* timbul rasa ikatan dengan *game* tersebut sehingga pengendalian terhadap diri sendiri kurang, waktu yang digunakan untuk bermain juga menimbulkan masalah untuk pemain *game* tersebut. *Gamers* merasakan kebutuhan waktu bermain *game* meningkat, menghindari masalah dengan bermain *game online*, emosi tidak stabil, gelisah jika tidak bermain *game online*

d. Dampak Kecanduan

Kebiasaan bermain *game online* juga memiliki dampak seperti mata sakit, kesulitan tidur, pergelangan tangan pegal, sakit perut karena terlambat makan, tidak menghiraukan nasihat orang tua (Darwis et al., 2020).

- 1). Pertama, pudarnya semangat belajar. Ramainya *game online* di kalangan pelajar sangat menyita waktu belajar mereka karena pelajar lebih mengutamakan bermain *game online* ketimbang belajar. Bahkan tidak sedikit dari pelajar yang mengatakan mereka

menghabiskan waktu semalaman dan tidak tidur hanya karena ⁷⁰ bermain *game online*. Lebih mirisnya lagi ⁹ banyak dari pelajar yang memainkan *game online* ini saat kegiatan pembelajaran di kelas sedang berlangsung (Zetrial, 2021).

- 2). Kedua, interaksi sosial semakin menurun. Pelajar yang memainkan *game online* ini lebih memilih ⁹ menyendiri untuk bermain *game online* dibandingkan bersosialisasi ⁷⁹ dengan orang disekitarnya. Hal itu terjadi karena mereka merasa cukup ⁹ bermain *game online* dan tidak membutuhkan orang disekitarnya (Zetrial, 2021).
- 3). Ketiga, pelajar yang kecanduan *game online* dapat memicu tindakan *destruktif* yang dapat merugikan orang lain, seperti mencuri ⁹ uang orang tua atau bahkan orang lain untuk membeli pulsa ataupun membayar keperluan *game* yang biasa kita sebut dengan *Top Up* (Zetrial, 2021).
- 4). Keempat, terlalu asyik bermain *game online* hingga lupa waktu. Dalam satu kali ronde permainan bisa menghabiskan waktu sekitar 25 menit, jika pelajar memainkan beberapa ronde pertempuran dapat dipastikan mereka membuang waktu efektif sangat banyak (Zetrial, 2021).
- 5). Kelima, kurangnya pergaulan dengan dunia nyata. Karena ⁷⁴ lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain *game online* maka pergaulan di dunia nyata pun menjadi sangat minim. Dikarenakan hal tersebut pecandu *game online* biasanya kurang peka dengan keadaan sekitar yang tentu saja dapat berpengaruh negatif pada perkembangan sosialnya, mereka pun merasa tidak membutuhkan orang lain di kehidupan nyatanya (Zetrial, 2021).
- 6). Keenam, kesehatan mata menurun. Terlalu lama menatap layar *gadget* tentunya sangat berpengaruh bagi kesehatan mata.

3. Kualitas Tidur

a. Pengertian kualitas tidur

Kualitas tidur dapat kita lihat dari dua aspek kuantitatif dan kualitatif sebagai contoh berapa waktu sampai kita bisa tidur dan berapa lama kita tidur. Kualitas tidur dapat ditentukan dengan cara mempersiapkan pola tidur saat malam hari seperti kepuasan tidur dan bisa atau tidaknya tidur tanpa bantuan medis. *Mood* baik saat pagi hari, kesegaran badan, tidak adanya gangguan tidur merupakan dampak dari kualitas tidur yang baik (Zetrial, 2021).

25
b. Jenis Tidur

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

Durasinya sekitar 20 menit dan bisa terjadi 4-5 kali perharinya. Terjadi disaat kita bermimpi digambarkan dengan kegiatan mental yang tinggi. Ciri-ciri ketegangan peredaran darah, denyut nadi, pernafasan setara yang dicapai saat kita bangun (Zetrial, 2021).

2).Tidur *Non-REM*

Memiliki empat tingkatan sebagai berikut, tingkat paling dalam 3 dan 4 individu sulit dibangunkan. Semakin malam semakin ringan status tidur *Non-REM*. Level 4 tidur di hidupkan kembali, selama tingkatan tersebut tubuh *regenerasi* dengan bantuan hormon *somastostatin*. Berdasarkan penelitian istirahat yang efektif terdapat perpaduan *REM* dan *Non-REM* (Zetrial, 2021).

19
c. Faktor Yang Mempengaruhi Tidur

Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan kuantitas dan kualitas tidur pada seseorang. Faktor fisiologis, psikologi, dan lingkungan bisa mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidur penjelasan menurut (Potter dan Perry dalam Zetrial 2021).

2
1).Penyakit fisik

Penyakit yang menyebabkan ketidaknyamanan, *anxiety*, dan juga nyeri dapat menyebabkan gangguan tidur pada seseorang. Buang air kecil pada saat dini hari pun bisa menjadi penyebab terganggunya istirahat

tidur beserta siklusnya.

2). *Stres emosional*

Ketegangan akibat *stres emosional* menyebabkan terganggunya aktifitas istirahat tidur seperti waktu tidur terlambat, muncul tidur REM, begadang, dan waktu tidur berkurang.

3). *Gaya Hidup*

Pola hidup seseorang yang berbeda berpengaruh pada istirahat tidurnya. Sebagai contoh kita bekerja 1 minggu malam hari dan 2 minggu siang hari maka terdapat potensi kesulitan mengubah pola tidur.

