

SKRIPSI

**HUBUNGAN KECANDUAN BERMAIN GAME ONLINE DENGAN
KUALITAS TIDUR REMAJA DI SMK TI GLOBAL JIMBARAN**



NI PUTU DYAH VENIA LESTARI DEWI

**FAKULTAS KESEHATAN
PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
INSTITUT TEKNOLOGI DAN KESEHATAN BALI
DENPASAR
2022**

SKRIPSI

**HUBUNGAN KECANDUAN BERMAIN GAME ONLINE DENGAN
KUALITAS TIDUR REMAJA DI SMK TI GLOBAL JIMBARAN**



**Diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep.)
Pada Institut Teknologi dan Kesehatan Bali**

Diajukan Oleh:

NI PUTU DYAH VENIA LESTARI DEWI

NIM. 18C10159

**FAKULTAS KESEHATAN
PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
INSTITUT TEKNOLOGI DAN KESEHATAN BALI
DENPASAR**

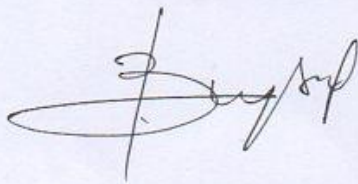
2022

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Hubungan Kecanduan Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur Remaja di SMK TI Global ”, telah mendapatkan persetujuan pembimbing dan disetujui untuk diajukan ke hadapan Tim Penguji Skripsi pada Program Studi Sarjana Keperawatan Institut Teknologi dan Kesehatan Bali.

Denpasar, 11 Juli 2022

Pembimbing I



Ns. IGN Made Kusuma Negara,
S.Kep., MNS

NIDN. 0807057501

Pembimbing II



I Putu Agus Endra Susanta, S.Pd., M.

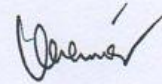
NIDN. 0811059101

LEMBAR PENETAPAN PANITIA UJIAN SKRIPSI

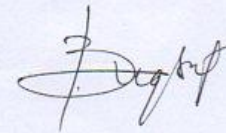
Skripsi ini telah Diuji dan Dinilai oleh panitia Penguji pada Program Studi Sarjana
Keperawatan Institut Teknologi dan Kesehatan Bali
Pada Tanggal 2022

Panitia Penguji Skripsi Berdasarkan SK Rektor ITEKES Bali
Nomor: DL.02.02.2812.TU.IX.21

Ketua : A.A.A. Yuliaty Darmini, S.Kep.Ns.,MNS
NIR/NIDN. 082107670



Anggota : 1. Ns. IGN Made Kusuma Negara, S.Kep., MNS
NIR/NIDN. 0807057501



2. I Putu Agus Endra Susanta, S.Pd., M.Pd
NIR/NIDN. 0811059101



LEMBAR PERNYATAAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Hubungan Kecanduan Bermain Game Online dengan Kualitas tidur remaja di SMK TI Global Jimbaran”, telah disajikan di depan dewan penguji pada tanggal 2022 telah diterima serta disahkan oleh Dewa Penguji Skripsi dan Rektor Institut Teknologi dan Kesehatan Bali.

Denpasar, 2022

Disahkan oleh:

Dewan Penguji Skripsi

1. A.A.A. Yuliati Darmini, S.Kep.Ns.,MNS

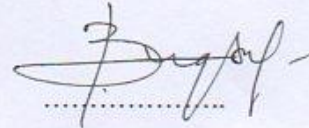
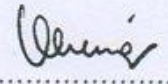
NIR/NIDN. 082107670

2. Ns. IGN Made Kusuma Negara, S.Kep., MNS

NIR/NIDN. 08070575501

3. I Putu Agus Endra Susanta, S.Pd., M.Pd

NIR/NIDN. 0811059101



Mengetahui,

Institut Teknolog dan Kesehatan Bali

Rektor

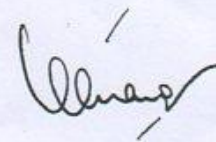
Program Studi Sarjana Keperawatan

Ketua



I Gede Putu Darma Suyasa, S.Kp., M.Ng., Ph.D

NIDN. 0823067802



A.A.A. Yuliati Darmini, S.Kep.Ns.,MNS

NIDN. 0821076701

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat-Nya sehingga penulis bisa menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Hubungan Kecanduan Bermain Game Online di SMK TI Global Jimbaran”.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat bimbingan, pengarahan dan bantuan dari semua pihak sehingga skripsi ini bisa diselesaikan tepat pada waktunya. Untuk itu penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak I Gede Putu Darma Suyasa, S.Kp., MNg.,Ph.D selaku Rektor Institut Teknologi dan Kesehatan Bali yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Ns. I Ketut Alit Adianta, S.Kep., MNS selaku Wakil Rektor (Warek) II Institut Teknologi dan Kesehatan Bali yang telah memberikan izin dan kesempatan pada penulis menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Ns. Kadek Nuryanto, S. Kep., MNS selaku Dekan Fakultas Kesehatan yang memberikan dukungan kepada penulis menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Anak Agung Ayu Yuliati Darmini, S.Kep. Ns., MNS selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan yang memberikan dukungan moral dan perhatian kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini dan sekaligus selaku penguji tamu yang telah memberikan dukungan moral dan banyak memberikan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Ns. IGN Made Kusuma Negara, S.Kep., MNS. selaku pembimbing I yang telah membimbing penulis hingga tahap penyelesaian skripsi.
6. Bapak I Putu Agus Endra Susanta, S.Pd., M.Pd. selaku pembimbing II yang telah membimbing penulis hingga tahap penyelesaian skripsi.
7. Ibu Ns. Putu Inge Ruth Suantika, S.Kep.,M.Kep. selaku wali kelas C yang memberikan motivasi dan dukungan moral kepada penulis.

8. Seluruh keluarga terutama Bapak, Ibu dan Adik yang banyak memberikan dukungan serta dorongan moral dan materiil hingga selesainya skripsi ini.
9. Seluruh teman atau sahabat yang sudah memberikan dukungan kepada saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih belum sempurna, untuk itu dengan hati terbuka penulis menerima kritik dan saran yang sifatnya konstruktif untuk kesempurnaan skripsi ini.

Denpasar, Januari 2022

Penulis

HUBUNGAN KECANDUAN BERMAIN GAME ONLINE DENGAN KUALITAS TIDUR REMAJA DI SMK TI GLOBAL JIMBARAN

Ni Putu Dyah Venia Lestari Dewi

Falkutas Kesehatan

Program Studi Sarjana Keperawatan

Institut Teknologi dan Kesehatan Bali

Email: diah.venia@yahoo.com

ABSTRAK

Tujuan. Untuk mengetahui Hubungan Kecanduan Bermain *Game Online* dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di SMK TI Global Jimbaran.

Metode. Penelitian ini menggunakan desain *analitik correlation* dengan pendekatan *cross sectional*. Jumlah sampel pada penelitian ini yakni 134 responden dengan menggunakan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner. Uji validitas kuesioner dalam penelitian ini menggunakan *face validity*. Data dianalisis menggunakan *Pearson Product Moment*.

Hasil. Kualitas tidur pada remaja menunjukkan bahwa sebanyak 68 (50,7%) responden memiliki kualitas tidur yang kurang, sedangkan sebanyak 66 (49,3%) responden memiliki kualitas tidur yang cukup. Kecanduan *game online* pada remaja menunjukkan bahwa sebanyak 91 (67.1%) responden memiliki kecanduan bermain game online, dan sebanyak 43 (32.1%) responden tidak mengalami kecanduan bermain game online, yaitu dalam kategori cukup.

Kesimpulan. Sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk dan memiliki kecanduan bermain game online. Terdapat hubungan signifikan antara kecanduan bermain *game online* dengan kualitas tidur remaja. Diharapkan para siswa dapat mengurangi waktu bermain dan melakukan kegiatan lain yang lebih bermanfaat.

Kata Kunci : Kualitas Tidur, Remaja, Kecanduan *Game Online*.

THE CORRELATION BETWEEN ONLINE GAME ADDICTION AND THE QUALITY OF SLEEP AMONG ADOLESCENTS AT SMK TI GLOBAL JIMBARAN

Ni Putu Dyah Venia Lestari Dewi

Faculty of health

Bachelor of Nursing Program

Institute of Technology and Health Bali

Email: diah.venia@yahoo.com

ABSTRACT

Purpose: To determine the correlation between online game addiction and the quality of sleep among adolescents at SMK TI Global Jimbaran

Method: This study employed analytic correlation design with cross sectional approach. There were 134 respondents recruited as sample of the study which were selected by using total sampling technique. The data were collected by using questionnaire. The questionnaire validity test used face validity. The data were analyzed by using Pearson Product Moment.

Result: The finding showed that there were 68 respondents (50.7%) had poor quality of sleep, and there were 66 respondents (49.3%) had moderate quality of sleep. There were 91 respondents (67.1%) were addicted to online game and 43 respondents (32.1%) were not addicted to online game.

Conclusion: The majority of the respondents have poor sleep quality and addicted to play online games. There is a significant correlation online game addiction and the quality of sleep among adolescents. It is expected that students can reduce playing time and do other useful activities.

Keywords: Quality of Sleep, Adolescents, Online Game addiction.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
HALAMAN SAMPUL DEPAN DENGAN SPESIFIKASI	ii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENETAPAN PANITIA UJIAN SKRIPSI	iv
LEMBAR PERNYATAAN PENGESAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
DAFTAR SINGKATAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Konsep Tidur	7
B. Konsep Remaja	16
C. Konsep Kecanduan Bermain Game Online.....	19
D. Penelitian Terdahulu	23
BAB III KERANGKA KONSEP, VARIABEL , DAN DEFINISI	
OPERASIONAL.....	26
A. Kerangka Konsep.....	26
B. Variabel Penelitian.....	27
C. Definisi Operasional	28
BAB IV METODE PENELITIAN.....	30

A. Desain Penelitian.....	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian	30
C. Populasi, Sampel, Sampling	31
D. Pengumpulan Data	32
E. Analisa Data	37
F. Etika Penelitian	42
BAB V HASIL PENELITIAN.....	44
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	44
B. Karakteristik Responden.....	45
C. Hasil Penelitian Berdasarkan Variabel	46
BAB VI PEMBAHASAN	52
A. Kecanduan Bermain Game Online terhadap Remaja di SMK TI Global Jimbaran	52
B. Kualitas Tidur Terhadap Remaja di SMK TI Global Jimbaran	53
C. Keterbatasan Penelitian	54
BAB VII PENUTUP.....	55
A. Keimpulan	55
B. Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Tahap – tahap siklus tidur dari Lehmann et al. (2016).....	9
Gambar 3.1. Kerangka Konsep Hubungan Kecanduan Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur pada Remaja	25

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kebutuhan tidur manusia berdasarkan usia.	10
Tabel 3.2. Perumusan Definisi Operasional.	27
Tabel 5.1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Usia.	48
Tabel 5.2. Distribusi Frekuensi Jawaban Variabel Kualitas Tidur Remaja di SMK TI Global Jimbaran (n = 134).	49
Tabel 5.3. Distribusi Frekuensi Kategori Pertanyaan Kualitas Tidur Remaja Di SMK TI Global Jimbaran (n= 134).	51
Tabel 5.4. Distribusi Frekuensi Kecanduan Bermain Game Online pada Siswa SMK TI Global Jimbaran tahun 2022 (n=134)	51
Tabel 5.5. Distribusi Kategori Pernyataan Kecanduan Bermain Game Online Pada Siswa SMK TI Global Jimbaran.	52
Tabel 5.6. Hasil korelasi spearman (ρ) kecanduan bermain game online dengan kualitas tidur remaja di SMK TI Global Jimbaran	52

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Penelitian
- Lampiran 2. Instrumen Penelitian (Kuesioner)
- Lampiran 3. Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 4. Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 5. Surat Rekomendasi penelitian dari Rektor ITEKES Bali
- Lampiran 6. Surat Izin Penelitian dari Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Satu Pintu Provinsi Bali
- Lampiran 7. Surat Izin Penelitian dari Badan Kesatuan dan Politik Kabupaten Badung
- Lampiran 8. Surat Kelaikan Etik (*Ethical Clearance*) dari Komisi Etik Penelitian ITEKES Bali
- Lampiran 9. Lembar Keterangan Uji Validitas
- Lampiran 10. Lembar Keterangan *Face Validity*
- Lampiran 11. Lembar Keterangan Analisa Data
- Lampiran 12. Hasil Analisa Data
- Lampiran 13. Lembar Bimbingan Proposal Dan Skripsi

DAFTAR SINGKATAN

SAR	: Sistem Aktivasi Retikuler
BSR	: Bulbar Synchronizing Regional
HROoL	: Health Related Quality of Life
APJII	: Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet di Indonesia
RAS	: Reticular Activating System
REM	: Rapid Eye Movement
NREM	: Non-Rapid Eye Movement
PSQI	: Pittsburgh Sleep Quality Index
GAS	: Game Online Addiction Scale
DSM -IV	: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tidur merupakan keadaan bawah sadar seseorang yang dapat disadarkan kembali dengan pemberian rangsang *sensorik* atau dengan rangsang lainnya. Tidur memiliki tahapan, yakni tidur yang sangat ringan sampai tidur yang sangat dalam (Guyton, 2012). Kebutuhan akan tidur, sama halnya seperti kebutuhan makan, minum dan bernafas, merupakan kebutuhan dasar manusia yang harus terpenuhi untuk mengembalikan fungsi tubuh ke keadaan normal. Tanpa kuantitas dan kualitas tidur yang sesuai, kemampuan untuk berkonsentrasi dan beraktivitas akan menurun. Fisiologi tidur merupakan pengaturan kegiatan tidur yang melibatkan hubungan mekanisme *serebral* secara bergantian agar mengaktifkan dan menekan pusat otak untuk dapat tidur dan sadar kembali (Potter & Perry, 2010). Pengaturan mekanisme tidur dan sadar tersebut dipengaruhi oleh sistem aktivasi retikuler (SAR). SAR berlokasi di batang otak teratas yang berfungsi memberi stimulus visual, pendengaran, nyeri dan sensorik, untuk mempertahankan kewaspadaan dan kesadaran, rangsangan proses berfikir dan emosi. Pada keadaan sadar, SAR akan melepaskan hormon *katekolamin* seperti *norepinefrin*, sedangkan pada keadaan tidur, *bulbar synchronizing regional (BSR)* akan mengeluarkan hormon *serotonin* yang berasal dari sel khusus pada pons dan batang otak. (Sherwood, 2013)

Kualitas tidur secara tidak langsung dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang. Pasca ditetapkannya definisi sehat oleh WHO di tahun 1946, konsep kualitas hidup terkait dengan kesehatan muncul dengan istilah *Health Related Quality of Life (HRQoL)* (Romero et al., 2013). Dijelaskan kualitas hidup secara lebih sederhana yaitu penilaian individu tentang kesejahteraan yang berkaitan dengan kesehatan (Agborsangaya, dkk. 2013). Kualitas hidup dijadikan sebagai aspek untuk menggambarkan dan

menentukan indikator kesehatan seseorang. Kualitas hidup yang rendah mempengaruhi kondisi psikologis seseorang yang mengakibatkan mudah marah, emosi, *sensitive* dan stress. Hal ini juga berpengaruh pada kondisi biologis seseorang yang mengakibatkan seseorang mudah tersadar ketika tidur, merasa tidak nyaman menjelang tidur, dan kesulitan untuk tidur dengan tenang.

Manusia membutuhkan waktu tidur yang cukup khususnya pada remaja yang membutuhkan waktu tidur antara 8 sampai 10 jam per hari. Kualitas tidur yang buruk serta kurang tidur sering terjadi pada remaja. Seseorang yang kurang tidur dapat menyebabkan efek seperti lupa, kebingungan, disorientasi, mempengaruhi suasana hati, fungsi *neurokognitif*, dan *homeostasis* (Fismer & Pilkington, 2012). Sangat penting bagi remaja untuk memenuhi kebutuhan tidur mereka karena usia tersebut termasuk pada masa pubertas dan mereka mengalami perkembangan organ tubuh yang sangat pesat. Terdapat hormon – hormon pertumbuhan remaja yang diproduksi oleh tubuh pada malam hari, sehingga remaja yang tidak tidur saat malam hari akan terganggu pertumbuhannya.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Khusnal (2017) di SMA N 1 Srandakan Bantul, di Indonesia, sebagian besar kualitas tidur pada remaja kurang terpenuhi yaitu 63%. Penelitian yang dilakukan oleh Romayati (2019) di SMKN 1 Terbanggi Besar Lampung Tengah, didapatkan sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk, yaitu 64,7% atau 77 orang. Penelitian yang dilakukan oleh Hafidh (2015) di SMP N 5 Semarang, 81,1% atau sebanyak 99 siswa mengalami gangguan tidur. Penelitian yang dilakukan Armaya (2017) di SMP N 1 Banda Aceh didapatkan hasil sebesar 62,5% atau 35 orang memiliki kualitas tidur yang buruk . Penelitian yang dilakukan Meita (2017) di SMA di Jatinangor, 43 siswa dari 79 siswa memiliki kualitas tidur yang buruk. Orang tua seringkali menganggap kurang tidur sebagai hal yang biasa terjadi pada para remaja sehingga tidak ditangani secara serius. Gangguan tidur ini disebut juga dengan gangguan

kualitas tidur yaitu kondisi dimana seseorang merasa tidak puas dengan tidurnya. Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk. Kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif tidur, seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti pada kedalaman tidur seseorang (Hidayat, 2012).

Gangguan tidur merupakan masalah serius yang banyak dialami oleh remaja saat ini. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor dan kebiasaan yang dilakukan remaja sebelum tidur sehingga dapat mempengaruhi kualitas tidur mereka. Gangguan tidur dapat dinilai dari kuantitas, kualitas dan rentang waktu dari gangguan tidur tersebut. Beberapa gangguan yang mempengaruhi kualitas tidur remaja yaitu insomnia, gelisah dan sering terbangun di malam hari. Berdasarkan WHO (2010) yang bekerjasama dengan perusahaan *Game Online* dunia yaitu *Mobile Legend 2019*, menyatakan bahwa seseorang akan beresiko apabila bermain game online 7 jam perhari akan mengalami gangguan pola tidur. Seseorang yang tidurnya kurang dari 5 jam memiliki resiko lebih tinggi mengalami insomnia.