4). *Lingkungan*

Lingkungan sangat mempengaruhi kualitas tidur individu seperti posisi tidur, ukuran tempat tidur, bantal untuk tidur dan juga bising atau tidaknya lingkungan sekitar.

5). *Asupan makanan dan kalori*

Jika pola makan baik akan sangat mempengaruhi kualitas tidur pada individu, dengan pola makan baik sehat dan bernetrisi maka kualitas tidur juga akan baik. Berbeda dengan individu yang mengkonsumsi alkohol dan kafein pada malam hari, hal tersebut dapat memberikan efek insomnia.

d. *Dampak Tidak Terpenuhinya Kebutuhan Tidur*

Dampak kurangnya intensitas tidur ini dapat menjadi masalah kesehatan baik fisik maupun psikologis. *Hipoglikemia, hipertensi, penyakit kardiovaskular, sistem imun tubuh, mood* yang buruk seperti *ansietas* dan depresi, serta penurunan fungsi kognitif untuk memori dan penilaian (Sathyanatayana dalam Murni 2022). Buruknya kualitas tidur akan berdampak pada remaja. Remaja dengan kualitas tidur yang buruk lebih cenderung pelupa dan sering mengalami stres. Berdasarkan hal tersebut maka remaja dapat mengalami beberapa risiko masalah kesehatan pada sistem tubuh seperti terdampaknya sistem syaraf pusat dan kekebalan tubuh yang buruk (Hastuti dalam Murni 2022).

25 4. Remaja

a. Pengertian Remaja

Penyebutan remaja atau *Adolescence* diambil dari bahasa latin berasal dari kata *Adolescere* memiliki arti remaja fase tumbuh menjadi dewasa. Fase perubahan diantara anak-anak dan remaja biasa dikatakan masa remaja (Golinko dalam Murni 2022). Dijelaskan oleh Erikson usia yang bisa dikatakan remaja dimulai dari usia 12-20 tahun. Sumber lain seperti undang- undang perkawinan No.1 tahun 1979 dituliskan bahwa 17 anak laki-laki dengan usia 19 tahun dan anak perempuan dengan usia 16 tahun sudah bisa dikatakan sebagai remaja. Menurut Kemenkes usia 46 remaja merupakan kelompok usia 10 tahun sampai sebelum berusia 18 tahun (KEMENKES, 2024). WHO menyebutkan usia 10-18 tahun dikatakan sebagai remaja. Berdasarkan uraian diatas dapat diambil garis besar masa remaja dimulai dari umur 10-20 tahun (Periyanto dalam Murni 2022).

b. Tahap Perkembangan Remaja

54 a).Tanda perkembangan remaja biasanya ditandai dengan adanya perubahan tingkah laku positif maupun negatif. Kejadian tersebut terjadi karena 18 masa remaja ini merupakan masa peralihan dari anak-anak ke remaja. Gelisah, suka menentang, tidak konsisten sering kali mereka alami.

21 B. Kerangka Teori

Kerangka teori merupakan alur logika penalaran yang berisi seperangkat konsep, definisi, dan proporsi yang disusun secara sistematis (Sugiyono dalam astuti).

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian yang dilakukan ialah data kuantitatif yang menerapkan pendekatan *cross sectional study*. Metode tersebut dapat digunakan untuk memberikan pemahaman terkait variable independen dan dependen. Dalam penelitian ini diperoleh korelasi antara kecanduan *game online* dengan kualitas tidur pada remaja SMP Muhammadiyah 1 Gamping.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Subjek dalam penelitian yang telah cocok dengan syarat atau ciri khusus yang ditentukan dinamakan populasi (Nursalam dalam Murni 2022). Populasi penelitian ini sebanyak 153 orang siswa kelas 8, yang setiap kelas terdiri dari 20 siswa.

2. Sample

Sample adalah unsur dari elemen total yang menggantikan populasi. Dalam pengambilan sample ini mengaplikasikan desain *non probability sampling*. Desain ini yaitu upaya mengumpulkan sampel yang tidak memberikan kemungkinan yang tidak berbeda pada populasi agar digunakan sebagai sampel dan pemilihan sample menggunakan *consecutive sampling*. Desain ini merupakan penentuan sampel dengan cara memilih subyek yang termasuk dalam ciri khusus penelitian dengan batas waktu tertentu, sehingga total subyek penelitian terpenuhi (Nursalam dalam Murni 2022). Sample dalam penelitian ini ialah semua siswa di kelas VIII, memakai *smartphone* untuk bermain *Game Online*.

3. Cara Pemilihan Sample/ Teknik Sample

Pemilihan sample ini memakai model *non probability sampling*. Metode ini ialah cara penetapan sampel penelitian yang tidak memberikan kemungkinan pada populasi agar ditetapkan menjadi sampel dan pemilihan

sample mengaplikasikan desain *consecutive sampling*. Desain ini adalah penetapan sample dengan cara menentukan subyek yang sesuai dalam indikator penelitian dengan batas waktu tertentu sehingga total sampel terpenuhi (Nursalam dalam Murni 2022). Sample dari penelitian ini dilihat dari kriteria inklusi dan esklsi.

26 C. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

1. Kriteria inklusi

Yaitu ciri yang paling awam pada objek penelitian dari populasi yang menjadi subyek yang akan diselidiki (Nursalam dalam Murni 2022). Penelitian ini memiliki beberapa kriteria inklusi, meliputi:

- a). 33 Siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 1 Gamping yang 69 bersedia menjadi responden dan mengisi *informed consent*.
- b). Siswa yang memiliki PC, laptop, *smartphone*, tab, yang 38 dapat digunakan untuk bermain *Game Online* bukan game download yang dimainkan secara offline.

2. Kriteria eksklusi

Kriteria eksklusi merupakan proses membuang atau menyingkirkan suatu subyek penelitian yang sesuai dengan kriteria inklusi dari studi karena berbagai akibat. Kriteria tersebut yaitu:

- 2 1). Siswa yang mengundurkan diri menjadi responden.
- 2) Siswa yang tidak hadir ketika penelitian.
- 3). Siswa yang mengalami kecacatan sehingga tidak bisa mengisi koesioner.

35 D. Variabel Penelitian

Variabel merupakan karakteristik khusus yang dimiliki dalam sebuah penelitian terkait teori tertentu (Notoadmojo dalam Pratama 2020). Variabel dari penelitian ini meliputi:

1. Variabel Bebas

Variabel independent atau variable bebas disebut sebagai variable yang memberikan dampak kepada variabel terikat (Sugiyono dalam Pratama 2020).

Variabel independen penelitian ini yaitu kecanduan bermain *game online* pada siswa SMP Muhammadiyah 1 Gamping.

2. Variabel Terikat

Variabel terikat atau variable dependent merupakan variable yang mendapatkan dampak dari variabel bebas (Sugiyono dalam Pratama 2020).

Variabel tersebut yaitu kualitas tidur remaja.

E. Definisi Operasional

Definisi operasional mempunyai maksud dalam memberi batas pada area subyek atau variabel akan yang diteliti, dan memfokuskan pada observasi variable yang berhubungan (Notoadmodjo dalam Murni 2022). Defenisi operasional penelitian ini dapat dituangkan dalam tabel di bawah:

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL
YOGYAKARTA
PERMADIAN
RACHMAD YANI

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

10 F. Alat dan Metode Pengumpulan Data

I. Alat pengumpulan data

Instrument penelitian yaitu perangkat dalam penelitian yang dapat digunakan mengobservasi, mengukur dan memberikan nilai pada variable akan di teliti (Dharma dalam Pratama 2020). Dalam riset menggunakan instrument penelitian berupa kuesioner. Instrument yang di pakai dalam penelitian adalah:

a. Kuesioner A

Kuesioner A data demografi mengenai inisial nama, *gender*, kelas dan usia. Kuesioner di titik-titik sebelah yang sudah disediakan.

b. Kuesioner B

Kuesioner B merupakan Kuesioner *IAT* dengan modifikasi Bahasa Indonesia juga sudah pernah diuji oleh Prasajo dkk kuesioner menilai tingkat kecanduan yang terdiri dari 20 pertanyaan dengan penilaian menggunakan skala likert yaitu pertanyaan apabila tidak pernah (0) kadang-kadang, (1) lumayan sering, (2) sering, (3) lalu diberi tanda centeng (V). *IAT (Internet Addiction Test)* merupakan kuesioner yang dijadikan untuk menghitung tingkat kecanduan bermain *game online*. Kata *online game* lebih spesifik dan menerjemahkan kuesioner ke dalam Bahasa Indonesia untuk mempermudah responden untuk memahami pernyataan yang ada pada kuesioner.

c. Kuesioner C

Kuesioner C merupakan kuesioner kualitas tidur memakai *Pittsburg Stepp Quality Index (PSQI)* dibuat oleh Buysse et al, pada tahun 1989 dan diterbitkan kembali (Shahid et al dalam Murni 2022).

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

7
Keterangan Kolom Nilai Skor:

- 0 = Sangat Baik
- 1 = Cukup Baik
- 2 = Agak Buruk
- 3 = Sangat Buruk

Untuk menentukan Skor akhir yang menyimpulkan kualitas Tidur keseluruhan:
Jumlahkan semua hasil skor mulai dari komponen 1 sampai 7

Dengan hasil ukur:

63
2. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang diterapkan oleh peneliti memakai kuesioner yang dibagikan ke semua responden, pengumpulan data pada penelitian terbagi menjadi 2 yaitu:

a. Sumber data

Data merupakan penjelasan objek dalam penelitian yang lebih memfokuskan pada bagian teori. Pada penelitian ini peneliti menggunakan prosedur pengumpulan data yang terbagi menjadi 2 bagian, meliputi:

44
b. Data primer

Data primer ialah informasi yang dikumpulkan tanpa perantara terhadap informan yang ditemui dilapangan.

20
c. Data sekunder

Data sekunder yaitu data yang sudah dikumpulkan dengan maksud untuk memecahkan permasalahan yang sedang dialami. Data sekunder meliputi literatur, jurnal, buku dan situs lain yang berhubungan dengan sesuatu yang akan diteliti.

- 26**
1). Peneliti meminta surat izin studi pendahuluan ke fakultas ilmu keperawatan.

- 2).Melakukan wawancara studi pendahuluan.
- 3).Melakukan sidang proposal penelitian.
- 4). Peneliti mengatur jadwal pengambilan data dengan responden.
- 5).Peneliti menyerahkan format persetujuan sebagai subyek penelitian dan kemudian ditandatangani oleh responden.
- 6).Menjelaskan cara pengisian kuesioner kepada responden.
- 7).Pengambilan data dan pengisian kuesioner kepada responden
- 8).Mengolah data dan melakukam analisis hasil penelitian.
- 9).Melakukan sidang hasil penelitian

28 G. Validitas dan Reabilitas

I. Uji Validitas

Uji validitas yaitu ukuran yang menyatakan tingkatan suatu alat ukur dan alat ukur tersebut dinyatakan valid jika mampu menjelaskan data dari variabel penelitian secara jelas dan benar (Arikunto dalam Darwis 2020). Dalam perhitungan uji validitas dilakukan dengan memakai rancangan computer 62 *SPSS (Statistical Package For Social Science)*.