Perkembangan teknologi dan informasi yang pesat memberikan dampak yang baik dan buruk bagi masyarakat. Salah satu dampak baik dari perkembangan ini adalah, semakin mudahnya masyarakat untuk mendapatkan informasi dan berkomunikasi secara cepat dengan jangkauan yang luas melalui internet. Berdasarkan hasil survey yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet di Indonesia (APJII) tahun 2020, jumlah pengguna internet di Indonesia menunjukkan angka 196,71 juta jiwa dari total populasi penduduk Indonesia 266,91 juta jiwa atau sebanyak 73,7% dari total seluruh penduduk di Indonesia adalah pengguna internet. Sedangkan dampak buruk yang diakibatkan karena perkembangan ini,

adalah banyaknya informasi tidak benar pada internet membuat masyarakat mudah terpengaruh, serta terlalu mudahnya akses *game online* tanpa manajemen waktu yang sesuai serta kurangnya pengawasan dari orang tua.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Haryati (2020) di Indonesia terdapat 54,1% anak usia sekolah yang mengalami kecanduan *game online*, di Indonesia sendiri jumlah pengguna *game online* mencapai 82 juta jiwa, dan Indonesia saat ini menempati peringkat ke 17 didunia dengan pendapatan melalui *game online*. Kecanduan *game online* (*online gaming addiction*) merupakan perilaku yang berlebihan dalam bermain *game online*. Sifat dasar *game* adalah menantang (*challenging*), membuat ketagihan (*addicted*), dan menyenangkan (*fun*). Selain itu kecanduan bermain *game online* merupakan suatu kesenangan yang memberikan rasa kepuasan tersendiri terhadap penggunaanya dimana pengguna akan terus bermain, menarik diri dari lingkungan sosial. Seseorang yang suka bermain *game online* dikategorikan kecanduan bila bermain game 2-10 jam perminggu, bahkan ada juga yang menghabiskan waktu hingga 39 jam dalam seminggu, namun rata-rata seseorang yang mengalami kecanduan bermain *game online* menghabiskan waktu 20-25 jam dalam seminggu untuk bermain *game online*. Penelitian yang dilakukan Suteja dkk, (2013) mengungkapkan bahwa 10,15% remaja di Indonesia terindikasi mengalami kecanduan *game online*. Artinya, 1 dari 10 remaja di Indonesia terindikasi mengalami kecanduan *game online*. Kecanduan *game online* juga dapat mempengaruhi kesehatan mental. Di Indonesia, 10 anak di Banyumas didiagnosis mengalami gangguan mental akibat kecanduan *game online* dan harus mendapat terapi di RSUD Banyumas (Aziz, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Syariefah (2018) di desa Waimital menunjukkan remaja dengan rentang usia 15-18 tahun yang bermain *game online* yang mengalami kecanduan sebagian besar memiliki pemenuhan kualitas tidurnya tidak normal yaitu sebanyak 17 responden (68.0), sedangkan remaja tidak kecanduan dengan kualitas tidur normal yaitu

sebanyak 8 responden (32.0). SMK TI Global Jimbaran adalah salah satu sekolah tingkat menengah kejuruan yang rutin mengadakan pertandingan *e-Sport* atau perlombaan game online. Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di SMK TI Global Jimbaran yang bertujuan untuk menganalisa mengenai hubungan kecanduan bermain *game online* dengan kualitas tidur pada siswa remaja di sekolah tersebut. Implikasi pemenuhan kualitas tidur yg baik dalam praktik keperawatan yaitu agar pasien merasa puas dengan tidurnya, pasien tidak mudah tersadar ketika tidur sehingga akan mempercepat proses pemulihan pasien.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan kecanduan bermain *game online* dengan kualitas tidur pada remaja di SMK TI Global Jimbaran ?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui “Hubungan Kecanduan Bermain *Game Online* dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di SMK TI Global Jimbaran”

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi kualitas tidur pada remaja di SMK TI Global Jimbaran.
- b. Mengidentifikasi kecanduan bermain *game online* pada remaja di SMK TI Global Jimbaran.
- c. Mengetahui hubungan kecanduan bermain *game online* dengan kualitas tidur pada remaja di SMK TI Global Jimbaran.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan informasi tentang hubungan kecanduan bermain game online dengan kualitas tidur remaja, sehingga dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan dibidang Kesehatan.

2. Manfaat Praktis:

a. Manfaat bagi Instansi Pendidikan

Sebagai masukan bagi guru- guru di instansi pendidikan. Khususnya guru bimbingan konseling dan teknologi informasi dan komunikasi serta wali kelas untuk dapat mengawasi dan memberikan bimbingan kepada siswa dalam mendukung kemampuan anak dalam mengontrol diri dalam bermain khususnya bermain *game online* saat berada di lingkungan sekolah.

b. Manfaat Bagi Orang Tua Siswa

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan bagi orang tua siswa untuk selalu memberikan pengawasan dalam mendidik anak dan memberikan inovasi serta motivasi pada anak dalam mengontrol gaya hidup dan melakukan hal- hal yang positif dan peran orang tua dalam mengawasi anak dalam mengakses internet baik untuk pembelajaran atau dalam bermain game .

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Tidur

1. Definisi Tidur

Tidur merupakan suatu keadaan tidak sadar dimana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun atau hilang, dan dapat disadarkan kembali dengan atau rangsangan yang cukup. Tidur merupakan kata yang berasal dari bahasa latin *somnus* yang berarti alami periode pemulihan, keadaan fisiologis dari istirahat untuk tubuh dan pikiran. Tidur merupakan kondisi dimana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan mengalami penurunan (Mubarak, et all. 2015). Gangguan tidur dapat menimbulkan beberapa efek pada manusia. Kondisi kurang tidur menyebabkan seseorang akan sulit berpikir dan sulit untuk mengingat sesuatu. (Silvanasari, 2012). Tidur merupakan proses yang dibutuhkan otak agar dapat berfungsi dengan baik. Tidur disebut juga sebagai penurunan kesadaran terhadap rangsangan lingkungan yang dibedakan dari keadaan seperti koma atau *hibernasi* dengan *revesersibilitasnya* yang relatif cepat (Sadock et al, 2017).

2. Fisiologi Tidur

Fisiologi tidur merupakan pengaturan kegiatan tidur oleh adanya hubungan mekanisme *serebral* yang secara bergantian untuk mengaktifkan dan menekan pusat otak suatu aktifitas yang melibatkan system saraf pusat, saraf perifer, *endokrin kardiovaskular*, dan respirasi *muskulokeletal*. Sistem yang mengatur siklus atau perubahan dalam tidur adalah *reticular activating system (RAS)* dan *bulbar synchronizing regional (BSR)* yang terletak pada batang otak (Mubarak, 2015). Tidur dapat dihasilkan dari pengeluaran *serotonin* dalam sistem tidur *raphe* pada pons dan otak depan bagian tengah. Daerah juga disebut *bulbar synchronizing region (BSR)*. Ketika individu mencoba tertidur, mereka akan menutup mata dan berada dalam keadaan rileks. Stimulus ke *SAR* menurun. Jika

ruangan gelap dan tenang, aktivasi SAR selanjutnya akan menurun. BSR mengambil alih yang kemudian menyebabkan tidur (Mubarak, et.al, 2015).

Gambaran tidur dan sadar digambarkan demikian, pada saat pusat tidur tidak diaktifkan, *nuklei pengaktivasi* retikular di *mesensefalon* dan pons bagian atas terbebas dari hambatan sehingga memungkinkan *nuklei pengaktivasi retikular* menjadi aktif secara spontan. Hal ini akan merangsang *korteks serebri* dan sistem saraf perifer dan keduanya kemudian mengirimkan banyak sinyal feedback positif kembali ke *nuklei pengaktivasi retikular* yang sama agar sistem ini tetap aktif (Guyton, 2012). Sesudah otak aktif selama beberapa jam, neuron dalam sistem aktivasi menjadi letih sehingga siklus *feedback* positif antara *nuklei retikular mesensefalon* dan *korteks* akan melemah dan pengaruh rangsangan tidur dari pusat tidur akan mengambil alih sehingga timbul peralihan yang cepat dari keadaan jaga menjadi keadaan tidur (Guyton, 2012).

3. Tahapan Tidur

Tahapan tidur dapat diklasifikasikan menjadi dua bagian yaitu *Rapid Eye Movement (REM)* dan *Non-Rapid Eye Movement (NREM)*. Siklus tidur dari fase *rem* ke *nrem* membutuhkan waktu selama 90 menit.

- a. Tidur *Rapid Eye Movement (REM)* merupakan tidur dalam kondisi aktif atau tidur *paradoksial* yang ditandai dengan mimpi yang bermacam-macam, otot-otot yang meregang, kecepatan jantung dan pernafasan tidak teratur (sering lebih cepat), perubahan tekanan darah, gerakan otot tidak teratur, gerakan mata cepat, pembebasan *steroid*, sekresi lambung meningkat dan ereksi penis pada pria. Saraf-saraf simpatetik bekerja selama tidur REM, diperkirakan terjadi proses penyimpanan secara mental yang digunakan sebagai pelajaran, adaptasi psikologis dan memori (Lehmann et al. 2016).
- b. Pada fase *NREM* ini juga terbagi dalam empat tahap, yakni :
 - 1) Tahap 1 merupakan tahap awal individu memulai untuk tidur dari fase terjaga. Dalam tahap 1 akan berlangsung dengan waktu yang sangat singkat, antara 5 hingga 10 menit. Rata-rata orang tertidur

pada menit ketujuh. Pada tahap ini sangat mudah terganggu dari rangsangan luar karena tahap ini sangat mudah untuk individu tersadar kembali. Fase awal tahap ini ditandai dengan kelopak mata tertutup, diiringi dengan berkurangnya *tonus* otot serta akan terlihat pergerakan bola mata ke kanan dan ke kiri. Pada tahap ini individu bisa merasakan adanya 10 sensasi seperti tersentak atau terjatuh karena adanya kontraksi otot yang timbul secara spontan. Stadium tidur yang paling ringan didapatkan adanya aktivitas teratur, tegangan rendah, frekuensi 3-7 siklus per detik dan pada *electroencephalography (EEG)* yaitu pemeriksaan aktivitas kelistrikan otak untuk mendeteksi adanya kelainan di otak terlihat gelombang *theta*.

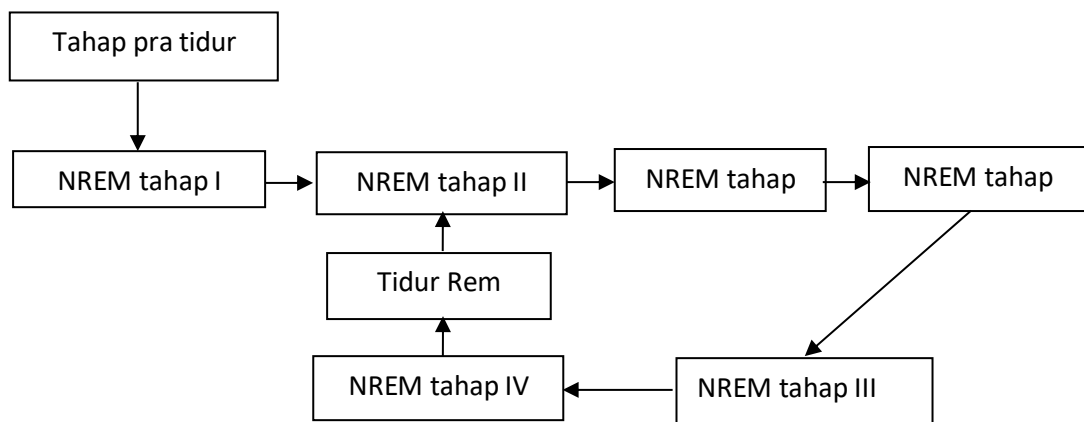
- 2) Tahap 2 yang merupakan lanjutan tahap 1. Pada tahap ini bisa dikatakan bahwa individu tersebut mulai tertidur. Biasanya tahapan ini berlangsung antara 10-30 menit. Otot *tonus* yang mulanya berkurang, sekarang menjadi lebih berkurang (*rileks*), detak jantung menjadi lambat secara perlahan, aktivitas yang dilakukan oleh otak pun akan menjadi singkat dan cepat namun berirama (*Sleep Spindle*) dan terdapat kompleks *K trifasik* pada EEG serta gerakan dari bola mata terhenti. Suhu tubuh pun ikut turun secara perlahan. Individu yang sudah berada pada tahap ini umumnya akan sulit untuk disadarkan. Pada EEG timbul gelombang beta yang berfrekuensi 14- 18 siklus/ detik. Gelombang ini lah yang disebut dengan gelombang tidur.
- 3) Tahap 3 dan 4, kedua tahap ini merupakan tahapan yang paling dalam dari *NREM*. Individu akan susah disadarkan. namun perbedaan dari kedua tahapan ini adalah kedalaman tidur individu tersebut. Pada tahapan ini, ketika individu tersebut diberi rangsangan dari luar agar seseorang sadar dari tidurnya, maka pada saat dia tersadar akan mengalami disorientasi sesaat dikarenakan aktivitas otak sangat lambat, sehingga membutuhkan beberapa

menit untuk dilakukannya penyesuaian terhadap lingkungan. Bagian yang paling dalam dari tahap ini adalah aliran darah akan lebih banyak diarahkan menuju otot dengan tujuan agar energi fisik pada tubuh terisi kembali. Pada tahap 3 dan 4 ini memperlihatkan perubahan gelombang beta menjadi 1-2 siklus/ detik. Pada rekaman *EEG* juga terdapat perbedaan antara tahap 3 dan 4. Pada tahap 3 gelombang yang muncul adalah gelombang delta 11 namun kurang dari 50%, sedangkan pada tahap 4 gelombang delta muncul lebih dari 50%. (Sleepdex, 2014).

Selama tahapan *Deep Sleep* dari fase *NREM*, tubuh akan melakukan pembentukan ulang (*regeneration*) dan memperbaiki sel-sel tubuh serta memperkuat dari kekebalan tubuh individu tersebut.

4. Siklus Tidur

Siklus tidur normal dapat dilihat pada skema berikut :



Gambar 2.1 Tahap – tahap siklus tidur dari Lehmann et al. (2016)

Siklus tidur normal dapat dilihat pada skema berikut: tahap-tahap siklus tidur ini merupakan salah satu dari irama *sirkadian* yang merupakan siklus dari 24 jam kehidupan manusia. Keteraturan irama sirkadian ini juga merupakan keteraturan tidur seseorang. Jika terganggu, maka fungsi fisiologis dan psikologis dapat terganggu (Hysing et al. 2015). 1 siklus tidur dewasa membutuhkan waktu 90-

110 menit, seseorang dapat disadarkan Kembali dari tidurnya apabila sudah melewati 90 menit.

5. Fungsi Tidur

Tidur berkontribusi dalam menjaga kondisi fisiologis dan psikologis. Tidur *NREM* membantu perbaikan jaringan tubuh (Potter & Perry 2011). Selama tidur *NREM*, fungsi biologis lambat. Denyut jantung normal orang dewasa sehat sepanjang rata-rata 70-80 denyut permenit atau kurang jika individu berada dalam kondisi fisik yang sangat baik. Namun, selama tidur denyut jantung turun sampai 60 denyut per menit atau kurang. Selama tidur jantung berdetak 10-20 kali lebih lambat dalam setiap menit atau 60-120 kali lebih sedikit dalam setiap jam, maka dari itu dapat dikatakan tidur nyenyak bermanfaat dalam mempertahankan fungsi jantung.

Tidur *REM* sangat penting untuk jaringan otak dan pemulihan kognitif (Bussye dalam potter & Perry 2011). Pada orang dewasa penyimpanan ingatan lebih besar terjadi pada keadaan tidur dibanding dalam keadaan terjaga (Scullin, 2012)

6. Kebutuhan tidur dan pola tidur normal

Seseorang pasti memiliki pola tidur yang berbeda-beda, tergantung dengan aktivitas yang dilakukannya. Pola tidur juga ditentukan oleh keadaan biologis seseorang yang terletak di bagian dalam otak. Seseorang yang memiliki pola tidur yang teratur dalam hidupnya akan memiliki kualitas tidur yang lebih baik dan dalam melakukan aktivitas terlihat lebih prima, sedangkan seseorang yang memiliki pola tidur yang berubah-ubah tiap harinya memiliki kualitas tidur yang buruk dan juga dalam melakukan aktivitas terlihat lebih lesu.

Kebutuhan tidur manusia tergantung pada tingkat perkembangan. Tabel berikut merangkum kebutuhan tidur manusia berdasarkan usia.

Tabel 2.1 kebutuhan tidur manusia berdasarkan usia.

Usia	Tingkat perkembangan	Jumlah kebutuhan tidur
0-1 bulan	Bayi baru lahir	14-18 jam/ hari
1 -18 bulan	Masa bayi	12-14 jam/hari
18 bulan -3 tahun	Masa anak	11-12 jam/hari
3-6 tahun	Masa prasekolah	11-12 jam / hari
6-12 tahun	Masa sekolah	11 jam/ hari
12-18 tahun	Masa remaja	8,5 jam/hari
18-40 tahun	Masa dewasa	7-8 jam/hari
40-60 tahun	Masa muda paruh baya	7 jam/hari
60 tahun keatas	Masa dewasa tua	6 jam/hari

Penelitian ini akan dilakukan pada remaja yang berumur 15 tahun ke atas. Kebutuhan tidur pada kelompok usia 15 tahun ke atas normalnya adalah sekitar 8-10 jam/hari. Kebutuhan tidur yang terpenuhi tentunya dapat menghasilkan pengeluaran *serotonin* yang cukup. (Mubarak, et. All, 2015).

7. Faktor yang mempengaruhi tidur

Pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur setiap orang berbeda-beda, ada yang kebutuhannya sudah terpenuhi, ada pula yang belum terpenuhi. Menurut Mubarak (2015) seorang bisa tidur ataupun tidak dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya sebagai berikut:

- a. Aktifitas fisik dapat meningkatkan kelelahan dan kebutuhan untuk tidur. Latihan fisik yang melelahkan sebelum tidur membuat tubuh mendingin dan meningkatkan relaksasi. Individu yang mengalami kelelahan menengah biasanya memperoleh tidur yang tenang terutama setelah bekerja atau melakukan aktivitas yang menyenangkan. Pada kondisi yang semakin lelah, semakin pendek siklus *REM* yang dilaluinya. Setelah beristirahat biasanya siklus *REM* akan kembali memanjang.
- b. Motivasi dapat mempengaruhi dan dapat menimbulkan keinginan untuk tetap sadar dan menahan tidur sehingga dapat menimbulkan gangguan proses tidur, sebab keinginan untuk tetap tersadar terkadang dapat menutupi

perasaan lelah seseorang. Sebaliknya perasaan bosan atau tidak adanya motivasi untuk terjaga seringkali mendatangkan kantuk.

- c. Stres *emosional ansietas* dan depresi sering kali mengganggu tidur seseorang. Kondisi ansietas dapat meningkatkan *norepinefrin* darah melalui system saraf simpatis. Kondisi ini menyebabkan berkurangnya siklus tidur *NREM* tahap IV dan tidur *REM* serta seringnya terjaga saat tidur.
- d. Obat-obatan
Obat tidur seringkali membawa efek samping. Dewasa muda dan dewasa tengah dapat mengalami ketergantungan obat tidur untuk mengatasi stressor gaya hidup. Obat tidur juga sering kali digunakan untuk mengontrol atau mengatasi sakit kroniknya. Beberapa obat juga dapat menimbulkan efek samping penurunan tidur *REM*.
- e. Lingkungan tempat seorang tidur berpengaruh pada kemampuan untuk tidur. Ventilasi yang baik memberikan kenyamanan untuk tidur tenang. ukuran, kekerasan dan posisi tempat tidur mempengaruhi kualitas tidur. Suhu dan suara dapat mempengaruhi kemampuan untuk tidur. Suhu yang panas atau dingin menyebabkan seseorang mengalami kegelisahan. Beberapa orang menyukai kondisi tenang untuk tidur dan ada yang menyukai suara untuk membantu tidurnya seperti musik lembut dan televisi.
- f. Kebiasaan mengkonsumsi kafein dan alkohol mempunyai efek *insomnia*. Makan dalam porsi besar, berat dan berbumbu pada makanan juga menyebabkan makanan sulit dicerna sehingga dapat mengganggu tidur. Nikotin yang terkandung dalam rokok juga memiliki efek stimulasi pada tubuh, akibatnya perokok sering untuk tertidur dan sering tersadar di malam hari.
- g. Diet dan nutrisi yang cukup dapat mempercepat proses tidur. Protein yang tinggi mempercepat proses tidur, karena adanya *L-Tritofan* yang merupakan asam amino dari protein yang dicerna.