2. Uji Reabilitas

Uji reabilitas merupakan suatu pengukuran untuk memahami instrument peneliti apakah telah reable atau tidak (Notoatmojo dalam Darwis 2020). Perhitungan dalam uji reabilitas adalah memakai program dari komputer berupa *SPSS (statistical package for social science)*. Hasil uji 57 reabilitas kecanduan *game online* didapatkan nilai *Cro alpha* = 0,895 dan kualitas tidur yang telah diuji reabilitas dari $\alpha = 0,83$ (Shahid et al., dalam Nashir 2023).

1 H. Metode Pengolahan dan Analisi Data

I. Metode Pengolahan Data

Tahapan mengolah data menurut Notoatmodjo (2010) yaitu:

a. *Editing*

Editing bertujuan untuk memenuhi data yaitu meliputi; identitas remaja, keseluruhan pengisian kuesioner.

b. *Cleaning*

Yaitu peneliti melaksanakan pengoreksian data untuk kelengkapan dan kebenaran pengisian kuesioner, yang dilakukan responden jika terjadi kekurangan akan segera dilengkapi.

c. *Coding*

Memberikan kode pada setiap data yang masuk pada golongan yang sama. Kode ini berbentuk simbol dalam model huruf atau angka yang memberikan identitas suatu informasi untuk mempermudah peneliti dalam memproses dan menganalisa.

d. Tabulasi data

Data yang dikelompokkan dalam tabel distribusi frekuensi agar data bisa dipahami dan dianalisis.

e. *Entering*

Mengolah data yang telah diberi skor di komputer. Pengolahan data dalam tabel distribusi frekuensi agar data lebih mudah di analisis.

2. Analisis Data

a. *Analisa Univariat*

Analisa ini dapat dimanfaatkan dalam memaparkan karakteristik pada setiap variabel penelitian, penelitian ini menggunakan statistik deskriptif (Nursalam dalam Darwis 2020). Analisa data *univariat* untuk mengolah data secara deskriptif tentang kecanduan game online dengan kualitas tidur pada remaja. Variable yang diteliti adalah kecanduan game online dan kualitas tidur pada remaja.

b. Analisa Bivariat

Analisa *bivariat* ini dijadikan agar memahami korelasi variabel bebas dan variabel terikat. Pada penelitian ini data yang sudah didapatkan dianalisis dengan uji *Spearman Rho* karena menguji antara dua variabel dengan skala ordinal yang bertujuan mengetahui terdapat hubungan atau tidak ada hubungan dan seberapa besar hubungannya. Interpretasi hasil untuk uji *spearman* menggunakan derajat kepercayaan dengan tingkat kemaknaan yang diharapkan yaitu $\alpha = 0,05$ yang memiliki arti apabila $p = < 0,05$ artinya H_0 diterima yang artinya ditemukan korelasi antara kecanduan game online terhadap kualitas tidur pada remaja.

I. Etika Penelitian

1. *Informed Consent* (Lembar persetujuan)

Peneliti memperoleh izin dari responden untuk menjadi subyek penelitian. Sebelum dilakukan penelitian, peneliti menyerahkan format persetujuan kepada responden dengan maksud bahwa responden paham terkait penelitian. Jika responden menyatakan menolak, maka peneliti tidak berhak memaksanya untuk tetap menjadi responden. Responden penelitian ini yaitu siswa SMP Muhammadiyah 1 Gamping kelas VIII yang sudah mengisi lembar persetujuan dan bersedia untuk menjadi responden.

2. *Anonymity* (tanpa nama)

Penulis tidak menggunakan nama asli responden, melainkan akan diganti oleh kode angka atau huruf.

3. *Confidentiality* (kerahasiaan)

Segala jenis informasi yang ada di dalam penelitian dan berkaitan dengan responden, maka peneliti akan menjaga kerahasiaannya.

4. *Beneficence* (manfaat)

Peneliti berharap bahwa hasil penelitian ini dapat menyampaikan manfaat dan semangat untuk belajar terutama bagi responden ataupun orang lain, serta peneliti juga meminimalisir segala hal yang bisa merugikan responden.

5. *Nonmaleficence* (keamanan)

Peneliti mempertimbangkan segala jenis hal yang dapat merugikan ataupun memberikan dampak negatif bagi responden. Selain itu, penelitian ini tidak menggunakan hal-hal yang berbahaya bagi responden karena penelitian ini hanya memakai kuesioner tanpa ada dampak yang merugikan responden.

6. *Veracity* (kejujuran)

Penelitian ini menyampaikan semua data dengan benar dan jujur terkait pengisian kuesioner yang dilakukan oleh responden.

7. *Justice* (keadilan)

Peneliti memberikan tindakan yang sama pada semua responden, baik sebelum ataupun sesudah pengambilan data, tidak membedakan agama, ras, atau suku terkait 73 kecanduan game online terhadap kualitas tidur remaja.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

1. Gambaran Umum

Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 1 Gamping merupakan salah satu SMP yang ada di kabupaten Sleman. SMP Muhammadiyah 1 Gamping terletak di Jalan Wates KM 6, Depok, Ambarketawang, Sleman, Yogyakarta. SMP Muhammadiyah 1 Gamping berdiri pada tahun 1963 berdasarkan surat dinas pendidikan no 088/H/1986 tertanggal 25 April 1963. Pada tanggal 13 Oktober 2003 berdasarkan lembaga yang mengeluarkan SK yaitu bupati Sleman, dengan nomor SK B.41/11/8/UP. Luas tanah SMP Muhammadiyah 1 Gamping yaitu 2.824 m². Luas tanah ini terhitung dari tahun 1467-2011 sampe sekarang ini.

Pada awalnya untuk membangun seklah SMP Muhammadiyah 1 Gamping ini dananya dulu pinjam pada kas desa setempat, namun karena kegigihan dan keuletan SMP Muhammadiyah 1 Gamping ini dari dana tersebut di tabung. Akhirnya tanah di SMP Muhammadiyah 1 Gamping dapat terbeli, dan statusnya menjadi milik sendiri. Setelah itu sekolah membangun beberapa sarana dan prasarana. SMP Muhammadiyah 1 Gamping ini memiliki tujuan sekolah yaitu SMP sebagai bagian dari pendidikan menengah dalam sistem pendidikan nasional bertujuan sesuai dengan pasal 4 Undang-undang Pendidikan Nasional yaitu: Peserta didik adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang tersedia pada jalur, jenjang dan jenis pendidikan tertentu.

2. Analisa Uniyariat

Analisa uniyariat adalah teknik analisa data yang dilakukan untuk mendeskripsikan satu variabel secara mandiri. Analisa uniyariat dalam penelitian ini digunakan untuk mencari tau jenis kelamin, usia, usia pertama kali bermain *game online*, dan durasi bermain *game online*. Data yang diperoleh berupa frekuensi dan persentase.

a). Karakteristik Responden

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Siswa SMP Muhammadiyah 1 Gamping (n = 51)

Karakteristik	Frekuensi	Presentase (%)
Jenis Kelamin		

Laki-laki	24	40
Perempuan	36	60
Usia		
13 tahun	23	38,3
14 tahun	37	61,7
Pertama Bermain <i>Game Online</i>		
<5 tahun	4	6,7
6-12 tahun	53	88,3
Diatas 13 tahun	3	5
Durasi Bermain <i>Game Online</i>		
<30 jam/minggu	34	56,7
31-56 jam/minggu	20	33,3
57-70 jam/minggu	6	10
Total	51	100,0

Sumber: Data Primer, 2024

b). Distribusi Kecanduan *Game Online*

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Kecanduan *Game Online* Responden Siswa SMP Muhammadiyah 1 Gamping (n = 60)

Kategori	F	%
Tidak Kecanduan	31	51,7
Kecanduan Ringan	18	30
Kecanduan Sedang	10	16,7
Kecanduan Berat	1	1,6
Total	60	100

Sumber: Data Primer, 2024

c). Distribusi Kualitas Tidur

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Responden Siswa SMP Muhammadiyah 1 Gamping (n = 60)

Kategori	F	%
Kualitas Tidur Baik	41	68,3
Kualitas Tidur Buruk	19	31,7
Total	60	100

Sumber: Data Primer, 2024

Baik dengan tingkat kecanduan *game online* tidak kecanduan sebanyak 31 responden (51,7%). Berdasarkan uji korelasi kendal tau-b

B. PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

a). Usia

Dalam masa remaja ini mereka menyukai hal yang menantang sehingga untuk menyalurkan rasa tersebut para remaja memiliki dorongan untuk terus menerus memainkan *Game Online* karena dengan memainkan *Game Online* membuat mereka selalu merasa tertantang (Indra, 2020). Hal tersebut dikarenakan kebanyakan sistem *game online* memang dirancang untuk terus dimainkan dan membuat seseorang merasa tertantang dan penasaran.

b). Jenis kelamin

Berdasarkan hasil penelitian diketahui mayoritas responden berdasarkan usia mayoritas responden berusia 14 tahun sebanyak 37 responden (61,7%). Hasil ini sesuai dengan penelitian Habibah (2020) dimana dalam penelitiannya diketahui bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 123 responden (65,4%).

Hal ini dapat disebabkan oleh kecenderungan perempuan dalam mengakses informasi dan membandingkan dirinya dengan teman sebayanya. Hal ini juga dapat dikarenakan kesetaraan gender dimana laki-laki maupun perempuan memiliki kedudukan dan status yang sama dalam mengembangkan potensinya dalam segala bidang (Judiasih, 2022). Hal tersebut juga didukung dengan adanya *Esport Ladies* dan lomba nasional *game online* skala nasional yang ada di Indonesia dan yang menunjukkan bahwa perempuan juga diperbolehkan mengembangkan potensinya dalam bermain *Game Online*.

c). Usia awal bermain *game online*

Sejak munculnya *Game Online* tersebut telah menjadi sangat populer dan mudah untuk mengaksesnya. Kita dapat memainkan *Game Online* pada berbagai platform seperti Komputer Pribadi (PC), *Konsol Game* (alat khusus untuk bermain game) dan ponsel pintar

(Novrialdy, 2019). Kemudahan dalam mengakses *game online* dan perkembangan teknologi saat ini membuat anak berusia 6-12 tahun dapat bermain dan mengakses *game online* dengan mudah dan orang tua cenderung lebih membiarkan anaknya bermain *game online* dirumah dikarenakan tidak merasa khawatir dari pada anak bermain diluar rumah tanpa pengawasan.

d). Durasi bermain *game online*

Berdasarkan hasil penelitian diketahui mayoritas responden berdasarkan durasi bermain *game online* adalah <30 jam/minggu. Hasil ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hardiningsih (2020) dimana dalam penelitiannya diketahui bahwa mayoritas responden usia awal bermain *game online* pada saat berusia 6-12 tahun sebanyak 50 responden (61,7%).