8. Gangguan pola tidur

Gangguan tidur adalah kelainan dari pola tidur seseorang. Hal ini akan menimbulkan penurunan kualitas tidur yang berdampak pada kesehatan dan

keselamatan seseorang. Berikut beberapa gangguan tidur yang biasa terjadi antara lain:

- a. *Insomnia* berikut adalah ciri-ciri seseorang menderita *insomnia*:
 - 1) sulit memulai atau mempertahankan tidur.
 - 2) kesempatan dan keadaan yang memadai untuk tidur.
 - 3) konsekuensi pada siang hari (Sateia, 2014).
- b. *Sleep-Related Breathing Disorders* gangguan tidur ini memiliki 3 subtype, yang paling sering adalah *obstructive sleep apnea* dimana *apnea* (tidak adanya aliran udara) dan *hyponeas* (berkurangnya aliran udara) yang terjadi berulang ketika tidur, yang menyebabkan mengantuk pada siang hari. *Central sleep apnea* diindikasikan dengan adanya pernafasan *Cheyne-Stokes* (siklus pernafasan yang ditandai peningkatan bertahap dalam kecepatan *respirasi* diikuti oleh penurunan bertahap dan penghentian total selama waktu 5-50 detik) dengan tambahan *apneas* dan *hypoapneas*. *Sleep-related hypoventilation* yang menyebabkan peningkatan kadar CO₂ dari pengurangan pernafasan.
- c. *Hypersomnolence Disorders* ketika seseorang tidur terlalu banyak dan merasa sangat lelah meski kuantitas tidur yang memanjang atau normal.
- d. *Circadian rhythm sleep-wake disorders* yang mendasari gangguan ini adalah gangguan pola tidur yang mengubah sistem *sirkadian* seseorang, berakibat pada *insomnia* atau kantuk yang berlebihan.
- e. *Parasomnias* ditandai dengan kebiasaan, pengalaman dan peristiwa fisiologi yang tidak biasa dalam tidur.
- f. *Restless Legs Syndrome* adalah pergerakan kompulsif kaki ketika tidur.
- g. *Substance/Medication induced Sleep Disorder* Kategori ini mencakup gangguan tidur yang disebabkan obat-obatan (Sadock et al, 2015).

9. Pengukuran Kualitas Tidur

Dalam penelitian ini, untuk mengukur kualitas tidur akan menggunakan skala adaptasi dari *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Buysse et al. mendesain suatu pengukuran kualitas tidur yang dikenal dengan *Pittsburgh Sleep*

Quality Index (PSQI). *PSQI* ini kemudian dikembangkan oleh University of Pittsburgh untuk digunakan dalam berbagai penelitian. Alasan peneliti memilih menggunakan kuesioner *PSQI* untuk mengukur kualitas tidur adalah kuesioner *PSQI* mudah dimengerti dan digunakan terutama bagi subjek penelitian. *PSQI* memiliki kesamaan dan perbedaan dengan kuesioner lain yang digunakan sebagai alat ukur kualitas tidur selama lebih dari satu bulan untuk menegakkan diagnosa gangguan tidur. Terdiri dari 19 pertanyaan yang dikembangkan oleh peneliti dari *University of Pittsburgh* pada tahun 1988 oleh Buysse et al. Dalam pengukuran kualitas tidur, *Pittsburgh sleep quality index (PSQI)* adalah pengukuran yang paling umum digunakan dalam penelitian. *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* adalah instrument efektif yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur dan pola tidur usia remaja dan dewasa. *PSQI* dikembangkan untuk mengukur dan membedakan individu dengan kualitas tidur yang baik dan kualitas tidur yang buruk. Kuesiner *PSQI* memiliki 7 komponen penilaian yaitu: kualitas tidur, *sleep latensi*, durasi tidur, gangguan tidur, efisiensi kebiasaan tidur, penggunaan obat tidur, dan Gangguan konsentrasi di waktu siang.

- a. Kualitas tidur yaitu kepuasan seseorang terhadap tidurnya, sehingga tidak merasakan lelah, sering menguap dan mengantuk di pagi hari.
- b. *Sleep latensi* yaitu waktu yang dibutuhkan seseorang untuk memulai tidur.
- c. Durasi tidur yaitu lamanya waktu tidur seseorang.
- d. Efisiensi kebiasaan tidur adalah rasio persentase antara jumlah total jam tidur dibagi dengan jumlah total jam yang dihabiskan di tempat tidur.
- e. Gangguan tidur yaitu kondisi terputusnya tidur seseorang
- f. Penggunaan obat-obatan yaitu penggunaan obat-obatan yang mengandung sedative mengindikasikan adanya masalah tidur.
- g. Disfungsi di siang hari yaitu kondisi seseorang yang merasa mengantuk ketika beraktivitas di siang hari.

Dimensi tersebut dinilai dalam bentuk pertanyaan dan memiliki bobot penilaian masing-masing sesuai dengan standar baku. (Mirghani et al., 2015).

Validitas penelitian *PSQI* sudah teruji. Instrumen ini menghasilkan 7 skor yang sesuai dengan domain atau area yang disebutkan sebelumnya. Terdapat 4 pilihan jawaban dalam bentuk check list (\surd) untuk masing-masing pertanyaan yaitu 0 = tidak selama satu bulan terakhir, 1 = kurang dari sekali seminggu, 2 = sekali atau dua kali seminggu, 3 = tiga kali atau lebih dari seminggu. Tiap pertanyaan nilainya berkisar antara 0 (tidak ada masalah) sampai 3 (masalah berat). Skor global >5 dianggap memiliki gangguan tidur yang signifikan. *PSQI* memiliki konsistensi internal dan koefisien reliabilitas (Cronbach's Alpha) 0,83 untuk 7 komponen tersebut. (Buysee et al., 1989). Rentang skor dari kualitas tidur adalah 0-21. Minimum skor = 0 (baik), maksimum skor = 21 (buruk). Dengan interpretasi total, jika nilai ≤ 5 = kualitas tidur baik dan jika nilai >5 = kualitas tidur buruk (Lumantow, dkk 2016).

B. Konsep Remaja

1. Definisi Remaja

Remaja berasal dari Bahasa latin *adolescence* yang berarti tumbuh atau bertumbuh menjadi dewasa. Istilah *adolescence* memiliki arti yang lebih luas lagi yang mencakup kematangan mental, emosional sosial dan fisik. Pada masa ini sebenarnya tidak mempunyai tempat yang jelas karena tidak termasuk golongan anak tetapi juga golongan dewasa atau tua (Asrori, 2016). *WHO* (2017) mendefinisikan remaja sebagai masa tumbuh kembang manusia setelah masa anak-anak dan sebelum masa dewasa dalam rentang usia 10-19 tahun. Masa remaja adalah suatu periode transisi dalam rentang kehidupan manusia, yang menjembatani masa anak-anak dan dewasa (Santrock, 2012).

Menurut Asrori dan Ari (2016), remaja adalah suatu usia dimana individu menjadi terintegrasi kedalam masyarakat dewasa, suatu usia dimana anak tidak merasa bahwa dirinya berada dibawah tingkat orang yang lebih tua melainkan merasa sama, atau paling tidak sejajar. Memasuki masyarakat dewasa ini mengandung banyak aspek afektif, lebih atau kurang dari usia pubertas.

Masa remaja adalah masa peralihan manusia dari anak-anak menuju dewasa. Masa remaja berlangsung antar usia 12 tahun sampai dengan 21 tahun

bagi wanita, dan 13 tahun sampai 22 tahun bagi pria. Rentang usia remaja ini dibagi menjadi dua bagian, yaitu usia 12/13 tahun sampai dengan 17/18 tahun adalah remaja awal, dan usia 17/18 tahun sampai dengan 21/22 tahun adalah remaja akhir. Menurut hukum di amerika serikat saat ini, individu dianggap telah dewasa apabila telah mencapai usia 18 tahun, dan bukan 21 tahun lagi seperti ketentuan sebelumnya. Pada usia ini, umumnya anak sedang duduk dibangku sekolah menengah. (Asrori, 2016).

Pada remaja juga sedang mengalami perkembangan pesat dalam aspek *intelektual*. *Transformasi intelektual* dari cara berpikir remaja ini memungkinkan mereka tidak hanya mampu mengintegrasikan dirinya kedalam masyarakat dewasa, tetapi juga merupakan karakteristik yang paling menonjol dari semua periode perkembangan (Asrori 2016).

Dari beberapa pengertian remaja menurut para ahli di atas dapat di simpulkan bahwa remaja remaja adalah suatu periode transisi dari masa awal anak anak hingga masa awal dewasa, yang dimasuki pada usia kira kira 10 hingga 12 tahun dan berakhir pada usia 18 tahun hingga 22 tahun. Masa remaja bermula pada perubahan fisik yang cepat, penambahan berat dan tinggi badan yang dramatis, perubahan - perubahan bentuk tubuh, dan perkembangan karakteristik seksual seperti pembesaran buah dada, perkembangan pinggang dan kumis, dan dalamnya suara.

b. Tahap – tahap perkembangan remaja

Menurut Asrori et al., (2016) tahap perkembangan remaja ada 3 tahap perkembangan dalam proses penyesuaian diri menuju dewasa:

1) Remaja Awal (*Early Adolescence*)

Seorang remaja pada tahap ini berusia 10-12 tahun umumnya masih merasa asing akan perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan dorongan- dorongan yang menyertai perubahan itu. Mereka mengembangkan pikiran-pikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis, dan mudah terangsang secara erotis. Kepekaan yang berlebihan ini

ditambah dengan berkurangnya kendali terhadap “ego”. Hal ini menyebabkan para remaja awal sulit dimengerti orang dewasa.

2) Remaja Madya (*Middle Adolescence*)

Tahap ini berusia 13-15 tahun. Pada tahap ini remaja sangat membutuhkan teman dan senang jika banyak teman yang menyukainya. Ada kecenderungan “*narastic*”, yaitu mencintai diri sendiri, dengan menyukai teman-teman yang mempunyai sifat-sifat yang sama dengan dirinya. Selain itu, ia berada dalam kondisi kebingungan karena ia tidak tahu harus memilih yang mana: peka atau tidak peduli, ramai-ramai atau sendiri, optimis atau pesimis, idealis atau materialis, dan sebagainya. Remaja pria harus membebaskan diri dari *Oedipoes Complex* (perasaan cinta pada ibu sendiri pada masa kanak-kanak) dengan mempererat hubungan dengan kawan-kawan dari lawan jenis.

3) Remaja Akhir (*Late Adolescence*)

Tahap ini (16-19 tahun) adalah masa konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan pencapaian lima hal dibawah ini:

- a) Minat yang makin mantap terhadap fungsi intelek.
- b) Egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang-orang lain dan dalam pengalaman baru.
- c) Terbentuk identitas seksual yang tidak akan berubah lagi.
- d) Egosentrisme (terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri) diganti dengan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain.
- e) Tumbuh “dinding” yang memisahkan diri pribadinya (*private self*) dan masyarakat umum (*the public*).

E. Tugas Perkembangan usia remaja

Tugas perkembangan usia remaja dikaitkan dengan fungsi belajar, karena pada hakikatnya perkembangan kehidupan manusia dipandang sebagai upaya meninggalkan sikap dan perilaku kekanak-kanakan dan upaya mempelajari norma kehidupan dan budaya masyarakat agar mereka mampu melakukan

penyesuaian diri dengan baik di dalam kehidupan nyata. Adapun tugas-tugas perkembangan masa remaja (Asrori, 2016) antara lain:

- a. Mampu mencapai hubungan dengan teman lawan jenisnya secara lebih memuaskan dan matang.
- b. Mampu mencapai perasaan seks dewasa yang diterima secara sosial.
- c. Mampu menerima keadaan fisiknya.
- d. Mencapai kebebasan emosional dari orang dewasa.
- e. Mencapai kebebasan ekonomi.
- f. Memilih dan menyipkan suatu pekerjaan.
- g. Menyiapkan perkawinan dan kehidupan berkeluarga.
- h. Mengembangkan ketrampilan dan konsep intelektual yang perlu bagi warga Negara yang kompeten.
- i. Menginginkan dan mencapai tingkah laku yang bertanggung jawab secara sosial.
- j. Mampu menggapai suatu perangkat nilai yang digunakan sebagai pedoman tingkah laku.

C. Konsep Kecanduan Bermain Game Online

1. Definisi *game online*

Game online adalah permainan yang dimainkan melalui jaringan komputer (internet). *Game online* dapat berkisar dari permainan berbasis teks sederhana hingga permainan yang menggabungkan grafik kompleks dan dunia virtual yang dimainkan oleh banyak pemain secara bersamaan (Nancy et al., 2014). *Game online* adalah permainan dimana banyak orang yang dapat bermain pada waktu yang sama dengan melalui jaringan komunikasi online (internet). *Game online* biasanya dimainkan oleh banyak pemain dalam waktu yang bersamaan dimana pemain bisa saling tidak mengenal. *Game online* didefinisikan sebagai permainan berbasis komputer yang dimainkan melalui internet termasuk *PC (Personal Computer)*, *console*, dan *wireless game (OECD, 2015:9)*. Menurut Young (2011: 41) *game online* adalah jenis permainan komputer yang

memanfaatkan jaringan komputer (*LAN* atau internet) sebagai medianya. *Game online* adalah aktivitas yang dilakukan untuk *fun* atau menyenangkan yang memiliki aturan sehingga ada yang menang dan ada yang kalah. Selain itu, permainan membawa arti sebuah kontes, fisik atau mental, menurut aturan tertentu, untuk hiburan, rekreasi, atau untuk menang taruhan. *Game* atau permainan merupakan bagian dari bermain dan bermain juga bagian dari permainan, keduanya saling berhubungan.

Game Online yang paling sering dimainkan oleh para pemain di seluruh dunia adalah *MMOG* (*massively multiplayer online game*). *MMOG* terbagi lagi dalam beberapa jenis permainan, antara lain *MMORPG* (*massively multiplayer online role-playing game*), *MMORTS* (*massively multiplayer online real time strategy*), dan lain-lain. Beberapa jenis *MMOG* antara lain : *MMORPG* (*Massively Multiplayer Online Role Playing Game*): *Ragnarok, Seal*, *MMORTS* (*Massively Multiplayer Online Real Time Strategy*) : *WarCraft, DotA, mobile legend* *MMOFPS* (*Massively Multiplayer Online First Person Shooter*) : *Counter Strike, Rising Force, dan Perfecct Wars*.

Menurut *Organisation of Economic Co-operation and Development* terdapat empat tipe utama game online, yaitu :

- a. *Classic board* dan *card games* yang ditawarkan oleh *Poker, Bridge*, dan *Catur* dapat dimainkan oleh dua orang pemain atau lebih dengan menggunakan koneksi internet yang juga memungkinkan mereka untuk dapat mempertahankan ranking dan skor mereka. Antar pemain juga dapat menggunakan fasilitas *chat* secara online.
- b. *Personal Computer (PC)* atau *console game* dengan pilihan jaringan, dimana pilihan online merupakan pelengkap utama untuk mempertahankan skor, mengunduh *patch* serta melakukan pembaharuan.
- c. *Multiplayer game* merupakan permainan tetap dimana para pemain dapat memainkannya sendiri atau secara berkelompok dalam dunia virtual yang terus berkembang. Jenis permainan yang palinh berkembang adalah *Massively Multiplayer Online Role Playing Game* atau *MMORPG*.

- d. *Entertainment games* yang menyediakan suatu tempat untuk jenis-jenis aplikasi pembelajaran, pelatihan, dan interaktif lainnya.

2. Definisi Kecanduan Bermain *Game Online*

Game online merupakan permainan yang terhubung dengan internet yang sangat diminati mulai dari kalangan anak-anak hingga orang dewasa. *Game online* menjadi idola bagi semua kalangan karena dapat dijadikan alternatif menghilangkan kejenuhan setelah lelah beraktivitas. Namun, tidak semua orang dapat mengontrolnya dengan baik hingga menjadi ketagihan bermain *game online*. Banyak dari pengguna fasilitas seperti *game online* ini mengabaikan kewajibannya demi bermain *game online* (Laili, 2015:2). Seseorang bisa dikatakan kecanduan *game online* jika penggunaannya bisa lebih dari 3 jam dalam sehari (Laili, 2015:2). Seperti kejadian kecanduan yang lainnya, *game online* juga bisa menggantikan teman dan keluarga sebagai salah satu sumber kesenangan dalam kehidupan emosional seseorang. Ketika seseorang menghabiskan waktu yang lama untuk bermain permainan internet, maka akan terjadi gangguan terutama terhadap kehidupan sosial, sekolah, dan pekerjaan. Seseorang yang mengalami kecanduan bermain *game online* cenderung akan menarik diri dari lingkungan sosialnya, tidak akan fokus terhadap belajar atau aktivitas sekolahnya, biasanya tingkat emosinya akan cenderung naik turun atau tidak terkontrol.

1. Pengukuran Kecanduan Bermain *Game Online*

Pengukuran kecanduan bermain *game online* menggunakan alat ukur yaitu *Game Online Addiction Scale (GAS)* merupakan alat pengukuran yang dikembangkan secara spesifik oleh (Lemmens et al., 2009). Tujuh item dari *Game Addiction Scale (GAS)* merupakan alat pengukuran yang singkat. Untuk menilai permainan *game* diantara remaja dan dikonsepsikan berdasarkan kriteria untuk judi patologis di dalam edisi keempat dari *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder (DSM-IV)*. Setiap item di dalam *GAS* didahului dengan pernyataan “Selama enam bulan terakhir, seberapa sering...” dan dengan skala likert 5 poin (1= tidak pernah , 2= jarang , 3= kadang- kadang, 4= sering dan 5= sangat sering). Tujuh item dari *GAS* ini memiliki nilai *cronbach alpha*

0.86 pada sampel yang pertama dan 0.81 pada sampel yang kedua. *Game Addiction Scale* dikembangkan dengan mengukur berdasarkan tujuh kriteria: *salience, tolerance, mood modification, relapse, withdrawal, conflict dan problems*, sebagai berikut:

- a. *Salience* atau preokupasi dengan game online yaitu individu yang memprioritaskan game online sebagai aktivitas dominan dalam kehidupan sehari-hari.
- b. *Tolerance* yaitu seseorang yang menghabiskan lebih banyak waktunya untuk bermain game online.
- c. *Mood modification* yaitu perilaku seseorang yang menggunakan game online untuk melarikan diri dari suasana hati yang kurang baik sebagai contohnya kecemasan.
- d. *Withdrawal* yaitu suatu penarikan diri saat seseorang dijauhkan dari game online sebagai contohnya seseorang merasa mudah marah, cemas, dll.
- e. *Relapse* yaitu penggunaan game online secara terus dan berulang secara berlebihan terlepas dari adanya masalah psikologis.
- f. *Conflict* mengacu ke seluruh konflik interpersonal yang dihasilkan dari bermain game yang berlebihan, salah satu contohnya konflik yang timbul di antara pemain dengan orang di sekitarnya. Konflik juga dapat termasuk seperti argumen dan penelantaran, juga berbohong dan penipuan.
- g. *Problems* ini mengacu pada masalah yang disebabkan permainan game yang berlebihan, mengarahkan ke permasalahan di sekolah, pekerjaan dan sosialisasi.

Skala pengukuran *GAS* menilai apakah seseorang mengalami kecanduan terhadap *online game* dengan mengadaptasi format *monothetic* dan *polythetic*. Pada format *monothetic*, semua item pertanyaan mendapat skor 3 ke atas, sedangkan pada format *polythetic* sedikitnya setengah dari item pertanyaan mendapat skor 3 atau lebih. Apabila skor yang didapat < dari 14 maka orang tersebut dinyatakan kecanduan *game online*, apabila skor yang didapatkan adalah ≥ 14 maka orang tersebut dapat dikatakan kecanduan bermain *game online*.