Anak usia 6-12 tahun sedang mengalami perkembangan menyeluruh, pada usia ini anak sering disebut dengan "usia bermain". Pada tahap ini anak akan mengalami perkembangan yang signifikan pada minat dan kemampuan. Pada dasarnya *Game online* dapat menarik perhatian seseorang sehingga menghabiskan sebagian besar waktu seseorang untuk bermain sehingga menjadi hal yang biasa jika anak usia 6-12 sudah mengenal *game online* pada masa saat ini. (Astuti et al., 2024).

2. Distribusi Kecanduan *Game Online*

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa mayoritas responden tidak memiliki kecanduan *game online* dengan jumlah responden sebanyak 31 responden (51,7%). Hasil ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hardiningsih (2020) dimana dalam penelitiannya diketahui bahwa mayoritas responden memiliki tingkat kecanduan IGD dan tidak IGD yaitu sebanyak 161 responden (80,1%).

Makna dari kecanduan bukan hanya melekat pada obat atau bahan kimia hal itu juga melekat pada suatu aktifitas sehingga seseorang dapat ketergantungan. *World Health Organization* (2018) dalam *International*

Classification of Diseases (ICD-11) menyatakan bahwa adiksi *Game Online* merupakan salah satu gangguan mental. Pernyataan tersebut ditanda adanya gangguan kontrol dari game dengan lebih tingginya prioritas game ketimbang aktifitas yang lainnya. Terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan seseorang kecanduan game online seperti depresi, kurang kontrol, kurang kegiatan, lingkungan, dan gender dengan menjaga keenam hal tersebut maka seseorang dapat mencegah terjadinya kecanduan *game online*. (Saputra et al., 2023)

Berdasarkan wawancara terhadap beberapa siswa juga diketahui bahwa mereka sebenarnya ingin memainkan *game online* namun hal tersebut dapat terkontrol dengan adanya kegiatan lain dan keterbatasan waktu yang mereka miliki dikarenakan waktu mereka habis untuk kegiatan yang lebih bermanfaat.

3. Distribusi Kualitas Tidur

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa kualitas tidur responden mayoritas adalah kualitas tidur baik dengan jumlah responden sebanyak 39 responden (65%). Hasil tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari (2024) dimana dalam penelitiannya diketahui bahwa mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 41 responden (73%).

Kualitas tidur dapat ditentukan dengan cara mempersiapkan pola tidur saat malam hari seperti kepuasan tidur dan bisa atau tidaknya tidur tanpa bantuan medis. *Mood* baik saat pagi hari, kesegaran badan, tidak adanya gangguan tidur merupakan dampak dari kualitas tidur yang baik (Zetrial, 2021). Berdasarkan data kecanduan *game online* juga diketahui bahwa mayoritas responden tidak memiliki kecanduan *game online*, hal tersebut juga menjadi salah satu indikator bahwa kesiapan dalam mempersiapkan pola tidur telah dijaga dengan baik.

4. Hubungan Kecanduan *Game Online* dengan Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa secara tabulasi silang mayoritas responden memiliki kualitas tidur pada kategori kualitas tidur baik dengan tingkat kecanduan *game online* tidak kecanduan sebanyak 31

responden (51,7%). Berdasarkan uji korelasi kendal tau-b diketahui bahwa nilai p value adalah $0,000 < 0,01$ yang dapat disimpulkan bahwa H_a dalam penelitian ini diterima dan H_0 ditolak yang berarti terdapat hubungan antara kecanduan game online dengan kualitas tidur siswa SMP Muhammadiyah 1 Gamping. Dan berdasarkan nilai koefisien diketahui bahwa nilai koefisien dalam penelitian ini adalah 0,747 yang dapat disimpulkan bahwa keeratan hubungan antara variabel kecanduan game online dengan kualitas tidur adalah kuat, dan berdasarkan nilai koefisien yang bersifat positif dapat juga disimpulkan bahwa semakin besar tingkat kecanduan *game online* maka semakin buruk kualitas tidur. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Susanti (2022) dimana dalam penelitian diketahui bahwa terdapat hubungan antara kecanduan *game online* dengan kualitas tidur dengan nilai p value 0,009.

Sejak munculnya *Game Online* tersebut telah menjadi sangat populer dan mudah untuk mengaksesnya. Kita dapat memainkan *Game Online* pada berbagai platform seperti Komputer Pribadi (PC), *Konsol Game* (alat khusus untuk bermain game) dan ponsel pintar (Novrialdy, 2019). Kecanduan *Game Online* akan menyebabkan seseorang terus bermain dan tidak mau berhenti bermain game tersebut sebelum rasa penasaran akan game tersebut belum terpenuhi (Manuputty et al., 2019). Kecanduan *Game Online* pada usia remaja wajib diwaspadai karena memiliki dampak psikologis untuk pelajar atau non-pelajar saat memasuki tahap perkembangan dewasa awal dengan peran pelajar. Sebagian besar pelajar dan masyarakat secara umum tidak mengetahui secara rinci faktor pendorong dampak positif maupun negatif dari *game online* (Zetrial, 2021).

Indikator dalam kecanduan game online timbul rasa ikatan dengan game tersebut sehingga pengendalian terhadap diri sendiri kurang, waktu yang digunakan untuk bermain juga menimbulkan masalah untuk pemain game tersebut. *Gamers* merasakan kebutuhan waktu bermain game

meningkat, menghindari masalah dengan bermain *game online*, emosi tidak stabil, gelisah jika tidak bermain *game online*, pemain *game* juga berusaha untuk berhenti bermain *game online* namun tidak berhasil (Pratama et al., 2020). Sebagai salah satu dampaknya ialah menurunnya kualitas tidur dikarenakan waktu untuk tidur akan terbagi dengan waktu bermain *game online*.

C. KETERBATASAN

Penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu penelitian ini hanya untuk melihat hubungan kecanduan Game Online dengan kualitas tidur dan belum meneliti variabel lain seperti prestasi akademik dan perkembangan emosional.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Diketahui bahwa mayoritas siswa SMP Muhammadiyah 1 Gamping tidak kecanduan *game online*.
2. Diketahui bahwa mayoritas siswa SMP Muhammadiyah 1 Gamping memiliki kualitas tidur baik.
3. Diketahui bahwa terdapat hubungan antara kecanduan *game online* dengan kualitas tidur siswa SMP Muhammadiyah 1 Gamping.
4. Diketahui bahwa keeratan hubungan antara kecanduan *game online* dengan kualitas tidur siswa SMP Muhammadiyah 1 Gamping adalah kuat.

B. Saran

1. Bagi Siswa SMP Muhammadiyah 1 Gamping
Diharapkan dapat menjadi gambaran bagi siswa untuk menjaga diri dari kecanduan *game online* dan meningkatkan kualitas tidur.
2. Bagi Universitas Jenderal Ahmad Yani Yogyakarta
Diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan masukan untuk institusi agar dapat melakukan monitoring dan evaluasi terhadap kecanduan *game online* dan kualitas tidur.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Diharapkan untuk penelitian selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambah variabel dan metode analisa yang berbeda seperti prestasi akademik, dan perkembangan emosional.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

ORIGINALITY REPORT

24%

SIMILARITY INDEX

21%

INTERNET SOURCES

12%

PUBLICATIONS

7%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.unjaya.ac.id Internet Source	1%
2	123dok.com Internet Source	1%
3	Submitted to Universitas Pendidikan Indonesia Student Paper	1%
4	ejournal.unsrat.ac.id Internet Source	1%
5	Muhammad Nabil Faras, Dita Fitriani, Selvia Anggraeni, Octa Reni Setiawati. "PENGARUH KECANDUAN BERMAIN GAME ONLINE TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA/I FAKULTAS KEDOKTERAN ANGKATAN 2019 DI UNIVERSITAS MALAHAYATI", Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan, 2024 Publication	1%
6	eprints.ukh.ac.id Internet Source	1%

7	repository.unar.ac.id Internet Source	1 %
8	digilib.unisayogya.ac.id Internet Source	1 %
9	Meidy Dewita Noya, Jenny Marsela Salamor. "DAMPAK KECANDUAN GAME ONLINE MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING (STUDI TENTANG KEBIASAAN MAHASISWA BERMAIN GAME ONLINE DI UNIVERSITAS HEIN NAMOTEMO", Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan, 2021 Publication	1 %
10	Submitted to Konsorsium Perguruan Tinggi Swasta Indonesia II Student Paper	1 %
11	repository.iainpare.ac.id Internet Source	1 %
12	Submitted to Universitas Pamulang Student Paper	<1 %
13	cranecameraoperator.blogspot.com Internet Source	<1 %
14	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	<1 %
15	repositori.uin-alauddin.ac.id Internet Source	<1 %

16	repository.usu.ac.id Internet Source	<1 %
17	www.researchgate.net Internet Source	<1 %
18	docplayer.info Internet Source	<1 %
19	repository.uin-suska.ac.id Internet Source	<1 %
20	Submitted to Universitas Mulawarman Student Paper	<1 %
21	dspace.umkt.ac.id Internet Source	<1 %
22	media.neliti.com Internet Source	<1 %
23	IIK IKBAL, Wikanengsih Wikanengsih, Muhammad Rezza Septian. "PROFIL TINGKAT KECANDUAN GAME ONLINE PESERTA DIDIK KELAS XMA PLUS AL MUJAMMIL GARUT", FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan), 2021 Publication	<1 %
24	Ika Wulansari. "ANALISIS KECANDUAN GAME ONLINE DENGAN KUALITAS TIDUR ANAK REMAJA DI GORONTALO", Jambura Nursing Journal, 2023 Publication	<1 %

25	repository.itspku.ac.id Internet Source	<1 %
26	repository.umy.ac.id Internet Source	<1 %
27	repository.itekes-bali.ac.id Internet Source	<1 %
28	www.slideshare.net Internet Source	<1 %
29	Submitted to Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Timur II Student Paper	<1 %
30	adoc.pub Internet Source	<1 %
31	repository.stikesalifah.ac.id Internet Source	<1 %
32	Yogie Yogie, Rizki Muji Lestari, Eva Prilelli Baringbing. "Hubungan Kebiasaan Pola Tidur dengan Kejadian Anemia pada Remaja di Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya", Jurnal Surya Medika, 2024 Publication	<1 %
33	journal.umg.ac.id Internet Source	<1 %
34	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source	<1 %