D. Penelitian Terdahulu

1. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Widiyani dkk (2020) yang berjudul “Hubungan Adiksi *Game Online* dengan Kualitas Tidur pada Anak Di Smp Teratai Putih Global Bekasi Tahun 2020”. Tujuan dilakukan penelitian ini untuk menilai hubungan antara adiksi *game online* tersebut dengan kualitas tidur pada anak di SMP Teratai Putih Global Bekasi. Penelitian ini bersifat *analitik observasional* dengan desain *cross-sectional*. Teknik analisis dalam penelitian ini adalah analisis *bivariat* dengan Teknik pengambilan sampel *random sampling*. Siswa yang mengalami adiksi *game online* didapatkan lebih banyak dibandingkan dengan yang tidak pada SMP Teratai Putih Global Bekasi. Siswa yang mengalami adiksi *game online* berjumlah 33 responden (64,7 %), sedangkan yang tidak mengalami adiksi berjumlah 18 responden (35,3%). , kualitas tidur siswa SMP Teratai Putih Global Bekasi yang paling banyak didapatkan adalah kualitas tidur yang buruk, dengan jumlah responden sebanyak 27 responden (52,9%). Berdasarkan hasil analisis *bivariat* menggunakan uji *Chi Square*, diperoleh nilai $p < 0,001$ ($p < 0,05$) yang berarti dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara adiksi *game online* dengan kualitas tidur. Kelebihan pada penelitian ini yaitu peneliti menjelaskan dengan sangat jelas adiksi *game online* pada saat melaksanakan penelitian. Kekurangan dalam penelitian ini yaitu tidak menjelaskan kendala dalam melakukan penelitian. Hubungan dengan terkait yaitu sama – sama meneliti terkait topik kecanduan bermain *game online* dengan kualitas tidur. Kelebihan penelitian yang akan dilakukan yaitu lebih fokus lagi kepada kualitas tidur dan pada usia remaja.
2. Berdasarkan Penelitian yang dilakukan oleh Lebho dkk (2020) yang berjudul “Perilaku Kecanduan *Game Online* Ditinjau dari Kesepian dan Kebutuhan Berafiliasi pada Remaja”. Tujuan dilakukan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara kesepian dan kebutuhan berafiliasi dengan perilaku kecanduan *game online* pada remaja. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *korelasional*. Analisis data menggunakan uji *regresi logistic*. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis *regresi logistic* dan diperoleh hasil bahwa hipotesis pada penelitian ini terbukti bahwa terdapat

hubungan antara kesepian dengan perilaku kecanduan *game online* pada remaja. Hal ini ditunjukkan dengan nilai probabilitas Exp (B) sebesar 7.98 yang artinya bahwa orang yang tidak mengalami kesepian berpeluang 7.98 kali untuk mengalami perilaku kecanduan *game online* dibandingkan dengan orang yang mengalami kesepian. kesimpulan yang dapat ditarik dari hasil peneltian ini antara lain menunjukkan bahwa subyek yang tidak mengalami kesepian, berpeluang sebanyak 7,98 kali untuk mengalami kecanduan *game online* dibandingkan dengan subyek yang mengalami kesepian adalah orang kecanduan *game online* karena tidak ingin kesepian. Kelebihan dari penelitian terdahulu yaitu peneliti memaparkan penyebab seseorang dapat mengalami kecanduan bermain game online saat melakukan penelitian. Kekurangan dalam penelitian ini yaitu peneliti kurang menjelaskan akibat yang dapat ditimbulkan dari seseorang yang mengalami kecanduan bermain game online. Hubungan dengan penelitian terkait yaitu sama- sama meneliti topik terkait kecanduan bermain game online.

3. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Pande dkk (2015) yang berjudul “Hubungan Kecanduan *Game Online* dengan Prestasi Belajar Siswa Smp Negeri 1 Kuta”. Tujuan dilakukan penelitian ini adalah untuk melihat hubungan kecanduan *game online* dengan prestasi belajar siswa SMP Negeri 1 Kuta. Metode penelitian yang digunakan menggunakan studi *korelasi*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan *korelasi Pearson's Product Moment* dengan program bantu *SPSS 17*. Hasil analisis data menunjukkan nilai r yang diperoleh adalah $-0,472$ dengan signifikansi $0,000$. Bentuk hubungan antara kedua variabel adalah hubungan negatif, yang mana kenaikan pada variabel kecanduan *game online* akan mendorong terjadinya penurunan pada variabel prestasi belajar. Sebaliknya, penurunan pada variabel kecanduan *game online* akan mendorong terjadinya peningkatan variabel prestasi belajar. Hubungan antara kecanduan *game online* dan prestasi belajar adalah hubungan yang sedang karena koefisien korelasi sebesar $-0,472$ berada di rentang hubungan sedang. Hubungan tersebut adalah hubungan yang signifikan karena nilai signifikansi lebih kecil dari $0,05$. Jadi, hipotesis dalam penelitian ini diterima. Berdasarkan nilai R^2 sebesar $0,223$,

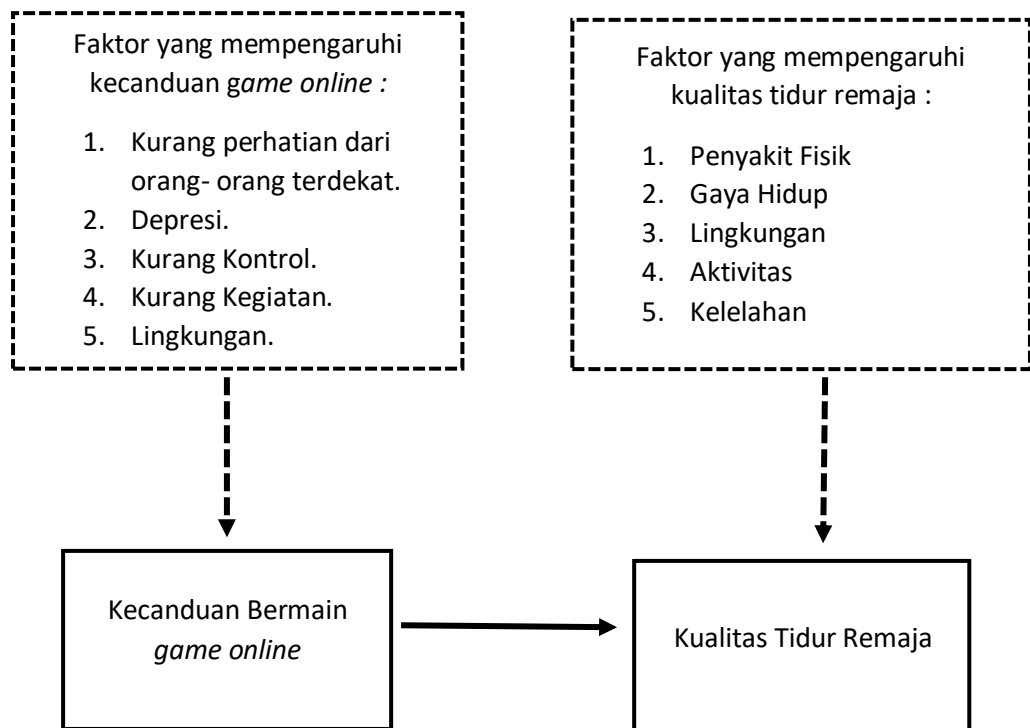
kecanduan *game online* berkontribusi terhadap penurunan prestasi belajar sebesar 22,3%. Sementara 77,7% dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. kesimpulan yang dapat ditarik adalah terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecanduan *game online* dengan prestasi belajar. Kelebihan dalam penelitian ini yaitu peneliti menghubungkan adanya hubungan antara kecanduan bermain game online dengan prestasi siswa. Kekurangan dalam penelitian ini yaitu peneliti tidak menjelaskan kendala yang dialami saat melakukan penelitian. Hubungan dengan penelitian terkait yaitu sama- sama meneliti terkait topik kecanduan bermain game online.

BAB III

KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, VARIABLE PENELITIAN

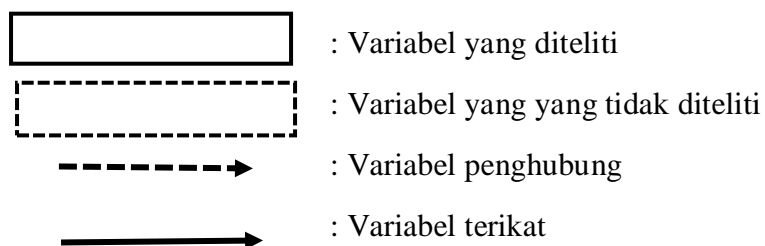
A. Kerangka Konsep

Kerangka konsep (*conceptual framework*) adalah model pendahuluan dari sebuah masalah penelitian dan merupakan refleksi dari hubungan variable-variable yang diteliti. Kerangka konsep dibuat berdasarkan literatur dan teori yang sudah ada (shi, 2008).



Gambar 3.1. Kerangka Konsep Hubungan Kecanduan Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur pada Remaja

Keterangan :



Pada kerangka konsep penelitian ini, dijelaskan mengenai hubungan kecanduan bermain game online dengan kualitas tidur pada remaja. Tingkat kecanduan bermain game online sangat mempengaruhi kualitas tidur pada remaja. Tidur merupakan kebutuhan dasar semua manusia. Tanpa tidur yang cukup kemampuan berkonsentrasi dan beraktivitas akan melemah. Kualitas tidur juga dapat mempengaruhi kualitas hidup manusia. Kualitas hidup yang rendah memiliki efek terhadap aspek psikologis seseorang sebagai akibatnya seseorang bisa mudah marah, emosi dan mudah stress. Gangguan tidur adalah masalah kesehatan yang banyak dialami oleh remaja saat ini, namun hal ini cenderung dianggap hal biasa dan bukan masalah serius yang harus ditangani oleh orang tua.

B. Hipotesis

Menurut Nursalam (2017), hipotesis merupakan suatu pernyataan asumsi tentang hubungan antara dua variabel atau lebih yang diharapkan bisa menjawab pertanyaan dalam penelitian yang kebenarannya akan dibuktikan dalam penelitian tersebut. Dalam penelitian terdapat dua jenis hipotesis yaitu *alternative hypothesis* (H_a) dan *null hypothesis* (H_o). *Alternative hypothesis* (H_a) yang disebut juga hipotesis kerja. (H_a) yaitu hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antara dua variable. *Null hypothesis* menyatakan bahwa tidak ada hubungan diantara variable.

Hypothesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah *alternative hypothesis* (H_a) yaitu ada Hubungan Kecanduan Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur pada Remaja Di SMK TI Global Jimbaran.

C. Variable Penelitian

1. Variabel penelitian

Variabel penelitian pada pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut kemudian ditarik

kesimpulannya (Sugiyono, 2018). Variable yang terlibat dalam penelitian ini sebagai berikut :

- a. Variabel *Independent* adalah variabel yang mempengaruhi atau nilai menentukan variabel lain. Variabel bebas biasanya dimanipulasi, diamati, dan diukur untuk diketahui hubungan dan pengaruhnya terhadap variable lain (Nursalam, 2015)

Variabel bebas yang digunakan dalam penelitian adalah ini Kecanduan Bermain Game Online.

- b. Variabel *dependen* adalah variabel dapat dipengaruhi nilai nya ditentukan oleh variabel lain. Variabel terikat adalah faktor yang diamati dan diukur untuk menentukan ada tidaknya hubungan atau pengaruh dari variabel bebas (Nursalam, 2015).

Variabel terikat yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitas tidur pada remaja.

2. Definisi Operasional

Definisi operasional variabel adalah teori pada variabel yang bersifat operasional agar variabel tersebut dapat diukur atau bahkan dapat diuji baik oleh peneliti maupun peneliti lain. Pada umumnya, definisi dibuat secara naratif, namun ada juga yang membuat dalam bentuk tabel yang terdiri dari beberapa kolom (Swarjana, 2015).

Tabel 3.2. Tabel Definisi Operasional Variabel Penelitian Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Pada Remaja di Smk TI Global Jimbaran.

No	Variabel	Definisi Operasional	Cara dan alat Pengumpulan Data	Hasil Ukur	Skala Ukur
1	Kecanduan Bermain Game Online	Kecanduan bermain <i>game online</i> merupakan salah satu jenis bentuk kecanduan	Pengumpulan data dengan pengisian kuesioner online oleh responden	Dlm total skor dg rentang 7-35 dimana semakin tinggi skor berarti	Interval

		yang disebabkan oleh teknologi internet atau yang lebih dikenal dengan internet addictive disorder.	melalui google form. Alat data menggunakan kuesioner yang sudah baku. Kuesioner terdiri dari 7 pertanyaan tentang kebiasaan bermain game online yang akan di ukur dengan menggunakan skala <i>Likert</i> dengan alternative yaitu : Tidak Pernah diberi skor 1, Jarang diberi skor 2, Kadang-Kadang diberi skor 3, Sering diberi skor 4 dan selalu diberi skor 5.	semakin buruk tingkat kecanduan seseorang bermain game online.	
2	Kualitas tidur remaja.	Kualitas tidur merupakan kemampuan seseorang untuk mempertankan tidurnya dengan mendapatkan tidur yang cukup.	Pada penelitian ini menggunakan alat ukur kuesioner baku yang terdiri dari 7 komponen pertanyaan dengan menggunakan skala <i>Likert</i> .	Rentang skor dari kualitas tidur adalah 0-42. Minimum skor = 0 (buruk), maksimum skor = 42 (baik).	Interval

BAB IV

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan jenis penelitian *analitik correlation* dengan pendekatan *cross sectional*. *Analitik correlation* merupakan metode penelitian yang menekankan adanya hubungan antara satu variabel dengan variabel yang lainnya (Swarjana, 2015). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Kecanduan Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur Remaja di SMK TI Global Jimbaran dengan menggunakan metode *Cross- Sectional* dan pengumpulan datanya dilakukan pada satu titik waktu (*at one point in time*) dimana fenomena yang diteliti adalah selama satu priode pengumpulan data (Swarjana, 2015).

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMK TI Global Jimbaran karena di SMK TI Global Jimbaran yang beralamat di Jl. Raya Kampus Unud No.20, Jimbaran, Kec. Kuta Selatan, Kabupaten Badung, Bali. Dengan jumlah seluruh siswa sebanyak 134 orang. Dilakukan penelitian di SMK TI Global Jimbaran bertujuan untuk mengukur kualitas tidur remaja di SMK TI Global Jimbaran. Alasan peneliti memilih SMK TI Global Jimbaran karena memiliki ekstra kulikuler *E-Sport* atau *game online* dan siswa di SMK TI Global juga beberapa kali dikirim untuk mengikuti perlombaan *E-Sport* yang dilakukan di luar sekolah serta SMK TI Global Jimbaran juga sering mengadakan perlombaan *E-Sport*.

2. Waktu Penelitian

Pembuatan proposal ini dilaksanakan pada bulan November sampai dengan Desember 2021. Pengumpulan data dilakukan pada bulan Februari

2022. Pengolahan data, Analisa data serta penyusunan hasil dilakukan pada bulan maret sampai dengan bulan april 2022.

C. Populasi, Sampel, Sampling

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/ subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya menurut Sugiyono (2012: 61). Sedangkan menurut Arikunto (2013: 173), “Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X sampai XII sebanyak 134 orang di SMK TI Global Jimbaran.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang ingin diteliti oleh peneliti. Menurut Sugiyono (2011:81) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, sehingga sampel merupakan bagian dari populasi yang ada, sehingga untuk mengambil sampel harus menggunakan cara tertentu yang didasarkan oleh pertimbangan-pertimbangan yang ada.

a. Besar sampel

Besar sampel yang digunakan adalah seluruh siswa kelas X sampai XII SMK TI Global Jimbaran dengan menggunakan tehnik *total sampling* atau sering disebut *sampling jenuh* yaitu seluruh anggota populasi digunakan sebagai sampel yaitu sebanyak 134 orang (data primer 2021), kriteria sampel :

1. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi adalah karakteristik umum subjek penelitian dari suatu populasi target yang terjangkau dan yang diteliti (Nursalam 2013). Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah :

- a) Siswa yang masih aktif di SMK TI Global Jimbaran.
- b) Siswa yang bersedia menjadi responden.

2. Kriteria eksklusi

Kriteria eksklusi adalah menghilangkan / mengeluarkan subjek yang memenuhi kriteria inklusi dari studi karena berbagai sebab (Nursalam, 2013).

- a) Siswa yang tidak hadir pada saat pengambilan data.

3. *Sampling*

Sampling merupakan cara yang dilakukan dalam pengambilan sampel, sehingga memperoleh sampel yang benar-benar sesuai dengan keseluruhan subjek penelitian (Nursalam, 2014). Pada penelitian ini teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *non-probability sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang/ kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel dengan metode *total sampling* atau *sampling jenuh* yaitu penentuan sampel jika seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel (Sugiyono, 2017). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X sampai XII yang mana sebanyak 134 orang di SMK TI Global Jimbaran yang memenuhi kriteria inklusi telah dijadikan sebagai sampel.

D. Pengumpulan Data

1. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan suatu proses pendekatan kepada subyek dan proses pengumpulan karakteristik subyek yang dibutuhkan dalam penelitian (Nursalam, 2017). Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan kuesioner online yang dibuat dalam bentuk *link Google Form* yang akan disebarakan melalui *whatschap group*.

2. Alat Pengumpulan Data

Kuesioner merupakan suatu form yang berisikan tentang pertanyaan pertanyaan yang telah ditentukan yang dapat digunakan untuk

mengumpulkan data atau informasi yang diperoleh dari orang-orang sebagai bagian dari survei yang dilakukan (Swarjana, 2015).

a. Data demografi responden

Pada lembar Kuesioner ini berisikan tentang identitas responden yang meliputi, inisial nama, umur, kelas.

b. Kuesioner

Kuesioner merupakan suatu *form* yang berisikan tentang pertanyaan pertanyaan yang telah ditentukan yang dapat digunakan untuk mengumpulkan data atau informasi yang diperoleh dari orang-orang sebagai bagian dari survei yang dilakukan (Swarjana, 2015). Pertanyaan di dalam kuesioner merupakan pertanyaan bersifat tertutup (Swarjana, 2015). Selanjutnya peneliti menjelaskan lebih rinci tentang masing-masing bagian kuesioner yaitu:

1) Kuesioner kualitas tidur

Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* adalah ukuran subjektif tidur. Alat ukur *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* ini sudah dibuktikan oleh *university of pittsburg*. Dalam kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* ini terdapat 7 komponen yang digunakan sebagai parameter penilaiannya. Tujuh komponen tersebut yaitu, kualitas tidur, letensi tidur, durasi tidur, efisiensi kebiasaan tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi siang hari (Dariah dan Okatiranti, 2015). Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* ini terdiri dari 19 item pertanyaan. Terdapat 4 pilihan jawaban dalam bentuk check list (✓) untuk masing-masing pertanyaan mulai dari skor 0= menunjukkan kesulitan yang sangat buruk, 1= menunjukkan kesulitan cukup buruk, 2= menunjukkan kualitas tidur yang cukup baik 3= menunjukkan kualitas tidur yang sangat baik. Skor yang di dapat kemudian dikategorikan dengan rentang

skor total 0-42 dengan interpretasi total, kategori skor 0-14 kurang, 15-28 cukup, 29-42 baik.

2) Kuesioner kecanduan *game online*

Game addiction scale (GAS) merupakan alat pengukuran yang dikembangkan secara spesifik oleh (Lemmens et al., 2009). Tujuh item dari *Game Addiction Scale (GAS)* merupakan alat pengukuran yang singkat. Setiap item di dalam *GAS* didahului dengan pernyataan “Selama enam bulan terakhir, seberapa sering dan dengan skala *likert* 5 poin (1= tidak pernah, 2= jarang, 3= kadang- kadang, 4= sering dan 5= sangat sering). Dengan interpretasi total, jika nilai *Game Addiction Scale* dikembangkan dengan mengukur berdasarkan tujuh kriteria: *salience, tolerance, mood modification, relapse, withdrawal, conflict dan problems*, sebagai berikut:

- a. *Salience* atau preokupasi dengan game online yaitu individu yang memprioritaskan game online sebagai aktivitas dominan dalam kehidupan sehari- hari.
- b. *Tolerance* yaitu seseorang yang menghabiskan lebih banyak waktunya untuk bermain game online.
- c. *Mood modification* yaitu perilaku seseorang yang menggunakan game online untuk melarikan diri dari suasana hati yang kurang baik sebagai contohnya kecemasan.
- d. *Withdrawal* yaitu suatu penarikan diri saat seseorang dijauhkan dari game online sebagai contohnya seseorang merasa mudah marah, cemas, dll.

- e. *Relapse* yaitu penggunaan game online secara terus dan berulang secara berlebihan terlepas dari adanya masalah psikologis.
- f. *Conflict* mengacu ke seluruh konflik interpersonal yang dihasilkan dari bermain game yang berlebihan, salah satu contohnya konflik yang timbul di antara pemain dengan orang di sekitarnya. Konflik juga dapat termasuk seperti argumen dan penelantaran, juga berbohong dan penipuan.
- g. *Problems* ini mengacu pada masalah yang disebabkan permainan game yang berlebihan, mengarahkan ke permasalahan di sekolah, pekerjaan dan sosialisasi.

3. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data yang dilakukan pada penelitian ini berupa formulir kuesioner penelitian *online* menggunakan *Google form*. Prosedur pengambilan data adalah sebagai berikut :

a) Tahap Persiapan

Hal-hal yang perlu disiapkan dalam tahap ini, antara lain:

- 1) Sebelum penelitian dilakukan, peneliti mengajukan surat izin penelitian yang ditanda tangani oleh Rektor ITEKES Bali (Institut Teknologi dan Kesehatan Bali) dengan nomor DL.02.02.1440.TU.III.2022 untuk memohon izin dilakukannya penelitian yang akan diserahkan kepada Badan Penelitian Modal Dan Perizian Provinsi Bali.
- 2) Setelah surat izin keluar peneliti mengurus legal etik penelitian di Komisi Etik Penelitian ITEKES Bali.

- 3) Peneliti menyerahkan surat tersebut kepada Kepala Sekolah SMK TI Global Jimbaran.
- 4) Setelah peneliti mendapatkan surat izin melakukan penelitian di SMK TI Global Jimbaran dan surat keterangan Etik Penelitian dari ITEKES Bali maka peneliti memproses lanjut detail waktu pelaksanaan pengumpulan data.
- 5) Peneliti mempersiapkan Lembar permohonan untuk menjadi responden.
- 6) Peneliti mempersiapkan lembar *informed consent* untuk persetujuan terhadap responden.
- 7) Peneliti mempersiapkan alat-alat yang digunakan dalam pengumpulan data, yaitu berupa 2 kuesioner (kualitas tidur dan tingkat kecanduan bermain *game online*).
- 8) Menyerahkan surat izin penelitian guna memohon izin untuk dilakukan penelitian tersebut.
- 9) Selanjutnya setelah penelitian ini lolos uji etik maka peneliti mempersiapkan *link* kuesioner yang disebarkan kepada responden melalui *online (WhatsApp group)*.

b. Tahap Pelaksanaan

Setelah izin penelitian diperoleh, dilanjutkan ke tahap pelaksanaan.

- 1) Peneliti telah mengambil sampel yang memenuhi kriteria *inklusi* dan *eksklusi* dari seluruh jumlah siswa kelas X sampai XII.
- 2) Peneliti telah menjelaskan lembar informasi berupa maksud dan tujuan dilakukannya penelitian kepada responden.

- 3) Peneliti telah memberikan *informed consent* kepada wali kelas sebagai bukti bahwa siswa bersedia menjadi responden penelitian.
- 4) Peneliti telah bekerja sama dengan wali kelas pada masing-masing kelas untuk membantu menyebarkan *link* kuesioner penelitian online ke masing-masing kelas.
- 5) Responden telah diberikan *link* formulir kuesioner penelitian yang berisi permohonan peneliti secara lengkap, tujuan penelitian dan persetujuan menjadi responden.
- 6) Setelah responden selesai menjawab formulir kuesioner *online*, peneliti mengecek kembali formulir kuesioner *online* yang telah dikumpulkan dengan melihat pada bagian respons.
- 7) Kemudian peneliti menginput data, mengolah dan menganalisa data yang sudah terkumpul.
- 8) Peneliti telah menyimpan data formulir kuesioner penelitian responden di tempat yang aman dan hanya bisa diakses oleh peneliti.
- 9) Setelah itu peneliti melanjutkan olah data menggunakan program SPSS.

E. Analisa Data

1. Teknik Pengolahan Data

Pengolahan data adalah tahapan dari penelitian yang sangat penting dan harus dikerjakan oleh peneliti (Swarjana, 2015). Langkah-langkah metode pengolahan data yang dilakukan sebagai berikut:

a. Editing

Tahap *editing* adalah tahap pertama dalam pengolahan data penelitian atau data *statistic*. Pada proses editing ini, peneliti telah melakukan pemeriksaan terhadap data yang terkumpul. Pemeriksaan tersebut

mencakup memeriksa atau menjumlahkan banyaknya pertanyaan, hasil, banyaknya pertanyaan yang telah lengkap jawabannya, atau mungkin ada pertanyaan yang tidak terjawab.

b. Coding

Coding merupakan tahap dalam pemberian kode numerik (angka) terhadap data yang terdiri dari beberapa kategori. Disini peneliti telah mengubah data berbentuk huruf menjadi data berbentuk angka selanjutnya dimasukkan ke dalam lembar kerja untuk dapat memudahkan pembaca. Pada tahap ini peneliti memberi kode pada lembar kuisisioner. Dalam penelitian ini telah melakukan *coding*, peneliti melakukan *coding* sesuai dengan karakteristik responden dalam kuisisioner untuk memudahkan proses pengolahan data. Peneliti melakukan coding:

1) Pada karakteristik responden

- a) Berdasarkan umur : kode 1 umur 15 tahun, kode 2 umur 16 tahun, kode 3 umur 17 tahun kode 4 umur 18 tahun.
- b) Berdasarkan kelas : kode 1 = X, kode 2 = XI, kode 3 = XII.

2) Pada Pertanyaan kuisisioner

- a) Kuisisioner kualitas tidur dengan jawaban yaitu tidak selama satu bulan terakhir mendapat kode 0, kurang dari sekali seminggu mendapat kode 1, sekali atau dua kali seminggu mendapat kode 2, tiga kali atau lebih dari seminggu mendapat kode 3.
- b) Kuisisioner *game addiction scale* dengan pilihan jawaban yaitu selalu (SL) mendapat kode 5, sering (SR) mendapat kode 4, kadang-kadang (KK) mendapat kode 3, Jarang (JR) mendapat kode 2, dan tidak pernah (TP) mendapat kode 1.

c. *Entry*

Entry data merupakan kegiatan memasukan data yang telah dikumpulkan ke dalam master table di dalam computer pada program excel. Data yang dimasukkan ke dalam computer seperti kode responden, skor dan total skor masing-masing responden sehingga data dapat dianalisa dengan menggunakan SPSS 20 for windows.

d. *Tabulating*

Merupakan kegiatan mengecek kesalahan-kesalahan (*contingency check*) yaitu menghubungkan jawaban satu sama lain untuk mengetahui adanya konsistensi jawaban. Kemudian data disajikan dalam bentuk tabel distribusi.

2. Teknik Analisa Data

a. *Analisa univariat*

Analisis *univariat* adalah analisis yang dilakukan untuk menganalisis tiap variabel yang ada (Swarjana, 2015). Analisa data yang digunakan adalah *descriptive statistic* yang bertujuan untuk mencari distribusi frekuensi dan proporsi. Beberapa perhitungan *descriptive statistic* meliputi nilai terbesar (maksimum), nilai terkecil (minimum), range (perbedaan nilai terbesar dan nilai terkecil dari frekuensi distribusi), *central tendency* yang mencakup tiga perhitungan yaitu mean (nilai rata-rata), median (nilai tengah), modus (nilai yang paling sering muncul) (Swarjana, 2015). Variabel dalam penelitian ini yaitu :

1) Analisa data kualitas tidur siswa

Kualitas tidur siswa di Analisa dengan menggunakan kuesioner yang dibuat dengan *google form* yang terdiri dari 19 pertanyaan. Dimana pertanyaan mengenai kualitas tidur sudah dijawab oleh responden dengan menggunakan skala *likert* dengan pilihan jawaban yaitu mulai dari skor 0= menunjukkan kesulitan yang sangat buruk, 1=

menunjukkan kesulitan cukup buruk, 2= menunjukkan kualitas tidur yang cukup baik 3= menunjukkan kualitas tidur yang sangat baik. Pertanyaan no 1 tidur mulai jam 18-21 mendapat skor 1, jam 22-00 mendapat skor 2, jam 01-03 mendapat skor 3, dan 03-06 mendapat skor 4. Pertanyaan no 2 rentang 1-30 menit mendapat skor 1, 30-60 menit mendapat skor 2, 1-1,5 jam mendapat skor 3, 1,5-2 jam mendapat skor 4, >2 jam mendapat skor 5. Pertanyaan ke 3 dengan jawaban 00-03 pagi mendapat skor 1, 03-06 pagi mendapat skor 2, 06-09 mendapat skor 3, 09-12 mendapat skor 4, >12 mendapat skor 5. Pertanyaan no 4 dengan jawaban : >7 jam mendapat skor 0,6-7 jam mendapat skor 1, 5-6 jam mendapat skor 2, < 5 jam mendapat skor 3. Skor yang di dapat kemudian dikategorikan dengan rentang skor total 0-42 dengan interpretasi total, kategori skor 0-14 kurang, 15-28 cukup, 29-42 baik.

2) Analisa data kecanduan *game online*

Kecanduan *game online* siswa di analisa dengan menggunakan kuesioner yang dibuat dengan *google form* yang terdiri dari 7 pertanyaan. Pertanyaan mengenai kecanduan *game online* sudah dijawab oleh responden dengan menggunakan skala *likert* dengan pilihan jawaban yaitu selalu (SL), sering (SR), kadang-kadang (KK), Jarang (JR), dan tidak pernah (TP). Dalam penelitian ini skor yang diberikan pada pilihan jawaban yaitu selalu (SL) mendapat skor 5, sering (SR) mendapat skor 4, kadang-kadang (KK) mendapat skor 3, Jarang (JR) mendapat skor 2, dan tidak pernah (TP) mendapat skor 1. Rentang skor 7- 35 dengan interpretasi total 7-16 kurang, 17-25 cukup, 26-35 baik.

b. Analisa Bivariat

Analisa *bivariat* merupakan salah satu analisis yang menggunakan teknik statistic untuk memberikan karakteristik populasi berdasarkan dari sebuah sampel (Swarjana, 2015). Analisis *bivariat* digunakan untuk menganalisis hubungan kecanduan bermain *game online* dengan kualitas tidur remaja di SMK TI Global Jimbaran. Hasil pengukuran pada penelitian ini menggunakan skala *interval*, sehingga untuk mengetahui hubungan antara variabel harus dilakukan uji normalitas untuk mengetahui data yang berdistribusi normal atau tidak. Karena jumlah sampel lebih dari 50 responden maka uji normalitas yang digunakan adalah *kolmogorove smirnov*, jika $p \text{ value} < 0,05$ maka data dikatakan tidak berdistribusi normal dan dikatakan berdistribusi normal apabila $p \text{ value} > 0,05$. Data selanjutnya diolah menggunakan program *Microsoft Excel* dan dianalisa dengan program *Statistical Program for Social Science (SPSS) for windows*.

1) Nilai signifikansi hipotesis (Swarjana, 2016) :

- a) Jika nilai signifikansi ($\text{sig} < \alpha (0,05)$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima merupakan hipotesis yang menyatakan adanya perbedaan atau hubungan diantara dua variabel.
- b) Jika nilai signifikansi ($\text{sig} > \alpha (0,05)$), maka H_0 diterima dan H_a ditolak merupakan hipotesis tidak adanya hubungan antara perbedaan atau hubungan diantara variabel.

Kekuatan korelasi dapat dikelompokkan sebagai berikut (Sugiyono, 2017)

- 1) 0,00-0,199 berarti korelasi memiliki keeratan sangat rendah.
- 2) 0,20-0,399 berarti korelasi memiliki keeratan rendah.
- 3) 0,40-0,599 berarti korelasi memiliki keeratan sedang.

- 4) 0,60-0,799 berarti korelasi memiliki keeratan kuat.
- 5) 0,80-1,000 berarti korelasi memiliki keeratan sangat kuat.

Sifat korelasi akan menentukan arah dari korelasi yaitu (Sugiyono, 2017)

- 1) Sifat korelasi searah positif (+) berarti semakin besar nilai suatu variabel maka semakin besar nilai variabel lainnya
- 2) Sifat korelasi berlawanan arah negatif (-) berarti semakin besar nilai satu variabel maka nilai variabel lainnya semakin kecil.

F. Etika Penelitian

Dalam sebuah penelitian terdapat etika yang harus dicantumkan untuk menjamin semua hal tentang responden (Swarjana, 2015). Masalah etika yang harus diperhatikan antara lain sebagai berikut:

1. Lembar Persetujuan (*Informed Consent*)

Lembar persetujuan merupakan lembar yang berisikan pernyataan kesediaan dari subyek penelitian untuk berpartisipasi sebagai responden dalam kegiatan penelitian. *Informed consent* berisi penjelasan mengenai penelitian yang dilakukan, tujuan penelitian, dan, manfaat yang diperoleh responden, seta resiko yang mungkin terjadi. Apabila responden menerima dan setuju dalam partisipasi penelitian, maka responden dimohon untuk menandatangani lembar persetujuan. Apabila saat penelitian ada calon responden yang tidak bersedia menjadi responden penelitian, maka peneliti tidak dapat memaksa dan tetap menghormati keputusan responden.

2. Tanpa nama (*anonymity*)

Anonymity merupakan masalah etika dalam penelitian keperawatan dengan tidak mencantumkan nama responden dalam alat ukur atau hanya mencantumkan kode pada lembar kuesioner dengan tujuan data responden akan tetap terjaga kerahasiaannya.

3. Kerahasiaan (*confidentiality*)

Kerahasiaan merupakan masalah etika dengan memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian. peneliti menjelaskan kepada responden bahwa peneliti tidak akan membocorkan data yang didapat dari responden dan memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian baik informasi maupun masalah lainnya. Semua informasi yang telah dikumpulkan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti.

4. Manfaat (*Beneficence*)

Beneficence merupakan suatu prinsip etika yang bertujuan untuk memberikan manfaat dan tidak membahayakan atau merugikan partisipan penelitian .

5. Menghormati Martabat Manusia (*Respect for Human Dignity*)

Terdapat dua macam prinsip etika ini meliputi:

a. *The right to self- determination* Prinsip ini adalah *prospective participant* yang memiliki hak untuk menentukan secara sukarela apakah ingin berpartisipasi dalam penelitian ataupun menolaknya.

b. *The right to full disclosure* *Full disclosure* berarti peneliti sudah menjelaskan secara detail tentang sifat dari penelitian.

6. Keadilan (*Justice*)

Responden berhak diperlakukan secara adil selama berpartisipasi dalam penelitian dan tidak melakukan diskriminasi pada saat memilih responden.

BAB V

HASIL PENELITIAN

Pada bab ini akan dijabarkan tentang hasil penelitian mengenai “Hubungan Kecanduan Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur Remaja di SMK TI Global Jimbaran” pengumpulan data dilakukan pada bulan April sampai Mei 2022 dengan melibatkan 134 responden. Setelah data terkumpul maka dilakukan proses Analisa data, yaitu *editing, coding, entry data, cleaning* dan melakukan Analisa data dengan program SPSS (*Statistical Program For Social Science*).

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SMK TI Global Jimbaran Merupakan Sekolah menengah kejuruan yang memiliki spesifikasi dibidang Teknologi Informasi dan Komunikasi. Sekolah ini beralamat di Jl. Raya Kampus Udayana Jimbaran, Kuta Selatan, Badung, Jimbaran, Kec. Kuta Selatan, Kab. Badung Prov. Bali. Sekolah ini berdiri sejak tahun 2015 dengan ijin operasional nomor: 769/PD/TAHUN 2015. Sekolah ini memiliki 6 jurusan yaitu: Teknik computer dan jaringan, rekayasa perangkat lunak, multimedia, animasi, perhotelan dan akutansi. Fasilitas sekolah ini ada lab computer, aula, kantin, ruang guru, ruang kepala sekolah, ruang kelas, TU (Tata Usaha), UKS (Usaha Kesehatan sekolah), dan memiliki parkir yang cukup luas.

Jumlah guru disekolah ini sebanyak 22 orang. Sedangkan jumlah siswa sebanyak 134 siswa, kelas X sebanyak 47 orang, kelas XI sebanyak 42 orang, dan kelas XII sebanyak 45 orang. Disekolah ini juga dilengkapi fasilitas belajar lengkap dan juga memiliki ekstrakurikuler untuk mengembangkan *soft skill* siswa. Dengan berbagai fasilitas serta tenaga pengajar yang berkualitas, maka tak heran berbagai prestasi berhasil diraih oleh SMK TI Global Jimbaran. Pada saat pengumpulan data sekolah ini juga sempat mengadakan perlombaan E-Sport antar Angkatan.

Adapun visi misi SMK TI Global Jimbaran yaitu : Visi “ Menjadikan SMK TI BALI GLOBAL JIMBARAN sekolah unggulan di Indonesia yang terus menerus menyelaraskan program pendidikannya dengan dunia usaha dan dunia industry

serta lingkungan pendukung lainnya sehingga menghasilkan lulusan yang berkompeten serta berwawasan global.

Misi SMK TI Bali Global Jimbaran adalah :

1. Mendidik, melatih dan membimbing siswa untuk menjadi seseorang yang kompeten dalam bidang Teknologi Informasi serta bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.
2. Mengembangkan dan meningkatkan kerjasama dengan seluruh pihak yang terkait dengan berlandaskan kepada saling memberikan manfaat.
3. Menciptakan lingkungan sekolah yang kondusif dan menyenangkan demi keberhasilan proses belajar mengajar.
4. Menjadi sekolah yang patut dibanggakan serta menjadi idaman para lulusan SLTP dan MTs di Kabupaten Badung khususnya dan Provinsi Bali umumnya.
5. Mengembangkan dan meningkatkan kegiatan ekstra kurikuler serta ketrampilan lainnya yang mendukung terjadinya lulusan yang berkualitas.
6. Menjadi wadah yang menyenangkan bagi seluruh komponen sekolah, baik siswa, guru maupun karyawan.

B. Karakteristik Responden

Sample penelitian ini adalah siswa SMK TI Global Jimbaran kelas X, XI dan XII sebanyak 134 siswa. Adapun karakteristik responden dalam penelitian ini yang diuraikan berdasarkan umur dan kelas selanjutnya akan disajikan dalam bentuk table sebagai berikut :

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Umur dan Kelas di SMK TI Global Jimbaran Tahun 2022 (n=134)

Karakteristik Responden	(f)	(%)
Umur (Tahun)		
15	7	5.2
16	36	26.9
17	51	38.1
18	40	29.9
Kelas		
X	47	35.1
XI	42	31.3
XII	45	33.6

Tabel 5.1 menunjukkan dari 134 responden, responden yang paling banyak berusia 17 tahun yaitu sebanyak 51 responden (38.1%) dan usia paling sedikit yaitu 15 tahun sebanyak 7 responden (5.2%), sedangkan kelas terbanyak yaitu pada kelas X dengan jumlah 47 responden (35.1%) dan kelas paling sedikit yaitu yaitu kelas XI sebanyak 42 responden (31.1%).

C. Hasil Penelitian Berdasarkan Variabel

Pada sub bab ini memaparkan hasil penelitian pada masing- masing variabel yaitu variabel kecanduan bermain game online dan variabel kualitas tidur serta menyajikan kategori kecanduan bermain game online dan kualitas tidur dalam bentuk tabel dengan menampilkan nilai frekuensi dan persentase.

1. Kualitas tidur remaja

Distribusi item pernyataan kualitas tidur remaja diuraikan 19 item pernyataan dengan beberapa pilihan jawaban diantaranya 4 pertanyaan yang dijawab dengan jawaban singkat dan 15 pertanyaan yang dijawab dengan memilih salah satu jawaban yang dialami oleh siswa. Berikut hasil yang disajikan dalam bentuk tabel.

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Jawaban Variabel Kualitas Tidur Remaja di SMK TI Global Jimbaran (n = 134)

Pertanyaan	Pukul 18.00 – 21.00 f(%)	Pukul 22.00 – 00.00 f(%)	Pukul 01.00 – 03.00 f(%)	Pukul 03.00 – 06.00 f(%)
1. Waktu Mulai Tidur di Malam Hari	37 (26.7)	62 (46.3)	28 (20.9)	7 (5.2)
2. Lama Waktu Untuk Bisa Mulai Tidur Malam	< 30 menit f(%) 53 (39.6)	30 – 60 menit f(%) 46 (34.3)	1 – 2 jam f(%) 26 (19.4)	> 2 jam f(%) 9 (6.7)
3. Waktu Bangun Pagi	Pukul 00-03.00 f(%) 28 (20.9)	Pukul 03.00-06.00 f(%) 99 (73.9)	Pukul 06.00-09.00 f(%) 4 (3.0)	Pukul 09.00-12.00 f(%) 3 (2.2)
4. Jumlah Jam Tidur di Malam Hari	> 5 jam f(%) 7 (5.2)	5-6 jam f(%) 43 (32.1)	6-7 jam f(%) 46 (34.3)	< 7 jam f(%) 38 (28.4)
5. seberapa sering masalah – masalah dibawah ini mengganggu tidur anda :	Tidak pernah dalam sebulan terakhir f(%)	1 – 2 kali dalam seminggu f(%)	Kurang dari 3 kali dalam seminggu f(%)	
A. tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring	49 (36.3)	85 (63.4)	0 (0)	
B. terbangun ditengah malam atau dini hari	58 (43.3)	76 (56.7)	0 (0)	
C. terbangun untuk ke kamar mandi	58 (43.3)	76 (56.7)	0 (0)	
D. sulit bernafas dengan baik	96 (71.6)	38 (28.4)	0 (0)	

E. batuk atau mengorok	89 (66.4)	45 (33.6)	0 (0)	
F. kedinginan di malam hari	58 (43.3)	76 (56.7)	0 (0)	
G. kepanasan di malam hari	63 (47.0)	71 (53.0)	0 (0)	
H. mimpi buruk	75 (56.0)	59 (44.0)	0 (0)	
I. terasa nyeri	93 (69.4)	41 (30.6)	0 (0)	
J. alasan lain	113 (84.3)	21 (15.7)	0 (0)	
6. selama sebulan terakhir seberapa sering anda menggunakan obat tidur	Tidak pernah dalam sebulan terakhir f(%)	1 – 2 kali dalam seminggu f(%)	Lebih dari 3 kali dalam seminggu f(%)	
	129 (96.3)	4 (3.0)	1 (0.7)	
7. selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktivitas di siang hari	21 (15.7)	69 (51.5)	44 (32.8)	
8. selama sebulan terakhir, seberapa banyak masalah yang anda dapatkan dan seberapa antusias anda selesaikan masalah tersebut ?	Tidak antusias f(%)	Kecil f(%)	Sedang f(%)	Besar f(%)
	10 (7.5)	35 (26.1)	67 (50.0)	22 (16.4)
9. selama sebulan terakhir, bagaimana anda menilai kepuasan tidur anda ?	Sangat buruk f(%)	Cukup buruk f(%)	Cukup baik f(%)	Sangat baik f(%)
	7 (5.2)	33 (26.4)	66 (49.3)	28 (20.9)

Berdasarkan tabel 5.2 menyajikan 19 item pertanyaan untuk menunjukkan tentang kualitas tidur remaja SMK TI Global Jimbaran. Dapat dilihat bahwa responden paling banyak menjawab pukul 03.00 sampai 06.00 pada pertanyaan “dalam sebulan terakhir waktu bangun di pagi hari ?” sebanyak 99 (73.9%),

responden menjawab paling banyak menjawab “tidak pernah dalam sebulan terakhir” pada pertanyaan “dalam sebulan terakhir mengalami gangguan tidur karena alasan lain” sebanyak 113 responden (84.3%).

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Kategori Pertanyaan Kualitas Tidur Remaja Di SMK TI Global Jimbaran (n= 134)

Hasil penelitian	F	(%)
Baik	0	(0)
Cukup	66	(49.3)
Kurang	68	(50.7)

Berdasarkan tabel 5.3 diatas dapat dilihat kualitas tidur pada siswa SMK TI Global Jimbaran menunjukkan bahwa 134 responden, responden yang memiliki kualitas tidur yang cukup sebanyak 66 responden (49.3), dan responden yang memiliki kualitas tidur yang kurang sebanyak 68 responden (50.7).

2. Kecanduan Bermain Game Online

Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Kecanduan Bermain Game Online pada Siswa SMK TI Global Jimbaran tahun 2022 (n=134)

Pertanyaan	TP f (%)	JR f (%)	KK f (%)	SR f (%)	SS f (%)
1. Seberapa sering anda memikirkan bermain game online sepanjang hari ?	26 (19.4)	38 (28.4)	30 (22.4)	23 (17.2)	17 (12.7)
2. Seberapa sering terdapat peningkatan waktu bermain game yang anda alami seriap harinya ?	24 (17.9)	46 (34.3)	35 (26.1)	22 (16.4)	7 (5.2)
3. Seberapa sering anda bermain bermain game online untuk menghindari masalah yang anda alami saat ini ?	23 (17.2)	36 (26.9)	29 (21.6)	36 (26.9)	10 (7.5)
4. Seberapa sering upaya orang lain menasehati untuk mengurangi waktu dalam bermain game online ?	33 (24.6)	31 (23.1)	21 (15.7)	38 (28.4)	11 (8.2)
5. Seberapa sering anda merasa nyaman saat tidak bisa bermain game online ?	45 (33.6)	30 (22.4)	26 (19.4)	22 (16.4)	11 (8.2)

6. Seberapa sering game online mengakibatkan hubungan anda dengan orang lain (keluarga, teman, dll) menjadi terganggu ?	64 (47.8)	22 (16.4)	15 (11.2)	27 (20.1)	6 (4.5)
7. Seberapa sering anda bermain game online d waktu tidur ?	34 (25.4)	39 (29.1)	20 (14.9)	26 (19.4)	15 (11.2)

Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan bahwa responden paling banyak menjawab “jarang” pada pertanyaan “Seberapa sering terdapat peningkatan waktu bermain game yang anda alami seriap harinya ?” sebanyak 46 responden (34.3%). Responden paling sedikit menjawab “sangat sering” pada item pertanyaan “Seberapa sering game online mengakibatkan hubungan anda dengan orang lain (keluarga, teman, dll) menjadi terganggu ?” sebanyak 6 responden atau (4.6%).

Tabel 5.5 Distribusi Kategori Pernyataan Kecanduan Bermain Game Online Pada Siswa SMK TI Global Jimbaran

Hasil Penelitian	f	(%)
Baik	43	(32.1)
Cukup	91	(67.9)
Kurang	0	(0)

Berdasarkan tabel 5.5 dapat dilihat diatas kecanduan bermain game online siswa SMK TI Global Jimbaran menunjukkan bahwa dari 134 responden, sebanyak 43 responden (32.1%) mendapatkan hasil baik, sebanyak 91 responden (67.9%) mendapat hasil cukup, dan sebanyak 0 responden (0%) mendapat hasil kurang.

D. Analisa Univariat Berdasarkan Variabel

Pada sub bab ini merupakan hasil penelitian berupa hubungan antara variabel kecanduan bermain game online dengan kualitas tidur yang disajikan dalam bentuk tabel. Uji normalitas data menggunakan kolmogorov smirnov, kemudian didapatkan hasil data berdistribusi normal yang mana $p\text{-vaule} < 0,05$ yang berarti H_a di terima dan H_o ditolak, maka selanjutnya uji korelasi yang digunakan adalah uji non parametric test yaitu Pearson Product Moment. Hasil Analisa diuraikan sebagai berikut

Tabel 5.6 Hasil korelasi kecanduan bermain game online dengan kualitas tidur remaja di SMK TI Global Jimbaran (n= 134)

Variabel	Kualitas tidur $\bar{x} \pm sd$	Kecanduan game online $\bar{x} \pm sd$	<i>R</i>	<i>P</i>
	14.49 ± 5.409	18.07 ± 7.232	0.387	0.000

Berdasarkan tabel 5.6 dapat dilihat diatas menunjukkan bahwa hasil uji statistic dengan Pearson Product Moment terhadap (n = 134) dengan level signifikan p-value (0.000)<0,05 yang berarti Ha diterima dan Ho ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel yaitu kecanduan bermain game online dengan kualitas tidur. Hasil perhitungan r yaitu (0.387) menunjukkan bahwa kekuatan korelasi hubungan antara kualitas tidur dengan kecanduan bermain game online. Arah korelasi pada hubungan yaitu ke arah positive yang artinya jika remaja mengalami kecanduan bermain game online maka semakin buruk kualitas tidur yang dimiliki.

BAB VI PEMBAHASAN

Pada bab VI ini akan membahas lebih lengkap hasil penelitian yang telah dijelaskan pada bab V yang meliputi Kecanduan Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur Remaja di SMK TI Global Jimbaran. Penelitian ini juga menjelaskan keterbatasan dalam melakukan penelitian.

A. Kecanduan Bermain Game Online terhadap Remaja di SMK TI Global Jimbaran

Berdasarkan hasil penelitian pada 134 siswa SMK TI Global Jimbaran, kecanduan bermain *game online* dibagi menjadi 3 (tiga) kategori yaitu : buruk , cukup, baik. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 0 responden (0%) mengalami kecanduan buruk, sebanyak 91 responden (67.9%) mengalami cukup kecanduan, sebanyak 43 responden (32.1%) tidak kecanduan. Sebagian besar responden didapatkan pada siswa SMK TI Global Jimbaran kecanduan bermain *game online*. Menurut peneliti lebih banyak remaja yang mengalami kecanduan *game online* ini diakibatkan karena remaja seperti kejadian kecanduan yang lainnya, *game online* juga bisa menggantikan teman dan keluarga sebagai salah satu sumber kesenangan dalam kehidupan emosional seseorang. Ketika seseorang menghabiskan waktu yang lama untuk bermain permainan internet, maka akan terjadi gangguan terutama terhadap kehidupan sosial, sekolah, dan pekerjaan. Seseorang yang mengalami kecanduan bermain *game online* cenderung akan menarik diri dari lingkungan sosialnya, tidak akan fokus terhadap belajar atau aktivitas sekolahnya.

Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh yustina, dkk (2021) yang berjudul “Hubungan Kecanduan Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur pada Remaja SMA Negeri di Kota Ruteng” yang menyatakan hasil bahwa Sebagian besar responden mengalami kecanduan bermain *game online*.

Hasil dari kecanduan dalam bermain game online menunjukkan hasil, mayoritas dalam kategori cukup atau cukup kecaduan dapat disebabkan dari generasi yang dirasakan siswa saat ini. Generasi yang dirasakan siswa dapat dilihat dari tahun kelahiran siswa, yang mana responden lahir pada tahun 2004 sampai 2007 dimana tahun kelahiran ini masuk dalam kategori generasi Z. menurut Hadion Wijoyo generasi Z lahir ditahun 1995- 2010 yang disebut juga *igeneration*, atau generasi internet. Generasi Z memiliki karakteristik yang tentunya berbeda dengan generasi – generasi sebelumnya. Mereka yang termasuk kedalam generasi internet ini sudah mahir dan terbiasa dengan mengakses internet guna keperluan apapun, terlebih karena usia remaja cenderung memiliki rasa ingin tahu yang cukup besar dan game online sangat mudah untuk menjadi permainan yang sangat diminati oleh Sebagian besar kalangan remaja.

B. Kualitas Tidur terhadap Remaja di SMK TI Global Jimbaran

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan pada siswa SMK TI Global Jimbaran dari 134 responden menunjukkan bahwa kualitas tidur dibagi menjadi 3 (tiga) kategori yaitu: kurang, cukup, dan baik. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 68 responden (50,7%) memiliki kualitas tidur yang kurang, sebanyak 66 responden (49,3) memiliki kualitas tidur yang cukup. Sebanyak 0 responden (0%) memiliki kualitas tidur yang baik. Sebagian besar responden didapatkan pada siswa SMK TI Global Jimbaran memiliki kualitas tidur yang yang kurang.

Hasil ini juga sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Yustina dkk (2021) yang berjudul “Hubungan Kecanduan *Game Online* dengan Kualitas Tidur pada Remaja Sma Negeri di Kota Ruteng” hasil penelitian ini menyatakan Sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk.

Berdasarkan hasil serta pembahasan kualitas tidur remaja ini, maka dapat dikatakan bahwa sebagian besar remaja SMK TI Global Jimbaran memiliki kualitas tidur yang buruk. Tidak ada hubungan yang signifikan antara kualitas

tidur dengan kecanduan bermain *game online* dan buruknya kualitas tidur remaja dapat diakibatkan oleh factor lain selain kecanduan bermain *game online*

C. Keterbatasan Penelitian

Adapun keterbatasan atau kesulitan yang dialami oleh peneliti dalam melakukan penelitian dari sejak penyusunan sampai terbentuknya skripsi ini yaitu :

1. Keterbatasan merupakan kelemahan dan hambatan dalam penelitian yang dihadapi peneliti. Keterbatasan yang dialami dalam penelitian ini adalah waktu pengumpulan data. Terdapat beberapa responden pada saat penyebaran kuesioner banyak siswa yang tidak mengisi kuesioner yang di sebarakan melalui *Google Form*, pelaksanaan pengumpulan data direncanakan selama 1 bulan. Untuk mengatasi hal tersebut peneliti menghubungi wali kelas untuk menginformasikan tentang pengisian kuesioner agar kuesioner diisi dengan tepat waktu.

BAB VII PENUTUP

Pada bab ini menjelaskan semua hasil penelitian dan pembahasan tentang temuan-temuan penelitian yang telah diuraikan secara lengkap dalam bab sebelumnya, serta dibuatkan saran-saran sebagai tindakan penelitian ini.

A. Kesimpulan

Berdasarkan tujuan penelitian dan pembahasan hubungan kecanduan bermain game online dengan kualitas tidur remaja di SMK TI Global Jimbaran maka disimpulkan hasil sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian pada siswa SMK TI Global Jimbaran didapatkan hasil bahwa sebagian besar siswa (67.9%) kecanduan bermain *game online*.
2. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMK TI Global Jimbaran di dapatkan hasil bahwa sebagian besar siswa (50,7%) memiliki kualitas tidur yang buruk.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan bermain game online dengan kualitas tidur remaja di SMK TI Global Jimbaran, buruknya kualitas tidur remaja dapat diakibatkan karena remaja kecanduan bermain *game online*.

B. Saran

1. Bagi siswa dan tempat penelitian
Diharapkan bagi siswa agar bermain game online dengan memperhatikan batasan waktu serta tidak melupakan tugas utama dari remaja dengan melakukan kegiatan lain yang lebih bermanfaat. Para remaja juga harus lebih memahami dan menyadari dampak buruk yang ditimbulkan dari buruknya kualitas tidur remaja.
2. Bagi peneliti selanjutnya
Diharapkan peneliti selanjutnya dapat lebih menggali informasi atau memperdalam faktor- faktor lain yang berhubungan dengan kualitas tidur.

DAFTAR PUSTAKA

- Arthy, C. C., Validitas Dan Reliabilitas Game Addiction Scale (GAS) Versi Bahasa Indonesia. (2019).
- Astuti, Sri., Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa/Siswi Di SMP Negeri 24 Samarinda. Skripsi : Fakultas Ilmu Kesehatan dan Farmasi Universitas Muhamadiyah Kalimantan Timur. (2018).
- Awwal, H., Hartanto, F., & Hendrianingtyas, M., Prevalensi Gangguan Tidur Pada Remaja Usia 12-15 Tahun: Studi Pada Siswa SMP N 5 Semarang. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 4(4), 873-880. (2015).
- Azizah, L. (2018). *Hubungan Kebiasaan Bermain Games Online dengan Kualitas Tidur Remaja pada Kelas X (Studi di SMK Dwija Bhakti 2 Jombang)* (Doctoral dissertation, STIKes Insan Cendekia Medika Jombang).
- Caldwell Charmaine D. & Teddi J. Cunningham. (2010). Internet Addiction and Students: Implications for School Counselors.
- Febriandari, D., & Nauli, F. A. (2016). Hubungan kecanduan bermain game online terhadap identitas diri remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 4(1), 50-56.
- Habibi, A. (2021). Hubungan Kebiasaan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Rremaja Pada Kelas XI Di SMKN 1 SERUYAN TENGAH. *Hubungan Kebiasaan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Rremaja Pada Kelas XI Di SMKN 1 SERUYAN TENGAH*.
- Hayati, N. (2020). Hubungan Kebiasaan Bermain Game Online pada Anak Usia Sekolah dengan Kebutuhan Istirahat dan Tidur di SD Negeri 010083 Kisaran Kabupaten Asahan. *Jurnal Kesehatan Global*, 3(3), 116-122.
- Ismi, N., Ali, H., Lina, E., & Hotma, R. (2020). *Gambaran Kualitas Tidur Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Terapi Hemodialisa: Literature Review* (Doctoral dissertation, Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung).
- Keswara, U. R., Syuhada, N., & Wahyudi, W. T. (2019). Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 233-239.
- Lebho, M. A., Lerik, M. D. C., Wijaya, R. P. C., & Littik, S. K. (2020). Perilaku Kecanduan Game Online Ditinjau dari Kesepian dan Kebutuhan Berafiliasi pada Remaja. *Journal of Health and Behavioral Science*, 2(3), 202-212.

- Lutfiwati, S. (2018). Memahami Kecanduan Game Online Melalui Pendekatan Neurobiologi. *ANFUSINA: Journal of Psychology*, 1(1), 1-16.
- LIFE, O. (2015). Kualitas hidup kesehatan: Konsep, model dan penggunaan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 7, 2.
- Novrialdy, E. (2019). Kecanduan game online pada remaja: Dampak dan pencegahannya. *Buletin Psikologi*, 27(2), 148-158.
- Pande, N. P. A. M., & Marheni, A. (2015). Hubungan kecanduan game online dengan prestasi belajar siswa SMP Negeri 1 Kuta. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(2), 163-171.
- Swarjana, I. K. (2015). Metodologi Penelitian Kesehatan. Yogyakarta : ANDI
- Waliulu, S. H., Tunny, R., & Urata, J. (2018). Hubungan Kecanduan Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur pada Remaja Usia 15-18 Tahun di Desa Waimital Kecamatan Kairatu Kabupaten Seram Bagian Barat Tahun 2018. *2-TRIK: TUNAS-TUNAS Riset Kesehatan*, 8, 109-111.
- Widiyani, K. R., Amelia, F., & Chairani, A. Hubungan Adikasi Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Anak DI SMP TERATAI PUTIH GLOBAL BEKASI Tahun 2020. *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran dan Ilmu Kesehatan*, 5(1), 95-102.

Lampiran 1

JADWAL PENELITIAN

N O	KEGIATA N	BULAN																																
		Oktober	Nopember				Desember				Januari				Februari				Mar et				Apr il				Me i				Ju ni			
		IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV				
1	Penyusunan Proposal	■	■	■	■	■	■																											
2	ACC Proposal						■	■	■																									
3	Penyeba ran Proposal							■	■																									
4	Ujian Propo sal								■	■	■																							
5	Ujian Ulang Proposal											■																						
6	Pengumpul an Data												■	■	■	■	■	■	■	■														
7	Penyusunan Hasil Peneliti an																				■	■	■	■	■	■	■	■						
8	Penyeba ran Skripsi																											■						
9	Ujian Skripsi																											■	■	■				

Lampiran 2

KUESIONER

KUALITAS TIDUR REMAJA DI SMK TI GLOBAL JIMBARAN

Kode responden : (diisi oleh peneliti)

Tanggal pengisian :

Kuesioner ini diadaptasi dari Skripsi (Nurhayati,2020) dan Tesis (Arthy,2019)

A. Petunjuk pengisian

1. Bacalah baik-baik setiap pertanyaan dibawah ini
2. Pilihlah salah satu jawaban yang dianggap paling sesuai dengan pendapat anda seperti yang telah digambarkan oleh pernyataan yang tersedia.
3. Setiap pertanyaan mohon diisi sendiri dan tidak diwakilkan.
4. Berilah tanda centang (√) pada kolom jawaban yang telah disediakan sesuai dengan kondisi Anda yang sebenarnya.
5. Semua data/informasi yang diberikan dijamin kerahasiaannya.

B. Identitas Responden:

1. Nama : (Inisial)
2. Umur : Tahun
3. Kelas :
 - Kelas X
 - Kelas XI
 - Kelas XII

C. KUESIONER KUALITAS TIDUR

No	Pertanyaan	Jawaban			
1	Pukul Berapa Biasanya anda mulai tidur malam?				
2	Berapa Lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam?				
3	Pukul berapa anda biasanya bangun pagi?				
4	Berapa lama anda tidur dimalam hari?				
5	Seberapa sering masalah – masalah dibawah ini mengganggu tidur anda	Tidak pernah dalam sebulan terakhir (0)	1x seminggu (1)	2x seminggu (2)	3x seminggu (3)
a.	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring				
b.	Terbangun ditengah malam atau dini hari				

c	Terbangun untuk ke kamar mandi				
d	Sulit bernafas dengan baik				
e	Batuk atau mengorok				
f	Kedinginan dimalam hari				
g	Kepanasan dimalam hari				
h	Mimpi buruk				
i	Terasa nyeri				
j	Alasan lain..				
6	Selama sebulan terakhir,seberapa sering anda menggunakan obat tidur				
7	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mengantuk Ketika melakukan aktivitas disiang hari				
		Tidak antusias	Kecil	Sedang	Besar
8	Selama satu bulan terakhir,				

	seberapa banyak masalah yang anda dapatkan dan seberapa antusias anda selesaikan masalah tersebut ?				
		Sangat Baik (0)	Cukup Baik (1)	Cukup Buruk (2)	Sangat Buruk (3)
9	Selama sebulan terakhir, bagaimana anda menilai kepuasan tidur anda ?				

D. KUESIONER GAME ADDICTION SCALE (GAS)

Ingat dan bayangkan seberapa sering anda melakukan kegiatan berikut dalam enam bulan terakhir.

Keterangan jawaban :

- TP (Tidak Pernah) : Tidak pernah sama sekali
 JR (Jarang) : 1 sampai 2 kali dalam seminggu
 KK (Kadang – Kadang) : 3 sampai 4 kali dalam seminggu
 SR (Sering) : 5 sampai 6 kali dalam seminggu
 SS (Sangat Sering) : 7 kali dalam seminggu

No	Pertanyaan	TP	JR	KK	SR	SS
----	------------	----	----	----	----	----

1	Seberapa sering anda memikirkan bermain game online sepanjang hari ?					
2	Seberapa sering ada peningkatan waktu bermain game yang anda alami setiap harinya ?					
3	Seberapa sering anda bermain game online untuk menghindari masalah yang anda alami saat ini ?					
4	Seberapa sering orang lain menasehati anda untuk mengurangi waktu dalam bermain game online ?					
5	Seberapa sering anda merasa kurang nyaman saat tidak bisa bermain game online ?					
6	Seberapa sering game online mengakibatkan hubungan anda dengan orang lain (keluarga, teman,dll) menjadi terganggu ?					
7	Seberapa sering anda bermain game online pada waktunya untuk tidur ?					

LEMBAR INFORMASI RESPONDEN

Judul Penelitian : Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Remaja.

Nama Peneliti : Ni Putu Dyah Venia Lestari Dewi

Pekerjaan : Mahasiswi ITEKES Bali

Alamat Kampus : Jalan Tukad Balian No. 180 Renon, Denpasar- Bali

Alamat Rumah : Jalan Raya Sading, Br. Pengalasan No : 129, Sading, Mengwi, Badung.

No. Telp Kampus : (0361)8956208

No. Telp Peneliti : 085739452374

Email : diah.venia@yahoo.com

Anda akan saya ikut sertakan dalam sebuah penelitian saya dengan judul **Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Remaja Di SMK TI Global Jimbaran**. yang pengumpulan datanya akan dilaksanakan pada Maret s.d April 2022. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Kecanduan Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur Remaja. Saya akan tetap menjaga segala kerahasiaan data maupun informasi yang diberikan.

Demikian informasi ini saya sampaikan atas perhatian, kerjasama dan kesediaanya saya mengucapkan terima kasih.

Denpasar, Januari 2022

Peneliti



Ni Putu Dyah Venia Lestari Dewi
NIM. 18C10159

Lampiran 3

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada:

Yth. Adik-adik calon responden penelitian
di SMK TI Global Jimbaran.

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni Putu Dyah Venia Lestari Dewi

NIM : 18C10159

Pekerjaan : Mahasiswi Semester VII Program Studi Ilmu Keperawatan
ITEKES Bali

Alamat : Jalan Raya Sading, Br. Pengalasan No : 129, Sading, Mengwi,
Badung.

Bersama ini saya mengajukan permohonan kepada saudara untuk bersedia menjadi responden dalam penelitian saya yang berjudul “Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Remaja Di SMK TI Global Jimbaran”, yang pengumpulan data dilaksanakan pada bulan April- Mei 2022 Adapun dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Remaja Di SMK TI Global Jimbaran.

Demikian surat permohonan ini disampaikan, atas perhatian, kerjasama dan kesediaannya saya mengucapkan terima kasih.

Denpasar, Januari 2022

Peneliti



Ni Putu Dyah Venia Lestari Dewi

NIM 18C10159

Lampiran 4

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN (*INFORMED CONSENT*)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :
Jenis Kelamin :
Alamat :

Setelah membaca Lembar Permohonan Menjadi Responden yang diajukan oleh Ni Putu Dyah Venia Lestari Dewi, Mahasiswa semester VII Program Studi Ilmu Keperawatan ITEKES Bali, yang penelitiannya berjudul “Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Remaja di SMK TI Global Jimbaran”, maka dengan ini saya menyatakan bersedia menjadi responden dalam penelitian tersebut, secara suka rela dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun.

Demikian persetujuan ini saya berikan agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar,
Responden

(.....)

Lampiran 5



YAYASAN PENYELENGGARA PENDIDIKAN LATIHAN DAN PELAYANAN KESEHATAN BALI
INSTITUT TEKNOLOGI DAN KESEHATAN BALI (ITEKES BALI)

Ijin No. 197/KPT/I/2019 Tanggal 14 Maret 2019

Kampus I: Jalan Tukad Pakerisan No. 90, Panjer, Denpasar, Bali. Telp. 0361-221795, Fax. 0361-256937

Kampus II: Jalan Tukad Balian No. 180, Renon, Denpasar, Bali. Telp. 0361-8956208, Fax. 0361-8956210

Website: <http://www.itekes-bali.ac.id>

Nomor : DL.02.02.1440.TU.III.2022
Sifat : Penting
Lampiran: I (gabung)
Hal : Permohonan Izin Penelitian

Denpasar, 21 Maret 2022
Kepada :
Yth. Kepala Dinas Penanaman Modal
dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Bali
di-
Tempat

Dengan hormat,

Dalam rangka memenuhi tugas akhir bagi mahasiswa tingkat IV / semester VII Program Studi Sarjana Keperawatan ITEKES Bali, maka mahasiswa yang bersangkutan diharuskan untuk melaksanakan penelitian.

Adapun mahasiswa yang akan melakukan penelitian tersebut atas nama:

Nama : Ni Putu Dyah Venia Lestari Dewi
NIM : 18C10159
Alamat : Br. Pengalasan no 129 Sading, Mengwi, Badung.
Judul Penelitian : Hubungan Kecanduan Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur Remaja di SMK TI Global Jimbaran.
Tempat Penelitian : SMK TI Global Jimbaran.
Waktu Penelitian : Maret - April 2022
Jumlah Sampel : 134 Orang

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya yang baik selama ini kami mengucapkan terimakasih.

Institut Teknologi Dan Kesehatan (ITEKES) Bali

Rektor

Gede Putu Darma Suvasa, S.Kp., M.Ng., Ph.D
NIDN. 823067802

Tembusan disampaikan kepada Yth :

1. Ketua YPPLPK Bali di Denpasar
2. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Denpasar
3. Rektor ITEKES Bali
4. Dekan Fakultas Kesehatan ITEKES Bali
5. Kaprodi Sarjana Keperawatan ITEKES Bali
6. Arsip

Lampiran 7



PEMERINTAH KABUPATEN BADUNG

DINAS PENANAMAN MODAL

DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU

PUSAT PEMERINTAHAN KABUPATEN BADUNG "MANGUPRAJA MANDALA"

JALAN RAYA SEMPIDI, MENGWI, BADUNG BALI (80351)

Telp. (0361) 4715259, Faks : (0361) 4715258 Email : dpmpspbadingkab@gmail.com

Website : <http://dpmpspbadingkab.go.id>

Nomor : 832/SKP/DPMPSTP/IV/2022
Lampiran : -
Perihal : Surat Keterangan Penelitian

Kepada :
Yth. Kepala SMK TI Global Jimbaran
di -
Mangupura

Berdasarkan surat dari Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Bali, Nomor : B.30.070/1238.E/IZIN-C/DPMPSTP tanggal 28 Maret 2022 Perihal Surat Keterangan Penelitian / Rekomendasi Penelitian, maka Bupati Badung memberikan Surat Keterangan Penelitian Kepada :

Nama : NI PUTU DYAH VENIA LESTARI DEWI
Pekerjaan : MAHASISWA
Alamat Pemohon : JALAN RAYA SADING NO. 129 LINGKUNGAN PUSEH PENGALASAN, KELURAHAN SADING, KECAMATAN MENGWI, KABUPATEN BADUNG
Nama Instansi : ITEKES BALI
Alamat Instansi : JALAN TUKAD BALIAN NO.180, KELURAHAN RENON, KECAMATAN DENPASAR SELATAN, KOTA DENPASAR
Judul Penelitian : HUBUNGAN KECANDUAN BERMAIN GAME ONLINE DENGAN KUALITAS TIDUR REMAJA DI SMK TI GLOBAL JIMBARAN
Jumlah Peneliti : 1 ORANG
Lokasi Penelitian : SMK TI GLOBAL JIMBARAN, KELURAHAN JIMBARAN, KECAMATAN KUTA SELATAN, KABUPATEN BADUNG
Tujuan Penelitian : SKRIPSI
Lama Penelitian : 29 MARET 2022 s/d 30 APRIL 2022

dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Sebelum mengadakan Penelitian agar melapor kepada Instansi yang dituju serta instansi yang tercantum pada tembusan surat ini.
2. Saat mengadakan Penelitian agar mentaati dan menghormati ketentuan yang berlaku pada lokasi Penelitian dan wilayah setempat.
3. Tidak dibenarkan melakukan kegiatan yang tidak ada kaitannya dengan tujuan penelitian dan apabila melanggar ketentuan yang berlaku maka Surat Keterangan Penelitian ini akan dicabut serta dihentikan segala kegiatannya.
4. Apabila masa berlaku Surat Keterangan Penelitian telah berakhir, sedangkan penelitian belum selesai agar mengurus kembali Surat Keterangan Penelitian sesuai ketentuan yang berlaku.
5. Setelah kegiatan Penelitian selesai, agar melapor ke Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Badung secara daring serta mengunggah hasil penelitian melalui aplikasi www.laperon.badungkab.go.id.

Dikeluarkan di : Mangupura
Pada Tanggal : 6 APRIL 2022

**IZIN INI TIDAK
DIPUNGUT BIAYA**

Jangan berikan imbalan dalam bentuk apapun kepada petugas kami sebagai upaya mewujudkan Zona Integritas & Pelayanan Prima



ID:220404110307



KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU KABUPATEN BADUNG,

I MADE AGUS ARYAWAN, S.T., M.T.
NIP. 19720828 199803 1 018

Tembusan disampaikan kepada :

1. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Badung.
2. Kepala Dinas Pendidikan, Kepemudaan dan Olahraga Kabupaten Badung.
3. Yang Bersangkutan.
4. Arsip.

1. Dokumen ini diterbitkan sistem LAPERON berdasarkan data dari Pemohon, tersimpan dalam sistem LAPERON, yang menjadi tanggung jawab Pemohon
2. Dalam hal terjadi kekeliruan isi dokumen ini akan dilakukan perbaikan sebagaimana mestinya
3. Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh BSR-E-BSSN



Lampiran 8



PEMERINTAH KABUPATEN BADUNG
DINAS PENANAMAN MODAL
DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
PUSAT PEMERINTAHAN KABUPATEN BADUNG "MANGUPRAJA MANDALA"
JALAN RAYA SEMPIDI, MENGWI, BADUNG BALI (80351)
Telp. (0361) 4715259, Faks : (0361) 4715258 Email : dpmptspbadungkab@gmail.com
Website : http://dpmptsp.badungkab.go.id

Nomor : 832/SKP/DPMPTSP/IV/2022	Kepada :
Lampiran : -	Yth. Kepala SMK TI Global Jimbaran
Perihal : <u>Surat Keterangan Penelitian</u>	di - <u>Mangupura</u>

Berdasarkan surat dari Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Bali, Nomor : B.30.070/1238.E/IZIN-C/DPMPTSP tanggal 28 Maret 2022 Perihal Surat Keterangan Penelitian / Rekomendasi Penelitian, maka Bupati Badung memberikan Surat Keterangan Penelitian Kepada :

Nama	: NI PUTU DYAH VENIA LESTARI DEWI
Pekerjaan	: MAHASISWA
Alamat Pemohon	: JALAN RAYA SADING NO. 129 LINGKUNGAN PUSEH PENGALASAN, KELURAHAN SADING, KECAMATAN MENGWI, KABUPATEN BADUNG
Nama Instansi	: ITEKES BALI
Alamat Instansi	: JALAN TUKAD BALIAN NO.180, KELURAHAN RENON, KECAMATAN DENPASAR SELATAN, KOTA DENPASAR
Judul Penelitian	: HUBUNGAN KECANDUAN BERMAIN GAME ONLINE DENGAN KUALITAS TIDUR REMAJA DI SMK TI GLOBAL JIMBARAN
Jumlah Peneliti	: 1 ORANG
Lokasi Penelitian	: SMK TI GLOBAL JIMBARAN, KELURAHAN JIMBARAN, KECAMATAN KUTA SELATAN, KABUPATEN BADUNG
Tujuan Penelitian	: SKRIPSI
Lama Penelitian	: 29 MARET 2022 s/d 30 APRIL 2022

dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Sebelum mengadakan Penelitian agar melapor kepada Instansi yang dituju serta instansi yang tercantum pada tembusan surat ini.
2. Saat mengadakan Penelitian agar mentaati dan menghormati ketentuan yang berlaku pada lokasi Penelitian dan wilayah setempat.
3. Tidak dibenarkan melakukan kegiatan yang tidak ada kaitannya dengan tujuan penelitian dan apabila melanggar ketentuan yang berlaku maka Surat Keterangan Penelitian ini akan dicabut serta dihentikan segala kegiatannya.
4. Apabila masa berlaku Surat Keterangan Penelitian telah berakhir, sedangkan penelitian belum selesai agar mengurus kembali Surat Keterangan Penelitian sesuai ketentuan yang berlaku.
5. Setelah kegiatan Penelitian selesai, agar melapor ke Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Badung secara daring serta mengunggah hasil penelitian melalui aplikasi www.laperon.badungkab.go.id.

Dikeluarkan di : Mangupura
Pada Tanggal : 6 APRIL 2022

KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU KABUPATEN BADUNG,
I MADE AGUS ARYAWAN, S.T., M.T.
NIP. 19720828 199803 1 018

IZIN INI TIDAK DIPUNGUT BIAYA

Jangan berikan imbalan dalam bentuk apapun kepada petugas kami sebagai upaya mewujudkan Zona Integritas & Pelayanan Prima



LAPERON
http://www.laperon.badungkab.go.id

ID:220404110307



Tembusan disampaikan kepada :

1. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Badung.
2. Kepala Dinas Pendidikan, Kepemudaan dan Olahraga Kabupaten Badung.
3. Yang Bersangkutan.
4. Arsip.

1. Dokumen ini diterbitkan sistem LAPERON berdasarkan data dari Pemohon, tersimpan dalam sistem LAPERON, yang menjadi tanggung jawab Pemohon
2. Dalam hal terjadi kekeliruan isi dokumen ini akan dilakukan perbaikan sebagaimana mestinya
3. Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh BSrE-BSSN





**KOMISI ETIK PENELITIAN
INSTITUT TEKNOLOGI DAN KESEHATAN (ITEKES) BALI**

Kampus I : Jalan Tukad Pakerisan No. 90, Panjer, Denpasar, Bali
Kampus II : Jalan Tukad Balian No. 180, Renon, Denpasar, Bali
Website : <http://www.itekes-bali.ac.id> | Jurnal : <http://ojs.itekes-bali.ac.id/>
Website LPPM : <http://lppm.itekes-bali.ac.id/>

**KETERANGAN KELAIKAN ETIK
(ETHICAL CLEARANCE)**

No : 04.0217/KEPITEKES-BALI/II/2022

Komisi Etik Penelitian Institut Teknologi dan Kesehatan (ITEKES) BALI, setelah mempelajari dengan seksama protokol penelitian yang diajukan, dengan ini menyatakan bahwa penelitian dengan judul :

“Hubungan Kecanduan Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur Remaja di SMK TI Global Jimbaran.”

Peneliti Utama : NI PUTU DYAH VENIA LESTARI DEWI
Peneliti Lain : -
Unit/ Lembaga/ Tempat Penelitian : SMK TI Global Jimbaran

Dinyatakan **“LAIK ETIK”**. Surat keterangan ini berlaku selama satu tahun sejak ditetapkan. Selanjutnya jenis laporan yang harus disampaikan kepada Komisi Etik Penelitian ITEKES Bali : **“FINAL REPORT”** dalam bentuk softcopy.

Denpasar, 25 Februari 2022.
Komisi Etik Penelitian ITEKES BALI



Ketua,
I Kabut Swarjana, S.KM., M.PH., Dr.PH
NIDN. 0807087401

Lampiran 9

FORMULIR KETERANGAN UJI VALIDITAS DAN PENGOLAHAN DATA STATISTIK
SKRIPSI

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
INSTITUT TEKNOLOGI DAN KESEHATAN BALI

Yang bertanda tangan di bawah ini adalah pembimbing I dari mahasiswa atas nama :

Nama : Ni Putu Dyah Venia Lestari Dewi

NIM : 18C10159

Judul Proposal : Hubungan Kecanduan Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur Remaja di SMK TI Global Jimbaran.

Dengan ini menyatakan bahwa mahasiswa tersebut telah lulus uji proposal dan memerlukan bantuan pengolahan data sebagai berikut : **(centang yang sesuai)**

Face Validity

Nama dosen/expert :

- 1) Ns. Kadek Nuryanto, S.Kep., MNS
- 2) Ns. I Gusti Agung Tresna Wicaksana, S.Kep., M.Kep.

Pengolahan data penelitian dengan SPSS

Denpasar, 21 Februari 2022

Pembimbing I



(Ns. IGN Made Kusuma Negara, S.Kep., MNS)

NIDN. 0818543196

Lampiran 10

LEMBAR PERNYATAAN *FACE VALIDITY*

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ns. I Kadek Nuryanto, S.Kep.,MNS
NIDN : 0823077901

Menyatakan bahwa mahasiswa yang disebutkan sebagai berikut :

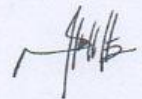
Nama : Ni Putu Dyah Venia Lestari Dewi
NIM : 18C10159
Judul Proposal : Hubungan Kecanduan Bermain Game Online
dengan Kualitas Ridur Remaja di SMK TI
Global Jimbaran

Menyatakan bahwa dengan ini telah selesai melakukan bimbingan *face validity* terhadap instrumen penelitian yang bersangkutan.

Demikian surat ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 25 Maret 2022

Face Validator



Ns. I Kadek Nuryanto, S.Kep.,MNS
NIDN. 0823077901

Lampiran 11

LEMBAR PERNYATAAN *FACE VALIDITY*

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ns. I Gusti Agung Tresna Wicaksana,
S.Kep.,M.Kep
NIDN : 0819088503

Menyatakan bahwa mahasiswa yang disebutkan sebagai berikut :

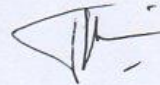
Nama : Ni Putu Dyah Venia Lestari Dewi
NIM : 18C10159
Judul Proposal : Hubungan Kecanduan Bermain Game Online
dengan Kualitas Ridur Remaja di SMK TI
Global Jimbaran

Menyatakan bahwa dengan ini telah selesai melakukan bimbingan *face validity* terhadap instrumen penelitian yang bersangkutan.

Demikian surat ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 25 Maret 2022

Face Validator



Ns. I Gusti Agung Tresna Wicaksana,
S.Kep.,M.Kep
NIDN. 0819088503

Lampiran 12

LEMBAR PERNYATAAN ANALISA DATA

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Ns. Kadek Buja Harditya, S.Kep.,M.C.M
NIDN : 0831129208

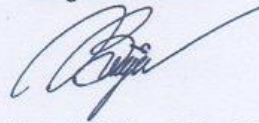
Menyatakan bahwa mahasiswa yang disebutkan sebagai berikut:

Nama : Ni Putu Dyah Venia Lestari Dewi
NIM : 18C10159
Judul Proposal : Hubungan Kecandua Bermain Game Online Dengan
Kualitas Tidur Remaja Di SMK TI Global Jimbaran

Menyatakan bahwa dengan ini telah selesai melakukan analisa data pada hasil penelitian yang bersangkutan.

Demikian surat ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 24 Mei 2022
Penganalisis Data



(Ns. Kadek Buja Harditya, S.Kep.,M.C.M)
NIDN. 0831129208

Lampiran 13

Hasil Analisa Data

Karakteristik responden

Usia Responden

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 15 tahun	7	5.2	5.2	5.2
16 tahun	36	26.9	26.9	32.1
17 tahun	51	38.1	38.1	70.1
18 tahun	40	29.9	29.9	100.0
Total	134	100.0	100.0	

Kelas Responden

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid X	47	35.1	35.1	35.1
XI	42	31.3	31.3	66.4
XII	45	33.6	33.6	100.0
Total	134	100.0	100.0	

Kualitas Tidur

Waktu Mulai Tidur di Malam Hari

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid .00	2	1.5	1.5	1.5
Pukul 18.00 - 21.00	35	26.1	26.1	27.6
Pukul 22.00 - 00.00	62	46.3	46.3	73.9

Pukul 01.00 - 03.00	28	20.9	20.9	94.8
Pukul 03.00 - 06.00	7	5.2	5.2	100.0
Total	134	100.0	100.0	

Lama Waktu Untuk Bisa Mulai Tidur Malam

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1-30 menit	53	39.6	39.6	39.6
30-60 menit	46	34.3	34.3	73.9
1 jam - 1.5 jam	14	10.4	10.4	84.3
1.5 jam - 2 jam	12	9.0	9.0	93.3
> 2 jam	9	6.7	6.7	100.0
Total	134	100.0	100.0	

Waktu Bangun Pagi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Pukul 00.00 - 03.00	28	20.9	20.9	20.9
Pukul 03.00 - 06.00	99	73.9	73.9	94.8
Pukul 06.00 - 09.00	4	3.0	3.0	97.8
Pukul 09.00 - 12.00	3	2.2	2.2	100.0
Total	134	100.0	100.0	

Jumlah Jam Tidur di Malam Hari

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	.00	44	32.8	32.8	32.8
	> 7 jam	37	27.6	27.6	60.4
	6-7 jam	25	18.7	18.7	79.1
	5-6 jam	19	14.2	14.2	93.3
	< 5 jam	1	.7	.7	94.0
	5.00	1	.7	.7	94.8
	6.00	4	3.0	3.0	97.8
	7.00	1	.7	.7	98.5
	9.00	2	1.5	1.5	100.0
	Total	134	100.0	100.0	

Kuesioner Kualitas Tidur 5A

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak selama satu bulan terakhir	49	36.6	36.6	36.6
	Sekali atau dua kali seminggu	85	63.4	63.4	100.0
	Total	134	100.0	100.0	

Kuesioner Kualitas Tidur 5B

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak selama satu bulan terakhir	58	43.3	43.3	43.3

	Sekali atau dua kali seminggu	76	56.7	56.7	100.0
	Total	134	100.0	100.0	

Kuesioner Kualitas Tidur 5C

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak selama satu bulan terakhir	58	43.3	43.3	43.3
	Sekali atau dua kali seminggu	76	56.7	56.7	100.0
	Total	134	100.0	100.0	

Kuesioner Kualitas Tidur 5D

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak selama satu bulan terakhir	96	71.6	71.6	71.6
	Sekali atau dua kali seminggu	38	28.4	28.4	100.0
	Total	134	100.0	100.0	

Kuesioner Kualitas Tidur 5E

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak selama satu bulan terakhir	89	66.4	66.4	66.4
	Sekali atau dua kali seminggu	45	33.6	33.6	100.0
	Total	134	100.0	100.0	

Kuesioner Kualitas Tidur 5F

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak selama satu bulan terakhir	58	43.3	43.3	43.3
Sekali atau dua kali seminggu	76	56.7	56.7	100.0
Total	134	100.0	100.0	

Kuesioner Kualitas Tidur 5G

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak selama satu bulan terakhir	63	47.0	47.0	47.0
Sekali atau dua kali seminggu	71	53.0	53.0	100.0
Total	134	100.0	100.0	

Kuesioner Kualitas Tidur 5H

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak selama satu bulan terakhir	75	56.0	56.0	56.0
Sekali atau dua kali seminggu	59	44.0	44.0	100.0
Total	134	100.0	100.0	

Kuesioner Kualitas Tidur 5I

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak selama satu bulan terakhir	93	69.4	69.4	69.4
Sekali atau dua kali seminggu	41	30.6	30.6	100.0
Total	134	100.0	100.0	

Kuesioner Kualitas Tidur 5J

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak selama satu bulan terakhir	113	84.3	84.3	84.3
Sekali atau dua kali seminggu	21	15.7	15.7	100.0
Total	134	100.0	100.0	

Kuesioner Kualitas Tidur 6

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak selama satu bulan terakhir	129	96.3	96.3	96.3
Sekali atau dua kali seminggu	4	3.0	3.0	99.3
Tiga kali atau lebih dari seminggu	1	.7	.7	100.0
Total	134	100.0	100.0	

Kuesioner Kualitas Tidur 7

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak selama satu bulan terakhir	21	15.7	15.7	15.7
	Sekali atau dua kali seminggu	69	51.5	51.5	67.2
	Tiga kali atau lebih dari seminggu	44	32.8	32.8	100.0
	Total	134	100.0	100.0	

Kuesioner Kualitas Tidur 8

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak antusias	10	7.5	7.5	7.5
	Kecil	35	26.1	26.1	33.6
	Sedang	67	50.0	50.0	83.6
	Besar	22	16.4	16.4	100.0
	Total	134	100.0	100.0	

Kuesioner Kualitas Tidur 9

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat buruk	7	5.2	5.2	5.2
	Cukup buruk	33	24.6	24.6	29.9
	Cukup baik	66	49.3	49.3	79.1
	Sangat Baik	28	20.9	20.9	100.0

Total	134	100.0	100.0
-------	-----	-------	-------

Kategori Kualitas Tidur

Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
66	49.3	49.3	49.3
68	50.7	50.7	100.0
134	100.0	100.0	

Kecanduan Bermain Game Online

Kuesioner Pengukuran Kecanduan Game Online 1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak pernah	31	23.1	23.1	23.1
	Jarang	36	26.9	26.9	50.0
	Kadang-kadang	29	21.6	21.6	71.6
	Sering	21	15.7	15.7	87.3
	Selalu	17	12.7	12.7	100.0
	Total	134	100.0	100.0	

Kuesioner Pengukuran Kecanduan Game Online 2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak pernah	36	26.9	26.9	26.9
	Jarang	42	31.3	31.3	58.2
	Kadang-kadang	30	22.4	22.4	80.6

Serang	19	14.2	14.2	94.8
Selalu	7	5.2	5.2	100.0
Total	134	100.0	100.0	

Kuesioner Pengukuran Kecanduan Game Online 3

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak pernah	34	25.4	25.4	25.4
Jarang	33	24.6	24.6	50.0
Kadang-kadang	26	19.4	19.4	69.4
Serang	31	23.1	23.1	92.5
Selalu	10	7.5	7.5	100.0
Total	134	100.0	100.0	

Kuesioner Pengukuran Kecanduan Game Online 4

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak pernah	44	32.8	32.8	32.8
Jarang	30	22.4	22.4	55.2
Kadang-kadang	17	12.7	12.7	67.9
Serang	32	23.9	23.9	91.8
Selalu	11	8.2	8.2	100.0
Total	134	100.0	100.0	

Kuesioner Pengukuran Kecanduan Game Online 5

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
--	-----------	---------	---------------	--------------------

Valid	Tidak pernah	53	39.6	39.6	39.6
	Jarang	28	20.9	20.9	60.4
	Kadang-kadang	22	16.4	16.4	76.9
	Sering	20	14.9	14.9	91.8
	Selalu	11	8.2	8.2	100.0
	Total	134	100.0	100.0	

Kuesioner Pengukuran Kecanduan Game Online 6

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak pernah	70	52.2	52.2	52.2
	Jarang	21	15.7	15.7	67.9
	Kadang-kadang	12	9.0	9.0	76.9
	Sering	25	18.7	18.7	95.5
	Selalu	6	4.5	4.5	100.0
	Total	134	100.0	100.0	

Kuesioner Pengukuran Kecanduan Game Online 7

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak pernah	40	29.9	29.9	29.9
	Jarang	38	28.4	28.4	58.2
	Kadang-kadang	18	13.4	13.4	71.6
	Sering	23	17.2	17.2	88.8
	Selalu	15	11.2	11.2	100.0
	Total	134	100.0	100.0	

Kuesioner Pengukuran Kecanduan Game Online 8

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	7	17	12.7	12.7	12.7
	8	3	2.2	2.2	14.9
	9	7	5.2	5.2	20.1
	10	3	2.2	2.2	22.4
	11	11	8.2	8.2	30.6
	12	8	6.0	6.0	36.6
	13	6	4.5	4.5	41.0
	14	5	3.7	3.7	44.8
	15	4	3.0	3.0	47.8
	16	8	6.0	6.0	53.7
	17	6	4.5	4.5	58.2
	18	3	2.2	2.2	60.4
	19	3	2.2	2.2	62.7
	20	7	5.2	5.2	67.9
	21	5	3.7	3.7	71.6
	22	4	3.0	3.0	74.6
	24	6	4.5	4.5	79.1
	25	2	1.5	1.5	80.6
	26	1	.7	.7	81.3
	27	5	3.7	3.7	85.1
	28	7	5.2	5.2	90.3
	29	5	3.7	3.7	94.0
	30	2	1.5	1.5	95.5
	31	1	.7	.7	96.3

33	1	.7	.7	97.0
35	4	3.0	3.0	100.0
Total	134	100.0	100.0	

Kuesioner Pengukuran Kecanduan Game Online 9

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak pernah	26	19.4	19.4	19.4
Jarang	36	26.9	26.9	46.3
Kadang-kadang	72	53.7	53.7	100.0
Total	134	100.0	100.0	

Kategori Kecanduan Game Online

	Frequency	Percent	Valid Percent
Valid Baik	43	32.1	32.1
Cukup	91	67.9	67.9
Kurang	0	0	0
Total	134	100.0	100.0





Lampiran 14

**FORMAT BUKU BIMBINGAN SKRIPSI
MAHASISWA PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
ITEKES BALI TAHUN AKADEMIK 2021/2022**


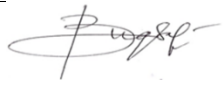
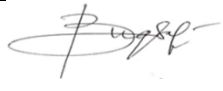
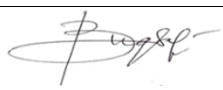
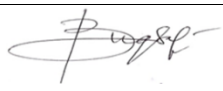


Nama Mahasiswa : Ni Putu Dyah Venia Lestari Dewi

NIM : 18C10159

Pembimbing I : Ns. IGN Made Kusuma Negara, S.Kep., MNS

No	Hari/Tanggal/Jam	Kegiatan Bimbingan	Komentar/Saran Perbaikan	Paraf Pembimbing
1.	Senin, 25 Oktober 2021 12.45 WITA	Pengarahan bimbingan	Penjelasan teknik bimbingan	
2.	Selasa, 26 Oktober 2021 13.40 WITA	Topik dan masalah penelitian	Pengajuan topik dan masalah yang pertama: - Banyak faktor pengganggu terhadap ide tersebut - Bagaimana memastikan terhadap faktor tersebut	
3	Selasa, 26 Oktober 2021 14.00 WITA	Topik dan masalah penelitian	Pertimbangkan juga kemampuan dalam memberikan intervensi.	
4.	Rabu, 27 Oktober 2021 16.00 WITA	Topik dan masalah penelitian	Pengajuan topik dan masalah kedua	

5.	Jumat, 29 Oktober 2021 18.00 WITA	Topik dan masalah penelitian	<ul style="list-style-type: none"> - Hubungan: ada 2 variabel, tiap variabel harus diukur. - Susun masalah - Tambahkan data kepatuhan dan susun latar belakang. 	
6.	Sabtu, 30 Oktober 2021 16.05 WITA	Topik dan masalah	Mengumpulkan latar belakang	
7.	Senin, 01 Nopember 2021 22.26 WITA	Bimbingan terkait latar belakang	<ul style="list-style-type: none"> - Sebaiknya tidak digambarkan terlalu detail. - Fokus pada variabel dependen sebagai masalah - Penulisan sumber 	
8.	Minggu, 17 Nopember 2021 12.34 WITA	Pengumpulan BAB I	Pengecekan BAB I	
9.	Minggu, 21 Nopember 2021 15.39 WITA	Koreksi BAB I	Perbaiki penulisan, tambahkan data yang berkaitan kedua variable.	
10.	Rabu, 15 Desember 2021 20.00 WITA	Koreksi BAB I	Pengecekan dan revisi	
11.	Senin, 27 Desember 2021	Koreksi BAB I	Pengecekan dan revisi	

	10.15 WITA			
12.	Senin, 3 Januari 2022 09.10 WITA	Pengumpulan BAB II dan BAB III	Pengecekan dan revisi BAB II dan BAB III	
13.	Kamis, 6 Januari 2022 17.11 WITA	Bimbingan BAB II	Menambahkan penelitian terdahulu	
14.	Sabtu, 8 Januari 2022 16.04 WITA	Revisi BAB III	<ul style="list-style-type: none"> - Perbaiki kerangka konsep - Perbaiki tabel definisi operasional 	
15.	Minggu, 9 Januari 2022 14.50 WITA	Bimbingan BAB III	Perbaiki pada hasil ukur dan skala pada tabel definisi operasional	
16.	Selasa, 11 Januari 2022 17.57 WITA	Mengirim BAB IV	Koreksi BAB IV	
17.	Minggu, 16 Januari 2022	Bimbingan BAB IV	Perbaiki kalimat, mengenai metode pengumpulan data, mengenai kriteria inkusi dan eksklusi, dan lanjut ke pembimbing 2	
18.	Kamis, 20 Januari 2022	Mengirim Proposal	Silahkan maju ujian.	

FORMAT BUKU BIMBINGAN PROPOSAL
MAHASISWA PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
ITEKES BALI TAHUN AKADEMIK 2021/2022

Nama Mahasiswa : Ni Putu Dyah Venia Lestari Dewi

NIM : 18C10159

Pembimbing II : I Putu Agus Endra Susanta,S.Pd., M.Pd

No	Hari/Tanggal/Jam	Kegiatan Bimbingan	Komentar/Saran Perbaikan	Paraf Pembimbing
1.	Senin, 25 Oktober 2021 20.37 WITA	Pengarahan bimbingan	Penjelasan teknik bimbingan	
2.	Senin, 15 November 2021 11.30 WITA	Pengumpulan BAB I	Pengecekan dan revisi BAB I	
3	Rabu, 17 November 2021 13.03 WITA	Bimbingan BAB I	Sertakan cover, penulisan kalimat, penulisan sumber dan tambahkan sumber lain pendukung,	
4.	Rabu, 24 November 2021 18.55 WITA	Pengumpulan kembali BAB I yang telah diperbaiki	Pengecekan dan revisi	
5.	Selasa, 30 November 2021 15.01 WITA	Bimbingan BAB I	Spasi cover, pengecekan sumber, kata baku, dan penghapusan kalimat	

6.	Minggu, 5 Desember 2021 08.39 WITA	Pengumpulan BAB I yang telah di revisi	Pengecekan dan revisi	
7.	Rabu, 08 Desember 2021 12.28 WITA	Bimbingan BAB I	Perbaiki lagi sedikit dan lanjut siapkan BAB II – III	
8.	Sabtu, 11 Desember 2021 18.31 WITA	Bimbingan BAB I dan Pengumpulan BAB II	Pengecekan BAB I dan II	
9.	Senin, 13 Desember 2021 11.38 WITA	Bimbingan BAB II dan III	Pengaturan penulisan terlalu ke kanan, tambahkan sumber pendukung dan buat summary dengan kata – kata sendiri	
10.	Kamis, 23 Desember 2021 11.56 WITA	Pengumpulan BAB II dan BAB III	Pengecekan BAB II dan BAB III	
11.	Senin, 03 Januari 2022 12.19 WITA	Bimbingan BAB II dan BAB III	Pengecekan salah ketik, judul tabel di tengah, lanjut BAB IV lengkapi dari cover hingga BAB IV	
12.	Rabu, 19 Januari 2022 14.12 WITA	Pengumpulan BAB II dan BAB III dan BAB IV	Pengecekan dan revisi	
13.	Senin, 25 Januari 2022 13.00 WITA	Pengecekan PPT	Perbaiki PPT	

Lampiran 9

FORMAT PERMOHONAN PENGAJUAN UJIAN

PROPOSAL

Nama Mahasiswa : Ni Putu Dyah Venia Lestari Dewi
Program Studi : Sarjana Keperawatan
Nim : 18C10159
Judul Proposal : Hubungan Kecanduan Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur Remaja di SMK TI Global Jimbaran.
Penguji I : A.A.A. Yulianti Darmini., S.Kep.Ns.,MNS
Penguji II : Ns. IGN Made Kusuma Negara, S.Kep., MNS
Penguji III : I Putu Agus Endra Susanta,S.Pd., M.Pd

Hari/Tanggal :Januari2022

Tanda Tangan Mahasiswa

(Ni Putu Dyah Venia Lestari Dewi)

Permohonan Diterima

Tanggal Presentasi : 2 Februari 2022

Tanda Tangan :  (Pembimbing I)

:  (Pembimbing II)