35

id.scribd.com

Internet Source

<1 %

36

Putri Wandira Dwiyantri, Milla Evelianti Saputri, Andi Julia Rifiana. "Analisis Faktor Kejadian Insomnia pada Remaja Dikelurahan Cipedak Jakarta Selatan", *Malahayati Nursing Journal*, 2023

Publication

<1 %

37

Yohannes Marryono Jamun, Zephisius Rudiyanto Eso Ntelok, Fabianus Hadiman Bosco. "Pengaruh Kecanduan Game Online terhadap Prestasi Akademik Siswa Sekolah Dasar", *Jurnal Basicedu*, 2023

Publication

<1 %

38

Dihya Faaizu al dien Al mubarak, Oedojo Soedirham. "Gambaran Faktor Perilaku Bermain Game Online Pada Remaja", *Preventif : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2021

Publication

<1 %

39

Submitted to Sekolah Global Indo-Asia

Student Paper

<1 %

40

Submitted to Universitas Brawijaya

Student Paper

<1 %

41

ejurnal-mapalus-unima.ac.id

Internet Source

<1 %

42

openjournal.unpam.ac.id

Internet Source

<1 %

43

eprints.umm.ac.id

Internet Source

<1 %

44

repository.radenintan.ac.id

Internet Source

<1 %

45

repository.umpwr.ac.id:8080

Internet Source

<1 %

46

automated-polishing.eu

Internet Source

<1 %

47

repo.stikesicme-jbg.ac.id

Internet Source

<1 %

48

www.gudeg.net

Internet Source

<1 %

49

core.ac.uk

Internet Source

<1 %

50

eprints.unm.ac.id

Internet Source

<1 %

51

jmm.ikestmp.ac.id

Internet Source

<1 %

52

jurnal.unimed.ac.id

Internet Source

<1 %

53

scholar.unand.ac.id

Internet Source

<1 %

54 Supriyanto supriyanto Supriyanto, Muhamad Rifa'i Muhamad Rifa'i Subhi. "BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM DALAM MEMBERIKAN MOTIVASI TERHADAP GENERASI STRAWBERRY", AL-IDZAAH: Jurnal Dakwah dan Komunikasi, 2023
Publication <1 %

55 Yanuar Fahrizal, Hafizuddin Slamet Irmawan. "The Quality of Life of Adolescents Experiencing Online Game Addiction During the COVID-19 Pandemic", Jurnal Keperawatan Indonesia, 2023
Publication <1 %

56 e-repository.perpus.iainsalatiga.ac.id
Internet Source <1 %

57 ejurnal.stikesmhk.ac.id
Internet Source <1 %

58 eprints.poltekkesjogja.ac.id
Internet Source <1 %

59 id.123dok.com
Internet Source <1 %

60 jakartajournals.net
Internet Source <1 %

61 journal.unhas.ac.id
Internet Source <1 %

journal2.um.ac.id

62	Internet Source	<1 %
63	pt.scribd.com Internet Source	<1 %
64	repository.untag-sby.ac.id Internet Source	<1 %
65	ayuwnr24.wordpress.com Internet Source	<1 %
66	digilib.uin-suka.ac.id Internet Source	<1 %
67	ejournal2.litbang.kemkes.go.id Internet Source	<1 %
68	journal.uta45jakarta.ac.id Internet Source	<1 %
69	repository.aisyahuniversity.ac.id Internet Source	<1 %
70	repository.stikesmucis.ac.id Internet Source	<1 %
71	repository.umsu.ac.id Internet Source	<1 %
72	repository.usd.ac.id Internet Source	<1 %
73	Fraldy Robert Mais, Sefti S.J. Rompas, Lenny Gannika. "KECANDUAN GAME ONLINE	<1 %

DENGAN INSOMNIA PADA REMAJA", JURNAL KEPERAWATAN, 2020

Publication

74

journal.universitaspahlawan.ac.id

Internet Source

<1 %

75

Amandha Devlinsky, Diyanah Syolihan Rinjani Putri. "Gambaran Kualitas Tidur pada Pasien Post Operasi Fraktur Ekstremitas di RSUD dr. Moewardi", Sciences and Clinical Pharmacy Research Journal, 2024

Publication

<1 %

76

Amelia Andrita Alike Rondo, Herlina I. S. Wungouw, Franly Onibala. "HUBUNGAN KECANDUAN GAME ONLINE DENGAN PERILAKU AGRESIF SISWA DI SMA N 2 RATAHAN", JURNAL KEPERAWATAN, 2019

Publication

<1 %

77

Angelia Friska Tendean, Frendy Fernando Pitoy, Denny Maurits Ruku, Jusuf Logo. "Tingkat Stress Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Profesi Ners", Jurnal Skolastik Keperawatan, 2022

Publication

<1 %

78

Tri Wulandari, Hartini Hartini, Beni Azwar, Sumarto Sumarto. "Peran Guru Bimbingan Konseling dalam Penerapan Teori Kognitif pada Siswa SMP dalam Menghadapi

<1 %

Assesment Bakat Minat", EDUKATIF : JURNAL ILMU PENDIDIKAN, 2024

Publication

79

elgrandesconocido.es

Internet Source

<1 %

80

eprints.uny.ac.id

Internet Source

<1 %

81

eprints.walisongo.ac.id

Internet Source

<1 %

Exclude quotes Off

Exclude bibliography Off

Exclude matches Off

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA