

SKRIPSI

**HUBUNGAN FREKUENSI BERMAIN *GAME ONLINE*
DENGAN KUALITAS TIDUR PADA SISWA
KELAS XI TEKNIK BISNIS SEPEDA
MOTOR DI SMKN 1 BENDO**



**Oleh :
AZREEN FIDA SARIY
NIM 201602047**

**PRODI S1 KEPERAWATAN
STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN
TAHUN 2020**

SKRIPSI

HUBUNGAN FREKUENSI BERMAIN *GAME ONLINE* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA SISWA KELAS XI TEKNIK BISNIS SEPEDA MOTOR DI SMKN 1 BENDO

Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam
mencapai gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)



Oleh :

AZREEN FIDA SARIY

NIM 201602047

**PRODI S1 KEPERAWATAN
STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN
TAHUN 2020**

PERSETUJUAN

Laporan Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing dan telah dinyatakan layak mengikuti Ujian Sidang.

SKRIPSI

**HUBUNGAN FREKUENSI BERMAIN *GAME ONLINE*
DENGAN KUALITAS TIDUR PADA SISWA
KELAS XI TEKNIK BISNIS SEPEDA
MOTOR DI SMKN 1 BENDO**

Menyetujui
Pembimbing I



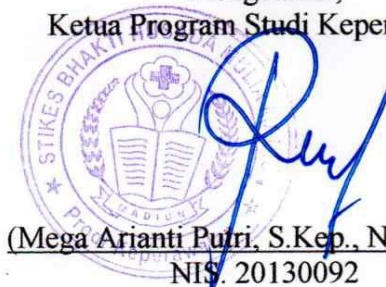
(Adhin Al Kasanah, S.Kep., Ns., M.Kep)
NIS. 20190160

Menyetujui
Pembimbing II



(Kartika, S.Kep., Ns., M.K.M)
NIS. 20130091

Mengetahui,
Ketua Program Studi Keperawatan



(Mega Arianti Putri, S.Kep., Ns., M.Kep)
NIS. 20130092

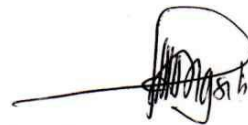
PENGESAHAN

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi dan dinyatakan telah memenuhi sebagian syarat memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Pada tanggal 25 Juli 2020

Dewan Penguji

1. Sri Suhartiningsih, S.Kep., Ns., M.Kes :
(Ketua Dewan Penguji)
2. Adhin Al Kasanah, S.Kep., Ns., M.Kep :
(Dewan Penguji 1)
3. Kartika, S.Kep., Ns., M.K.M :
(Dewan Penguji 2)



Mengesahkan

STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun

Ketua,



Zaenal Abidin, S.KM., M.Kes (Epid)

NIS.20160103

LEMBAR PERSEMBAHAN

Motto :

“Jangan Menyerah Sebelum Berusaha!”

-Azreen Fida Sariy-

Persembahan :

Assalamuallaikum Wr.Wb.

Sembah sujud syukur kepada Allah SWT. Taburan cinta dan kasih sayang Mu telah memberikan kekuatan membekaliku dengan ilmu serta memperkenakanku dengan cinta atas karunia serta kemudahan yang engkau berikan akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan. Sholawat serta salam selalu terlimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW. Saya persembahkan karya sederhana ini yang telah saya buat dengan sepenuh hati dan sekuat tenaga untuk orang-orang tersayang :

1. Teruntuk diriku sendiri terima kasih sudah mau berusaha, bekerja keras walaupun terkadang ingin menyerah, telah sabar menghadapi segala hal, telah menghilangkan rasa emosi dan terkadang egois dan juga terima kasih atas semangat yang tumbuh pada diri sendiri hingga terwujudnya skripsi ini.
2. Teruntuk Bapak Kabul Siswanto dan Ibu Sri Wahyuni yang telah mengisi dunia saya dengan begitu kebahagiaan, terima kasih atas semua cinta yang telah bapak dan Ibu berikan. Terima kasih selalu menjaga saya dalam doa-doa Bapak dan Ibu serta membuatku termotivasi dan selalu menasehatiku menjadi lebih baik. Terimakasih Ibu..... Terimakasih Bapak.....
3. Keluarga besar Mbah Tasemi dan Mbah Musmin yang telah memberikan motivasi, dukungan, dan tak lupa selalu mendo'akan dan rasa terimakasih tiada terhingga untuk keberhasilan menyusun skripsi ini.
4. Ibu Adhin Al Kasanah, S.Kep., Ns., M.Kep dan Ibu Kartika, S.Kep., Ns., M.K.M terimakasih sudah dibantu, diajari, dinasehati, saya tidak akan lupa atas bantuan dan Kesabaran. Serta Ibu Sri Suhartiningsih, S.Kep., Ns., M.Kes

selaku penguji yang telah memberikan kritik, saran, serta masukan yang membangun demi kesempurnaan skripsi. Terimakasih Banyak Ibu..

5. Tidak lupa saya ucapkan terimakasih kepada seluruh dosen prodi Keperawatan dan seluruh dosen STIKES BHM MADIUN terimakasih banyak atas ilmu yang telah diberikan, nasehat, serta motivasi yang telah diberikan semoga bermanfaat.
6. Gondes-gondesku Annisa Rahmawati, Ariana Elda, Imma Setiani, Eva Vicky, Angela Merichi terimakasih atas motivasi dan semangatnya serta membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Seluruh teman perjuangan S1 Keperawatan angkatan 2016 STIKES BHM yang tidak dapat saya sebut satu persatu yang selalu memberi semangat dalam penyelesaian skripsi ini.
8. TG Crew yang sudah menyemangati sampai saat ini.
9. Keluarga besar HIMKAKU yang telah memberikan semangat, motivasi dan dukungannya selama ini.
10. Almamaterku SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN yang saya banggakan dan selalu melekat dalam hati bersama kenangan yang telah saya lalui selama ini.

Terimakasih yang sebesar-besarnya untuk kalian semua, akhir kata saya persembahkan skripsi ini untuk kalian semua, orang-orang yang saya sayangi. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna untuk kemajuan ilmu pengetahuan di masa yang akan datang. Aamiin.....

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Azreen Fida Sariy

NIM : 201602047

Judul : Hubungan Frekuensi Bermain *Game Online* dengan Kualits Tidur Pada Siswa Kelas XI Teknik Bisnis Sepeda Motor di SMKN 1 Bendo

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan dalam memperoleh gelar sarjana di perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan baik yang sudah maupun belum/tidak dipublikasikan, sumbernya dijelaskan dalam tulisan daftar pustaka.

Madiun, 10 Juli 2020



Azreen Fida Sariy
NIM. 201602047

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Azreen Fida Sariy

Jenis Kelamin : Perempuan

Tempat dan Tanggal Lahir : Magetan, 23 September 1998

Agama : Islam

Alamat : RT.14 RW.05 Desa Ngujung Kecamatan Maospati
Kabupaten Magetan

Email : azreen0609@gmail.com

Riwayat Pendidikan : 1. 2003 – 2004 TK Sri Tanjung
2. 2004 – 2010 SD Negeri Suratmajan 2
3. 2010– 2013 SMP Negeri 1 Maospati
4. 2013 – 2016 SMA Negeri 1 Barat (Jurusan IPA)
5. 2016 – Sekarang STIKES Bhakti Husada Mulia
Madiun

ABSTRAK

**HUBUNGAN FREKUENSI BERMAIN GAME ONLINE DENGAN
KUALITAS TIDUR PADA SISWA KELAS XI TEKNIK
BISNIS SEPEDA MOTOR DI SMKN 1 BENDO**

Azreen Fida Sariy*

Game online merupakan permainan elektronik yang terkoneksi dengan jaringan internet. Bermain *game online* yang terlalu lama merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kurangnya pemenuhan kebutuhan tidur pada remaja. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan frekuensi bermain *game online* dengan kualitas tidur pada siswa kelas XI Teknik Bisnis Sepeda Motor di SMKN 1 Bendo.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel pada penelitian ini adalah 53 siswa kelas XI Teknik Bisnis Sepeda Motor 1 dan XI Teknik Bisnis Sepeda Motor 2 di SMKN 1 Bendo, dengan tehnik sampling menggunakan *purposive* sampling. Uji analisis dalam penelitian menggunakan uji Kendall's Tau.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kualitas tidur buruk, sedangkan untuk frekuensi bermain *game online* mayoritas rendah. Hubungan frekuensi bermain *game online* dengan kualitas tidur pada penelitian ini diinterpretasikan adanya hubungan dengan tingkat kekuatan cukup dengan p value $(0,031) < 0,05$ dan koefisien korelasi $r = 0,287$. Yang berarti H_0 ditolak H_1 diterima berarti terdapat hubungan antara frekuensi bermain *game online* dengan kualitas tidur pada siswa kelas XI Teknik Bisnis Sepeda Motor di SMKN 1 Bendo.

Peneliti menyarankan sebaiknya siswa bisa memperhatikan tentang pentingnya menjaga kualitas tidur, istirahat yang cukup dengan mengatur waktu bermain *game online* agar mendapatkan kualitas tidur yang baik.

Kata kunci : Frekuensi bermain *game online*, Kualitas tidur.

ABSTRACT

THE CORRELATION BETWEEN FREQUENCY OF PLAYING ONLINE GAME WITH SLEEP QUALITY ON STUDENTS CLASS XI MOTORCYCLE BUSSINESS TECHNIQUES IN SMKN 1 BENDO

Azreen Fida Sariy *

Online game are electronic game that are connected to te internet network. Play online game for too long is one of the factor that affect te lack of sleep needs in adolescents. The purpose of this study to determined the correlation between frequency of playing online game with sleep quality on students class XI Motorcycle Bussiness Techniques in SMKN 1 Bendo.

Research method in this research was correlational with cross sectional approach. The sample in this research were 53 students class XI Motorcycle Bussiness Techniques 1 and XI Motorcycle Bussiness Techniques 2 in SMKN 1 Bendo, with sampling techniq used purposive sampling. Analysis method is Kendall's Tau test.

The result of research showed that majority of respondent had bad sleep quality, while for the frequency of play online game is majority low. The correlation between frequency of playing online game with sleep quality in this study was interpreted the existence of a relationship with the level of strength enough with p value $(0,031) < 0,05$ and correlation coefficient $r = 0,287$. Which means H_0 rejected H_1 acecepted. Means there was correlation between frequency of playing online game with sleep quality on students class XI Motorcycle Bussiness Techniques in SMKN 1 Bendo.

The researcher suggest that students should pay attention about importance of maintaining sleep quality, adequate rest by adjusting the time to play online game to get a good quality sleep.

Keywords: Frequency of playing online game, sleep quality.

DAFTAR ISI

Sampul Depan	i
Sampul Dalam.....	ii
Lembar Persetujuan.....	iii
Lembar Pengesahan	iv
Lembar Persembahan	v
Pernyataan Keaslian Penelitian	vii
Daftar Riwayat Hidup	viii
Abstrak	ix
<i>Abstract</i>	x
Daftar Isi.....	xi
Daftar Tabel	xiii
Daftar Gambar.....	xiv
Daftar Lampiran	xv
Daftar Istilah.....	xvi
Daftar Singkatan.....	xvii
Kata Pengantar	xviii

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep <i>Game Online</i>	7
2.1.1 Pengertian <i>Game Online</i>	7
2.1.2 Aspek-aspek Bermain <i>Game Online</i>	7
2.1.3 Jenis – jenis <i>Game Online</i>	8
2.1.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Bermain <i>Game Online</i>	9
2.1.5 Dampak Bermain <i>Game Online</i>	10
2.2 Konsep Tidur.....	13
2.2.1 Pengertian Tidur	13
2.2.2 Fungsi Tidur	14
2.2.3 Gangguan Tidur.....	15
2.2.4 Kualitas Tidur.....	17
2.2.5 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	18
2.2.6 Pengukuran Kualitas Tidur.....	19

BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN

3.1 Kerangka Konseptual	23
3.2 Hipotesis Penelitian.....	24

BAB IV	METODOLOGI PENELITIAN	
4.1	Desain Penelitian	25
4.2	Populasi, Sampel dan Tehnik Sampling.....	25
4.3	Kerangka Kerja Penelitian	28
4.4	Variabel Penelitian <i>Independent</i> dan <i>Dependent</i>	29
4.5	Instrumen Penelitian.....	31
4.6	Lokasi dan Waktu Penelitian	32
4.7	Prosedur Pengumpulan Data	33
4.8	Etika Penelitian.	40
BAB V	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
5.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	42
5.2	Hasil Penelitian	42
5.3	Pembahasan	47
5.4	Keterbatasan Penelitian.....	56
BAB VI	KESIMPULAN DAN SARAN	
6.1	Kesimpulan.....	57
6.2	Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN – LAMPIRAN	62

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Definisi Operasional Variabel	30
Tabel 4.2 Skor Jawaban Kuesioner	36
Tabel 5.1 Karakteristik Responden Menurut Umur Pada Siswa Kelas XI Teknik Bisnis Sepeda Motor di SMKN 1 Bendo	43
Tabel 5.2 Karakteristik Responden Menurut Jenis Kelamin Pada Siswa Kelas XI Teknik Bisnis Sepeda Motor di SMKN 1 Bendo	43
Tabel 5.3 Karakteristik Responden Menurut Kebiasaan Sebelum Tidur Pada Siswa Kelas XI Teknik Bisnis Sepeda Motor di SMKN 1 Bendo	44
Tabel 5.4 Karakteristik Responden Menurut Lingkungan Saat Tidur (cahaya) Pada Siswa Kelas XI Teknik Bisnis Sepeda Motor di SMKN 1 Bendo	44
Tabel 5.5 Karakteristik Responden Menurut Lingkungan Saat Tidur (suhu) Pada Siswa Kelas XI Teknik Bisnis Sepeda Motor di SMKN 1 Bendo	45
Tabel 5.6 Karakteristik Frekuensi Bermain <i>Game Online</i> Responden Pada Siswa Kelas XI Teknik Bisnis Sepeda Motor di SMKN 1 Bendo	45
Tabel 5.7 Karakteristik Kualitas Tidur Responden Pada Siswa Kelas XI Teknik Bisnis Sepeda Motor di SMKN 1 Bendo	46
Tabel 5.8 Tabulasi Silang Hubungan Frekuensi Bermain <i>Game Online</i> Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Kelas XI Teknik Bisnis Sepeda Motor di SMKN 1 Bendo	46

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual	23
Gambar 4.1 Kerangka Kerja Penelitian	28

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Izin Pengambilan Data Awal	62
Lampiran 2 Surat Keterangan Penelitian	63
Lampiran 3 Surat Permohonan Menjadi Responden	64
Lampiran 4 Lembar Persetujuan Menjadi Responden	65
Lampiran 5 Kisi-Kisi Kuesioner Penelitian	66
Lampiran 6 Kuesioner Penelitian	67
Lampiran 7 Hasil Uji SPSS	70
Lampiran 8 Tabulasi Data	74
Lampiran 9 Lembar Konsultasi Bimbingan	77
Lampiran 10 Jadwal Kegiatan Penelitian	78
Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian	79

DAFTAR ISTILAH

Anonymity	: Tanpa nama
Coding	: Pemberian kode
Confidentiality	: Kerahasiaan
Cross-Sectional	: Jenis penelitian yang menekankan waktu
Daytime disfunction	: Gangguan pada kegiatan sehari-hari
Dependent variabel	: Variabel bebas
Editing	: Pengeditan
Google Form	: Google formulir
Independent variabel	: Variabel terikat
Inform consent	: Surat persetujuan
Insomnia	: Gangguan tidur
Mood	: Suasana hati
Over	: Lebih
Scoring	: Menentukan skor
Tabulating	: Membuat tabel

DAFTAR SINGKATAN

BSR	: <i>Bulbar Synchronizing Regional</i>
CDC	: <i>Centers for Disease Control and prevention</i>
NREM	: <i>Non Rapid Eye Movement</i>
NSF	: <i>National Sleep Foundation</i>
MMOFPS	: <i>Massively Multiplayer Online First Person Shooter</i>
MMORPG	: <i>Multiplayer Online Role Playing Game</i>
MMORTS	: <i>Massively Multiplayer Online Real Time Strategy</i>
MSLT	: <i>Multiple Sleep Latency Test</i>
PSQI	: <i>Pitsburg Sleep Quality Index</i>
RAS	: <i>Reticular Activating System</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
SDSC	: <i>Sleep Disturbance Schale of Children</i>
SMKN	: <i>Sekolah Menengah Kejuruan Negeri</i>
SPSS	: <i>Statistical Package for the Social Sciences</i>
STIKES	: <i>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan</i>

KATA PENGANTAR

Segala puji dan rasa syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan frekuensi bermain *game online* dengan kualitas tidur pada siswa kelas XI Teknik Sepeda Motor di SMKN 1 Bendo Magetan”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan di Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Mulia Madiun.

Penulis menyadari dengan sepenuh hati bahwa dalam kegiatan penyusunan skripsi tidak akan terlaksana sebagaimana yang diharapkan tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak yang telah memberikan banyak bimbingan, arahan dan motivasi pada penulis, Untuk itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Drs.S. Eko Soeprajitno,M.Pd selaku Kepala Sekolah SMKN 1 Bendo yang memberikan ijin untuk melakukan penelitian di SMKN 1 Bendo.
2. Seluruh siswa/siswi kelas XI Teknik Sepeda Motor di SMK Negeri 1 Bendo yang bersedia menjadi responden dan membantu penulis dalam penelitian ini.
3. Zaenal Abidin,S.KM.,M.Kes (Epid) selaku Ketua STIKES BHM
4. Mega Arianti Putri, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Ketua Prodi Keperawatan STIKES BHM.

5. Adhin Al Kasanah, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing 1 yang telah meluangkan banyak waktu, tenaga pikiran untuk memberikan bimbingan dalam penyusunan skripsi.
6. Kartika, S.Kep., Ns., M.K.M selaku dosen pembimbing 2 yang telah memberikan bimbingan, masukan dan koreksi dan saran sehingga terwujudnya skripsi.
7. Sri Suhartiningsih, S.Kep., Ns., M.Kes selaku penguji yang telah memberikan kritik, saran, serta masukan yang membangun demi kesempurnaan skripsi.
8. Kedua orang tuaku tersayang Bapak Kabul Siswanto dan Ibu Sri wahyuni dan keluarga besar penulis terimakasih atas semua pengorbanan, perhatian, selalu mensupport, nasehat-nasehat, fasilitas berupa material serta doa dalam setiap langkah penulis.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu atas bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan Skripsi ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran dari semua pihak yang bersifat membangun selalu diharapkan demi kesempurnaan skripsi ini.

Madiun, 5 Juli 2020

Penulis

Azreen Fida Sariy
NIM. 201602047

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kebutuhan dasar manusia merupakan unsur-unsur yang dibutuhkan untuk menjaga keseimbangan agar tubuh dapat berfungsi secara normal. Kebutuhan dasar adalah kebutuhan yang dapat mempertahankan kehidupan secara fisik, seperti kebutuhan makanan, minuman, tempat tinggal, seks, udara, kebutuhan rasa aman dan perlindungan, kebutuhan rasa cinta, memiliki dan dimiliki, kebutuhan aktualisasi diri, serta kebutuhan istirahat dan tidur (Potter & Perry, 2010). Tidur termasuk proses yang sangat penting bagi manusia, karena dengan tidur orang tersebut dapat terjadi proses pemulihan, dapat mengembalikan kondisi orang tersebut dengan semula, dengan begitu tubuh yang tadinya mengalami kelelahan akan menjadi segar kembali. Kekurangan tidur menyebabkan kondisi tubuh tidak dapat berfungsi maksimal, akibatnya orang tersebut menjadi cepat lelah dan mengalami penurunan konsentrasi (Ramadhan, 2017).

Kebanyakan remaja mengalami kekurangan tidur sehingga tidak mengherankan jika muncul fenomena pelajar atau mahasiswa yang tertidur pada saat jam pelajaran berlangsung (Putra, 2011). Waktu yang diperlukan untuk tidur remaja usia 12-21 tahun adalah 7,5 jam setiap malamnya (Potter & Perry, 2010). Manfaat tidur akan terasa jika seseorang mendapatkan tidur yang berkualitas. Kualitas tidur yang baik menghasilkan kesegaran dan kebugaran di saat terbangun. Tidur yang tidak adekuat dan berkualitas buruk akan menyebabkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis (Indrawati, 2012).

Berdasarkan *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC) pada tahun 2017 prevalensi gangguan pemenuhan kebutuhan tidur remaja Amerika mencapai 68,8% (CDC, 2017). Dari hasil data epidemiologi pada tahun 2014 menjelaskan bahwa gangguan kualitas tidur pada dewasa di Indonesia sekitar 49% atau 9,3 juta dewasa. Sedangkan dipulau Jawa dan Bali prevelensi gangguan kualitas tidur pada dewasa juga cukup tinggi sekitar 44%. Di Jatim ada 45% orang dewasa juga mengalami gangguan tidur di malam hari (Dinkes, 2013). Penelitian yang dilakukan di Yogyakarta menemukan bahwa sebanyak 54% remaja di Yogyakarta memiliki kualitas tidur yang buruk dan 46% remaja memiliki kualitas tidur baik (Apriana, 2015).

Game online merupakan permainan elektronik yang terkoneksi dengan jaringan internet (Rini, 2011). *Game online* saat ini populer di berbagai kalangan anak sekolah. Anak usia sekolah memasuki perkembangan baru tentang bermain dan permainan. Bermain tidak hanya meningkatkan keterampilan fisik tetapi kemampuan intelektual, fantasi anak dan menumbuhkan rasa ingin menang dalam permainan (Wong, 2009). Rab (2009) menyatakan kekhawatiran terhadap adanya dampak negatif yang ditimbulkan dari kebiasaan anak usia sekolah yang gemar bermain *game online*. Salah satu dampak dari permainan game online adalah perubahan terhadap pola tidur anak. Masalah anak dalam hal kurangnya pemenuhan kebutuhan tidur sangatlah penting untuk diperhatikan, namun kenyataannya anak lebih memilih tidur larut malam untuk bermain *game online* tetapi harus bangun pagi karena kewajiban sebagai pelajar sehingga dikelas menjadi mengantuk.

Bermain *game online* yang terlalu lama merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kurangnya pemenuhan kebutuhan tidur pada remaja. Permainan ini sangatlah menarik karena dalam permainan ini seseorang tidak hanya bermain dengan orang yang berada disebelahnya, namun dapat bermain dengan beberapa pemain di lokasi lain sampai di seluruh dunia. Remaja atau anak usia sekolah dianggap lebih sering dan rentan terhadap penggunaan permainan *game online* dari pada orang dewasa. Bermain *game online* akan menguras tenaga dan memakan waktu sehingga pemain akan mengabaikan kesehatannya sendiri (Young, 2009). Masalah tidur yang mungkin timbul adalah kualitas tidur yang buruk dan jika sudah parah akan menimbulkan stress dan berujung pada depresi (Lam, 2014).

Kelompok usia remaja pada umumnya lebih tertarik bermain *game online* dan ketika rasa tertarik tersebut berkembang, remaja akan menghabiskan waktu yang banyak untuk bermain, hal ini menjadikan seseorang menjadi rentan untuk bermain *game online*. Bermain *game online* membuat remaja penasaran akan *game* akan terus mencoba permainan *game online* dan akhirnya bermain tanpa mengenal waktu, sehingga waktu untuk istirahat digunakan untuk bermain *game online* (Kuss dan Griffiths, 2012). Menurut *Uppsala University* di Swedia pengguna jejaring sosial yang intens melalui gadget ataupun *smartphone* secara berlebihan bisa menyebabkan remaja merasakan kesenangan sendiri dalam mengakses jejaring sosial serta kebiasaan membawa ponsel atau gadget ke tempat tidur bisa mengganggu pengaturan dari hormon melatonin sehingga menyebabkan insomnia bagi penggunanya (Kompas Kesehatan, 2010).

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Jefrains dkk pada tahun 2019 di Manado dengan jumlah responden 43 menunjukkan sebagian responden bermain *game online* selama 3-6 jam/hari sebanyak 19 (44,1%) dan diketahui responden yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 24 (55,8%) responden, sedangkan responden yang memiliki kualitas tidur baik yaitu sebanyak 19 (44,2%) responden. Dari hasil penelitian bahwa kualitas tidur menurun dikarenakan responden tidak bisa mengatur waktu untuk bermain *game online* sehingga mengalami masalah tidur dan memiliki dampak negatif terhadap kualitas tidurnya.

Kualitas tidur merupakan variabel paling penting untuk diteliti karena buruknya kualitas tidur akan berdampak menurunnya kemampuan untuk berkonsentrasi, membuat keputusan, penurunan aktivitas sehari-hari, rasa lelah, kondisi neuromuskular yang buruk, proses penyembuhan menjadi lambat, daya tahan tubuh menurun, dan ketidakstabilan tanda vital, stress, depresi, cemas, tidak bisa konsentrasi, dan koping tidak efektif (Nilifda, dkk, 2016). Manfaat tidur akan terasa jika seseorang mendapatkan tidur yang berkualitas. Kualitas tidur yang baik menghasilkan kesegaran dan kebugaran di saat terbangun. Tidur yang tidak adekuat dan berkualitas buruk akan menyebabkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis (Indrawati, 2012).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 23 Desember 2019 di SMKN 1 Bendo peneliti mewawancarai 9 siswa laki-laki dan 3 siswa perempuan, saat itu 7 siswa (58,3%) dan 2 siswi (16,6%) sedang bermain *game online*. Hasil wawancara dengan siswa dan siswi yang bermain *game online*, didapatkan informasi bahwa ada beberapa anak yang mengantuk di kelas ketika pelajaran

berlangsung. Siswa mengatakan sering mengantuk karena begadang di malam harinya. Siswa juga jarang tidur siang karena setelah pulang sekolah siswa sering menghabiskan waktu untuk bermain *game online*. Hasil wawancara dengan siswa dan siswi diperoleh informasi bahwa anak bermain *game online* ketika jam kosong dan diluar jam pelajaran dengan waktu bermain sekitar 1-2 jam kadang lebih dari 2 jam sampai mereka menyelesaikan *game online*.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan frekuensi bermain *game online* dengan kualitas tidur pada siswa kelas XI Teknik Bisnis Sepeda Motor di SMKN 1 Bendo?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan frekuensi bermain *game online* dengan kualitas tidur pada siswa kelas XI Teknik Bisnis Sepeda Motor di SMKN 1 Bendo.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi frekuensi bermain *game online* pada siswa kelas XI Teknik Bisnis Sepeda Motor di SMKN 1 Bendo.
2. Mengidentifikasi kualitas tidur pada siswa kelas XI Teknik Bisnis Sepeda Motor di SMKN 1 Bendo.
3. Menganalisa hubungan frekuensi bermain *game online* dengan kualitas tidur pada siswa kelas XI Teknik Bisnis Sepeda Motor di SMKN 1 Bendo.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu dan teknologi keperawatan, khususnya tentang frekuensi bermain *game online* dengan kualitas tidur pada siswa kelas XI Teknik Bisnis Sepeda Motor di SMKN 1 Bendo.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Lahan Penelitian

Hasil penelitian diharapkan bisa memberikan informasi atau acuan untuk guru dalam menghimbau siswa-siswi untuk mengurangi penggunaan *game online*.

b. Bagi Responden

Hasil penelitian ini dapat menambah memberikan informasi bagi siswa tentang pentingnya mengatur waktu bermain *game online* agar kualitas tidur bisa terjaga dengan baik.

c. Bagi Peneliti

Penelitian ini semoga dapat memberikan tambahan dan pengetahuan kepada peneliti dalam menyusun suatu karya tulis ilmiah. Hasil penelitian ini juga bisa digunakan sebagai refesensi, sumber data, tambahan atau sebagai bahan masukan untuk penelitian selanjutnya.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep *Game Online*

2.1.1 Pengertian *Game Online*

Game onlin merupakan permainan yang bisa diakses oleh banyak pemain, dimana mesin-mesin yang digunakan pemain dihubungkan oleh jaringan internet (Adams dan Rollings, 2010). *Game online* merupakan permainan yang terhubung dengan jaringan internet, dimana interaksi antara satu orang dengan yang lainnya untuk mencapai tujuan, melaksanakan misi, dan meraih nilai tertinggi dalam dunia virtual *Game* (Samuel, 2010). *Game online* merupakan aplikasi permainan yang berupa pengaturan strategi, petualangan, dan bermain peran serta memiliki aturan main dan tingkatan tertentu. Seseorang bermain *game online* akan merasa senang karena mendapat kepuasan. Kepuasan yang diperoleh dari *game online* akan membuat pemain semakin tertarik dalam memainkannya (Gaol, 2012). Karena itu bisa juga dikatakan bahwa *game online* adalah permainan yang terhubung dengan jaringan internet dan bisa dimanikan oleh banyak pemain yang didalamnya terdapat pengaturan strategi guna mencapai tujuan.

2.1.2 Aspek-aspek Bermain *Game Online*

Ada beberapa aspek-aspek *game online* yaitu :

1. Frekuensi

Frekuensi adalah seberapa sering seseorang, melakukan aktivitas *game online* bisa dalam bentuk frekuensi seperti sekali, dua kali, tiga kali, atau seterusnya dalam rentang waktu yang ditentukan (Akbar, 2016). Ketika anak bermain

game online dengan frekuensi 4-5 kali dalam seminggu hal ini dapat mengakibatkan banyak waktu yang dipakai untuk bermain saja, sehingga tidak melakukan kegiatan serta aktifitas yang lain dan menyebabkan anak tidak mendapatkan pengetahuan (Marlina, dkk, 2014).

2. Lama Waktu

Lama waktu adalah berapa lama waktu yang digunakan untuk bermain *game online*, semakin banyak waktu yang digunakan maka menunjukkan semakin lama seseorang tersebut untuk bermain *game online* (Akbar, 2016). Ketika anak bermain *game online* dengan waktu ≥ 3 jam perhari hal ini akan membuat anak menganggap bahwa *game online* lebih penting daripada hal yang lain, seperti melakukan aktifitas belajar (Marlina, dkk, 2014).

2.1.3 Jenis – jenis *Game Online*

Jenis-jenis *game online* dapat dikategorikan menjadi tiga jenis menurut Ramadhani, (2013) yaitu :

1. Multiplayer Online Role Playing Game (MMORPG)

Multiplayer Online Role Playing Game (MMORPG) merupakan salah satu jenis *game online* yang memainkan karakter tokoh maya. Pemain dalam game ini akan dihadapkan pada berbagai tantangan dan pemain berkesempatan untuk meningkatkan kemampuan tokoh yang sedang dimainkan.

2. Massively Multiplayer online real time strategy (MMORTS)

Massively Multiplayer online real time strategy (MMORTS) adalah permainan yang menghubungkan *real time strategy* (RTS) dengan banyak pemain secara bersamaan, permainan ini merupakan permainan yang didalamnya terdapat

kegiatan pengembangan teknologi, konstruksi bangunan dan pengolahan sumber daya alam.

3. Massively Multiplayer Online First Person Shooter (MMOFPS)

Massively Multiplayer Online First Person Shooter (MMOFPS) adalah jenis *game online* yang menekankan pada penggunaan senjata. Permainan ini memiliki banyak tantangan dibandingkan dengan permainan lainnya karena permainan ini menonjolkan kekerasan sehingga permainan ini sering disebut dengan permainan pertarungan.

2.1.4 Faktor Yang Mempengaruhi Bermain *Game Online*

Menurut Smart (2010) mengemukakan bahwa seseorang suka bermain *game online* dikarenakan seseorang terbiasa bermain *game online* melebihi waktu.

Faktor pendorong bermain *game online* adalah sebagai berikut:

1. Kurang perhatian dari orang-orang terdekat

Mereka merasa bahagia jika mendapatkan perhatian dari orang-orang terdekat, terutama ayah dan ibu. Dalam rangka mendapatkan perhatian, seseorang akan berperilaku yang tidak menyenangkan hati orang tuanya. Karena dengan berbuat demikian, maka orang tua akan memperingatkan dan mengawasinya.

2. Depresi

Beberapa orang menggunakan media untuk menghilangkan rasa depresinya, diantaranya dengan bermain *game online*. Adanya rasa nikmat yang ditawarkan *game online*, maka lama kelamaan akan menjadi kecanduan.

3. Kurang Kontrol

Orang tua dengan memanjakan anak dengan fasilitas, efek kecanduan sangat mungkin terjadi. Anak yang tidak terkontrol biasanya akan berperilaku *over*.

4. Kurang kegiatan

Menganggur adalah kegiatan yang tidak menyenangkan. Dengan tidak adanya kegiatan maka bermain *game online* sering dijadikan pelarian yang dicari.

5. Lingkungan

Perilaku seseorang tidak hanya terbentuk dari dalam keluarga. Saat di sekolah, bermain dengan teman-teman itu juga dapat membentuk perilaku seseorang. Artinya meskipun seseorang tidak dikenalkan terhadap *game online* di rumah, maka seseorang akan kenal dengan *game online* karena pergaulannya.

6. Pola Asuh

Pola asuh orang tua juga sangat penting bagi perilaku seseorang. Maka, sejak dini orang tua harus berhati-hati dalam mengasuh anaknya. Karena kekeliruan dalam pola asuh maka suatu saat anak akan meniru perilaku orang tuanya.

2.1.5 Dampak Bermain *Game Online*

Dampak dari bermain *game online* dapat dikategorikan menjadi dua, yaitu dampak positif dan dampak negatif (Andang, 2006):

1. Dampak Positif

- a. Perhatian dan motivasi yang lebih.
- b. Koordinasi tangan - mata, motorik dan kemampuan spasial. Biasanya dalam sebuah permainan menembak, karakter bisa berjalan dan menembak pada

saat yang sama. Proses ini membutuhkan banyak koordinasi mata-tangan dan kemampuan visual-spasial untuk menjadi sukses dalam bermain *game*.

- c. Mengajar anak-anak sumber daya dan manajemen keterampilan. Pemain belajar untuk mengelola sumber daya yang terbatas, dan memutuskan penggunaan terbaik sumber daya, dalam cara yang sama seperti dalam kehidupan nyata.
- d. Kerja tim dan kerja sama ketika bermain dengan orang lain.

2. Dampak Negatif

Berikut beberapa dampak negatif dari bermain *game online* yang berlebihan:

- a. *Game* yang berlatar belakang atau kontennya bersifat kekerasan memicu anak-anak untuk meningkatkan pikiran agresif, perilaku, dan penurunan prososial membantu, berdasarkan kajian ilmiah.
- b. Terlalu banyak bermain *game* membuat anak terisolasi dari sosial. Selain itu, ia bisa menghabiskan waktu kurang dalam kegiatan lain seperti pekerjaan rumah, membaca, olahraga, dan berinteraksi dengan keluarga dan teman-teman.
- c. Beberapa *game* mengajar nilai-nilai yang tidak bermoral. Perilaku kekerasan, dendam dan agresi diberikan pujian dan penghargaan.
- d. *Game* dapat membingungkan antara realitas dan fantasi.
- e. Prestasi akademik yang menurun. Penelitian telah menunjukkan bahwa lebih banyak waktu anak menghabiskan bermain *game*, prestasi sekolahnya juga makin memburuk.

- f. *Game* juga dapat memiliki efek kesehatan yang merugikan bagi beberapa anak, termasuk obesitas, kejang, gangguan postural, dan gangguan otot dan rangka, seperti tendonitis, kompresi saraf, carpal tunnel syndrome.
- g. Dampak *Game online* terhadap aktivitas otak. Terjadinya penurunan aktivitas gelombang otak prefrontal sehingga mereka cepat mengalami perubahan *mood*, seperti mudah marah, mengalami masalah dalam hubungan dengan hubungan sosial, tidak konsentrasi dan lain sebagainya.

Menurut Anhar (2010) menyebutkan juga dampak positif dan dampak negatif dari bermain *game online* yaitu:

1. Dampak Positif

Menurut Anhar (2010) ada beberapa dampak positif bermain *game online* adalah sebagai berikut:

- a. Membantu perkembangan koordinasi tangan-mata, motorik, dan kemampuan spasial.
- b. Meningkatkan kemampuan membuat analisa, keputusan yang cepat, dan berpikir secara mendalam.

2. Dampak Negatif

Menurut Anhar (2010), dampak negatif dari *game online* timbul karena, umumnya 89% dari *game* mengandung beberapa konten kekerasan. Menurut Darma (2011) dampak negatif *game online* pada siswa adalah sebagai berikut:

- a. Anak lebih banyak menghabiskan waktu bermain *game online* pada jam-jam di luar sekolah.

- b. Konsentrasi belajar terganggu karena pikiran siswa cenderung mengarah pada permainan yang ada di dalam *game online*.
- c. Perubahan kualitas tidur dan istirahat, tertidur disekolah.
- d. Sering melalaikan tugas dan tanggungjawab sebagai siswa.
- e. Nilai di sekolah menurun.
- f. Berbohong soal berapa lama waktu yang sudah dihabiskan untuk bermain *game online*.
- g. Lebih memilih bermain *game* dari pada bermain dengan teman.
- h. Merasa cemas dan mudah marah jika tidak bermain *game online*.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa bermain *game online* bagi siswa cenderung lebih banyak memberikan dampak negatif dibandingkan dengan dampak positif, karena *game online* lebih banyak mengandung muatan-muatan kekerasan, dan menyebabkan konsentrasi siswa terganggu, jam belajar berkurang, dan isi dari *game online* tidak berkaitan langsung dengan materi pelajaran di sekolah.

2.2 Konsep Tidur

2.2.1 Pengertian Tidur

Tidur merupakan keadaan dimana seseorang mengalami penurunan status kesadaran serta berkurangnya persepsi seseorang dan terjadi penurunan reaksi terhadap lingkungan (Kozier, 2004). Tidur juga dapat dikatakan suatu kondisi tidak sadar namun individu dapat dibangunkan dengan menggunakan stimulus yang sesuai. Istirahat dan tidur merupakan hal yang penting bagi kesehatan. Merasa tenang secara fisik, bebas dari kecemasan, dan merasa relaks merupakan hal yang

biasanya dirasakan ketika beristirahat. Pada saat tidur terjadi proses pemulihan, proses ini bermanfaat untuk mengembalikan keadaan seseorang dalam kondisi semula, dengan begitu, tubuh yang tadinya merasa kelelahan akan menjadi segar kembali, bergairah dan siap untuk menyelesaikan aktivitas harian. Proses pemulihan yang terhambat dapat menyebabkan organ tubuh tidak bisa bekerja secara maksimal. Hal ini terjadi pada seseorang dengan jumlah tidur yang kurang sehingga tubuh akan cepat lelah serta terjadi penurunan pada kemampuan untuk berkonsentrasi, membuat keputusan dan berpartisipasi dalam aktivitas keseharian (Potter & Perry,2006).

2.2.2 Fungsi Tidur

Berikut ini adalah beberapa fungsi tidur :

1. Memelihara fungsi jantung

Selama tidur NREM, fungsi biologis menjadi lambat. Denyut jantung normal orang dewasa sehat sepanjang hari 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. Ini berarti bahwa selama tidur jantung berdetak 10-20 kali lebih lambat dalam setiap menit atau 60-120 kali lebih sedikit dalam setiap jam. Oleh karena itu, tidur nyenyak bermanfaat dalam mempertahankan fungsi jantung (Potter & Perry 2010).

2. Pembaharuan sel

Tubuh membutuhkan tidur secara rutin untuk memulihkan proses biologis tubuh. Selama tidur, gelombang lambat dan dalam (NREM tahap 4), tubuh melepaskan hormon pertumbuhan manusia untuk perbaikan dan pembaruan sel

epitel dan sel-sel yang khusus seperti sel-sel otak (Putra, 2011). Sintesis protein dan pembelahan sel untuk pematangan jaringan seperti kulit, tulang, mukosa lambung, atau otak terjadi selama istirahat dan tidur. Tidur NREM sangat penting bagi anak-anak, yang mengalami tahap 4 tidur yang lebih lama (Potter & Perry 2010).

3. Penyimpanan energy

Tidur REM diperlukan untuk menjaga jaringan otak dan tampaknya menjadi penting bagi pemulihan kognitif. Tidur REM berhubungan dengan perubahan aliran darah otak, peningkatan aktivitas korteks, peningkatan konsumsi oksigen, dan pelepasan epinefrin. Gabungan kegiatan ini membantu penyimpanan memori dan proses belajar. Selama tidur, otak menyaring informasi yang tersimpan tentang kegiatan hari itu (Potter & Perry 2010).

2.2.3 Gangguan tidur

Gangguan tidur dikategorikan menjadi tiga menurut Koziar, (2010) yaitu:

1. Parasomnia

Parasomnia adalah perilaku yang dapat mengganggu tidur atau terjadi selama tidur. Parasomnia terbagi menjadi gangguan terjaga misalnya berjalan dalam tidur, gangguan transisi bangun tidur seperti mengigau, parasomnia yang berhubungan dengan tidur REM yaitu mimpi buruk.

2. Gangguan Tidur Primer

Gangguan Tidur Primer adalah gangguan yang masalah utamanya berupa masalah tidur seseorang. Gangguan ini dibagi menjadi :

a. Insomnia

Insomnia merupakan gangguan tidur yang sering terjadi, yaitu ketidakmampuan untuk tidur dengan jumlah atau kualitas yang cukup. Tubuh terasa tidak segar ketika bangun tidur. Ada tiga tipe insomnia:

- 1) Sulit tertidur (insomnia awal)
- 2) Sulit untuk tetap tidur karena sering terbangun
- 3) Terbangun pada dini hari (insomnia terminal)

b. Hipersomnia

Hipersomnia adalah tidur berlebihan, terutama disiang hari. Pada beberapa kondisi, seseorang menggunakan hipersomnia untuk menghindari dari tanggung jawab selama siang hari.

1) Narkolepsi

Narkolepsi adalah gelombang rasa ngantuk yang berlebihan secara mendadak yang terjadi disiang hari atau disebut juga serangan tidur.

2) Apnea Tidur

Apnea tidur adalah henti napas secara periodik selama tidur. Apnea tidur yang berkepanjangan dapat menyebabkan peningkatan tajam dalam tekanan darah dan dapat menyebabkan henti jantung.

3) Deprivasi tidur

Ini bukan merupakan gangguan tidur tetapi merupakan akibat dari gangguan tidur. Deprivasi tidur menimbulkan beragam gejala fisiologis dan perilaku.

3. Gangguan Tidur Sekunder

Gangguan tidur sekunder adalah gangguan tidur yang disebabkan karena kondisi klinis lain. Gangguan ini dikaitkan dengan kondisi mental, neurologi, atau kondisi lain. Kondisi yang dapat menyebabkan gangguan tidur sekunder adalah depresi, alkoholisme, demensia, parkinsonisme, disfungsi tiroid, penyakit tukak lambung.

2.2.4 Kualitas Tidur

Kualitas tidur adalah kemampuan setiap orang untuk mempertahankan keadaan tidur dan untuk mendapatkan tahap REM dan NREM yang seharusnya. Kurang tidur yang berkepanjangan dapat mengganggu kesehatan fisik dan psikis (Kozier, 2010).

Kualitas tidur yang baik adalah tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah merasa gelisah, lesu, apatis, kehitaman disekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap (Hidayat, 2006).

Kualitas tidur yang buruk adalah menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya, sehingga menyebabkan muka pucat, mata sembab, badan lemas, dan daya tahan tubuh menurun sehingga mudah terserang penyakit. Sedangkan dari segi psikis, kurang tidur akan menyebabkan timbulnya perubahan suasana kejiwaan, sehingga penderita akan menjadi lesu, lambat menghadapi rangsangan, dan sulit berkonsentrasi (Kozier, 2010).

2.2.5 Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur

Menurut Warahmatillah, (2012). Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur diantaranya:

1. Usia

- a. Bayi baru lahir usia 0-3 bulan, durasi tidurnya 14-17 jam
- b. Masa bayi usia 4-12 bulan, durasi tidurnya 12-15 jam
- c. Batita usia 1-2 tahun, durasi tidurnya 11 -14 jam
- d. Balita usia 3-5 tahun, durasi tidurnya 10 -13 jam
- e. Anak-anak usia 6-13 tahun, durasi tidurnya 9-11 jam
- f. Remaja usia 14-17 tahun, durasi tidurnya 8-10 jam
- g. Dewasa muda usia 18-25 tahun, durasi tidurnya 7-8 jam
- h. Dewasa tua usia 26-64 tahun, durasi tidurnya 6-7 jam
- i. Lansia > 65 tahun, durasi tidurnya 6 jam

2. Penyakit Fisik

Setiap penyakit yang menyebabkan nyeri, ketidaknyamanan fisik (seperti kesulitan bernafas), atau masalah hati seperti kecemasan atau depresi dapat menyebabkan masalah tidur.

3. Gaya Hidup

Rutinitas harian seseorang mempengaruhi pola tidur seseorang. Individu dengan waktu kerja tidak sama setiap harinya seringkali mempunyai kesulitan menyesuaikan perubahan jadwal tidur. Kesulitan mempertahankan kesadaran selama waktu kerja. Perubahan lain yang menggunakan pola tidur merupakan

kerja berat yang tidak biasanya, terlihat dalam aktivitas sosial pada larut malam, dan perubahan waktu makan malam.

4. Lingkungan

Ventilasi yang baik adalah esensial untuk tidur yang tenang. Ukuran, kekerasan, dan posisi tempat tidur mempengaruhi kualitas tidur. Jika seseorang biasanya tidur dengan individu lain, maka tidur sendiri dapat menyebabkan ia terjaga. Selain itu, suara juga mempengaruhi tidur, tingkat suara yang dibutuhkan untuk membangunkan seseorang tergantung dari tahapan tidurnya. Tingkat cahaya juga dapat mempengaruhi kemampuan untuk tidur, beberapa orang kadang menyukai keadaan gelap dan sementara itu beberapa orang juga menyukai keadaan yang terang.

5. Aktivitas

Jam hidup manusia terbagi atas tiga tahap yaitu 8 jam bekerja normal, 8 jam berikutnya dipergunakan untuk pekerjaan ringan, dan 8 jam lebihnya dipergunakan untuk istirahat total. Maka dari itu istirahat yang cukup sangat penting demi menjaga stabilitas kerja tubuh dan menghindari berbagai dampak yang timbul akibat dari kurangnya waktu tidur di malam hari oleh aktivitas tambahan.

2.2.6 Pengukuran Kualitas Tidur

Pengukuran kualitas tidur dapat berupa kuesioner maupun *sleepdiary*, (Indrawati, 2012). *Sleep diary* merupakan pencatatan aktivitas tidur sehari-hari, waktu ketika tertidur, aktivitas yang dilakukan dalam 15 menit setelah bangun, makanan dan minuman, serta obat yang dikonsumsi.

Sleep Disturbance Schale of Children (SDSC) adalah kuesioner gangguan tidur yang diisi oleh orang tua bersama anak yang terdiri dari 26 pertanyaan, yang masing-masing mewakili keenam gangguan tidur, yaitu gangguan pernapasan, gangguan memulai dan mempertahankan tidur, gangguan kesadaran, gangguan transisi tidur-bangun, gangguan somnolen berlebihan, dan hiperhidrosis saat tidur.

Multiple Sleep Latency Test (MSLT) adalah instrumen yang digunakan untuk mengetahui berapa lama yang dibutuhkan oleh pasien untuk tertidur pada siang hari. Pasien akan diminta beberapa kali untuk tidur siang hari dan diukur berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk pasien mulai tertidur, serta dinilai juga fase tidurnya.

Pitsburg Sleep Quality Index (PSQI) merupakan instrumen efektif yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur dan pola tidur. Instrumen PSQI dibuat berdasarkan pengukuran pola tidur responden dengan rentang tidur satu bulan terakhir. Tujuan pembuatan PSQI adalah untuk menyediakan standar pengukuran kualitas tidur yang valid dan terpercaya, membedakan antara tidur yang baik dan tidur yang buruk, menyediakan indeks yang mudah dipakai oleh subjek dan interpetasi oleh peneliti, dan digunakan sebagai ringkasan dalam pengkajian gangguan tidur yang bisa berdampak pada kualitas tidur (Busyee, dkk, 2010).

Kuesioner ini terdiri dari sepuluh pertanyaan dimana sembilan pertanyaan utama dan satu pertanyaan pembantu. Sembilan pertanyaan diawal yang lebih berkontribusi dalam penilaian terdiri dari lima sub-pertanyaan yang dijawab oleh teman sekamar responden bila ada. Aspek-aspek kualitas PSQI yang berisi tujuh

komponen, masing-masing dengan skor dari nol sampai tiga. *Pittsburgh Sleep Quality Index* mengukur kualitas tidur yang meliputi :

1. Kuantitas tidur

Evaluasi kualitas tidur secara subjektif merupakan evaluasi singkat terhadap tidur seseorang tentang apakah tidurnya sangat baik atau sangat buruk.

2. Latensi tidur

Latensi tidur adalah durasi mulai dari berangkat tidur hingga tertidur. Seseorang dengan kualitas tidur baik menghabiskan waktu kurang dari 15 menit untuk dapat memasuki tahap tidur selanjutnya secara lengkap. Sebaliknya, lebih dari 20 menit menandakan level insomnia yaitu seseorang yang mengalami kesulitan dalam memasuki tahap tidur selanjutnya.

3. Durasi tidur

Durasi tidur dihitung dari waktu seseorang tidur sampai terbangun di pagi hari tanpa menyebutkan terbangun pada tengah malam. Anak remaja yang dapat tidur selama lebih dari 8 jam setiap malam dapat dikatakan memiliki kualitas tidur yang baik.

4. Efisiensi kebiasaan tidur

Efisiensi kebiasaan tidur adalah rasio persentase antara jumlah total jam tidur dibagi dengan jumlah jam yang dihabiskan di tempat tidur dan dikalikan dengan 100%. Seseorang dikatakan mempunyai kualitas tidur yang baik apabila efisiensi kebiasaannya lebih dari 85%.

5. Gangguan tidur

Gangguan tidur merupakan kondisi terputusnya tidur yang mana pola tidurbangun seseorang berubah dari pola kebiasaannya, hal ini menyebabkan penurunan baik kuantitas maupun kualitas tidur seseorang.

6. Penggunaan obat

Penggunaan obat-obatan yang mengandung sedatif mengindikasikan adanya masalah tidur. Obat-obatan mempunyai efek terhadap terganggunya tidur pada tahap *REM*. Oleh karena itu, setelah mengkonsumsi obat yang mengandung sedatif, seseorang akan dihadapkan pada kesulitan untuk tidur yang disertai dengan frekuensi terbangun di tengah malam dan kesulitan untuk kembali tertidur, semuanya akan berdampak langsung terhadap kualitas tidurnya.

7. Disfungsi di siang hari

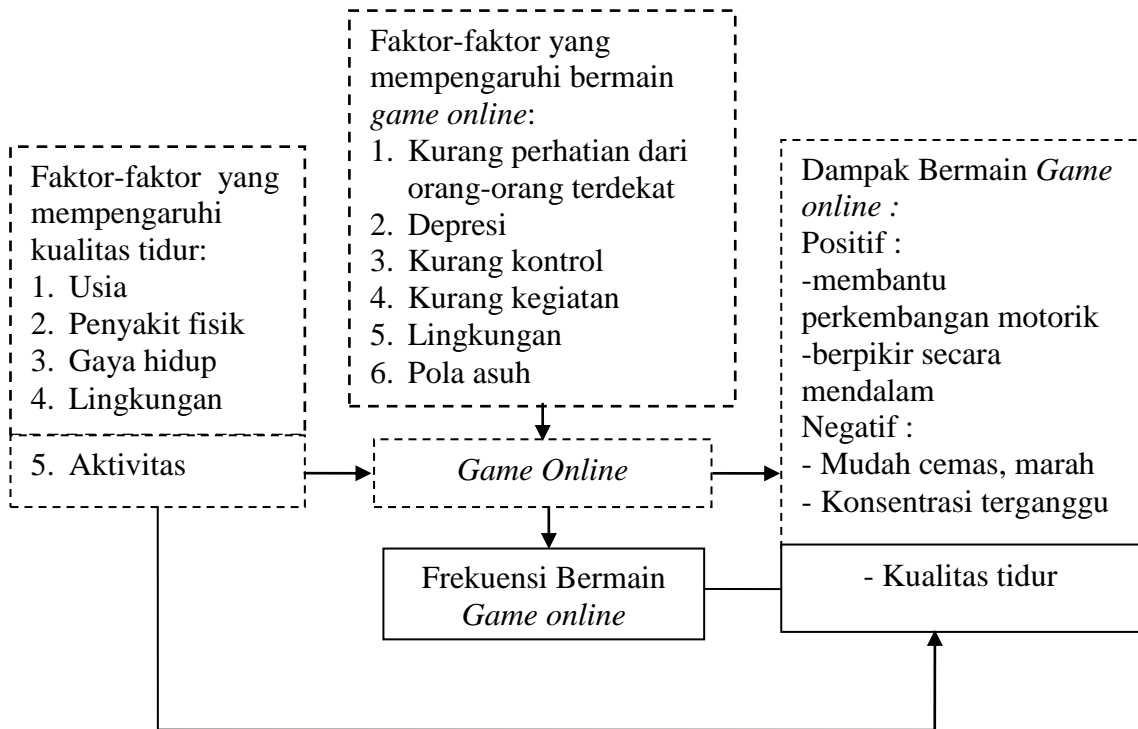
Seseorang dengan kualitas tidur yang buruk menunjukkan keadaan mengantuk ketika beraktivitas di siang hari, kurang antusias atau perhatian, tidur sepanjang siang, kelelahan, depresi, mudah mengalami distres, dan penurunan kemampuan beraktivitas.

BAB 3

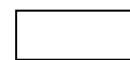
KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN

3.1 Kerangka Konseptual

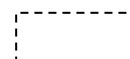
Kerangka konseptual adalah model konseptual yang berkaitan dengan bagaimana seorang peneliti menyusun teori atau menghubungkan secara logis beberapa faktor yang dianggap penting untuk masalah (Hidayat, 2014). Kerangka konseptual pada penelitian ini dapat dilihat sebagai berikut:



Keterangan :



: diteliti



: tidak diteliti

Gambar 3.1 Kerangka konsep hubungan frekuensi bermain *game online* dengan

kualitas tidur pada siswa kelas XI Teknik Bisnis Sepeda Motor di SMKN 1 Bendo.

Dari Gambar 3.1 dijelaskan bahwa penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan frekuensi bermain *game online* dengan kualitas tidur. Kualitas tidur merupakan keadaan dimana saat seseorang terbangun merasa segar dan bugar. Salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur adalah aktivitas yang dilakukan yaitu bermain *game online*. Frekuensi bermain *game online* adalah penilaian bermain *game* dalam satu hari. Frekuensi bermain *game online* merupakan bagian dari *game online*, sedangkan *game online* dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya: kurang perhatian dari orang-orang terdekat, depresi, kurang kontrol, kurang kegiatan, lingkungan, pola asuh.

3.2 Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Nursalam, 2016).

Dari kajian di atas tersebut maka hipotesis dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

H1 : Ada hubungan frekuensi bermain *game online* dengan kualitas tidur pada siswa kelas XI Teknik Bisnis Sepeda Motor di SMKN 1 Bendo.

BAB 4

METODOLOGI PENELITIAN

4.1 Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan suatu yang digunakan untuk mencapai tujuan penelitian yang diharapkan dan berguna sebagai panduan pada saat proses penelitian (Nursalam, 2016).

Dalam penelitian menggunakan desain korelasional yang bertujuan untuk mengkaji hubungan antara variabel. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian adalah *cross sectional* yaitu jenis penelitian yang membutuhkan waktu pengukuran atau observasi data variabel *independet* dan *dependent* hanya satu kali pada satu saat (Nursalam, 2016).

Dalam penelitian akan menganalisis secara bersama-sama hubungan frekuensi bermain *game online* dengan kualitas tidur pada siswa Kelas XI Teknik Bisnis Sepeda Motor di SMKN 1 Bendo.

4.2 Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

4.2.1 Populasi

Populasi adalah subyek penelitian yang akan diteliti (Notoadmojo, 2012). Populasi yang digunakan dalam penelitian adalah seluruh siswa Kelas XI Teknik Bisnis Sepeda Motor di SMKN 1 Bendo sebanyak 60 siswa.

4.2.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang dapat digunakan sebagai subjek penelitian melalui sampling (Nursalam, 2016). Sampel dalam penelitian ini adalah

sebagian siswa Kelas XI Teknik Bisnis Sepeda Motor di SMKN 1 Bendo yang bermain *game online* dan memenuhi kriteria inklusi. Besar sampel dalam penelitian dihitung menggunakan Rumus Slovin sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1+N(d^2)}$$

Keterangan : N : Besar populasi

n : Besar sampel

d : Tingkat signifikansi (0,05)

dalam penelitian ini jumlah populasinya sebanyak 60 responden, untuk menentukan sampel penghitungannya adalah

$$n = \frac{N}{1+N(d^2)}$$

$$n = \frac{60}{1+60(0,05^2)}$$

$$n = \frac{60}{1,15}$$

$$n = 52,1 = 53 \text{ responden}$$

dengan demikian diketahui jumlah sampelnya adalah 53 responden. Dengan kriteria yang diinginkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi adalah karakteristik umum subyek penelitian dari suatu populasi target yang terjangkau dan akan diteliti.

- a. Siswa kelas XI Teknik Bisnis Sepeda Motor di SMKN 1 Bendo
- b. Siswa yang bermain *game online*
- c. Siswa yang bersedia menjadi responden

2. Kriteria Eksklusi

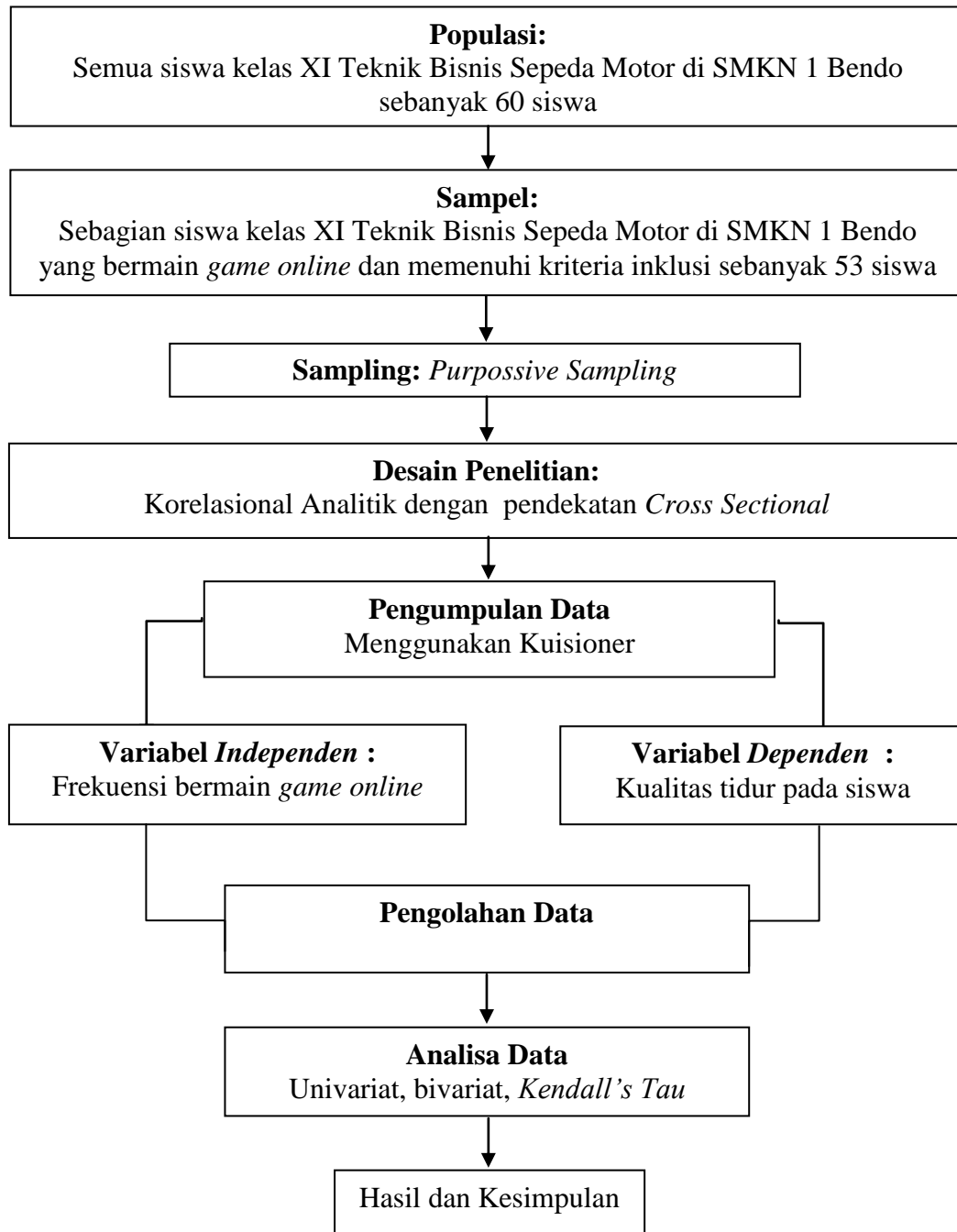
Kriteria eksklusi adalah menghilangkan/mengeluarkan subyek yang memenuhi kriteria inklusi.

- a. Siswa yang tidak respon dan tidak mengisi kuesioner saat penelitian.

4.2.3 Teknik Sampling

Sampling adalah proses seleksi dari bagian populasi yang dapat mewakili populasi yang ada (Nursalam, 2016). Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Purposive Sampling* yaitu cara pengambilan sampel dilakukan berdasarkan atas suatu pertimbangan seperti sifat-sifat atau ciri-ciri yang sudah diketahui sebelumnya (Notoadmojo, 2012). Sampel dipilih sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi sampai jumlah sampel terpenuhi yaitu mencapai 53 responden pada siswa yang bermain *game online* di XI Teknik Bisnis Sepeda Motor di SMKN 1 Bendo.

4.3 Kerangka Kerja Penelitian



Gambar 4.1 Kerangka kerja penelitian hubungan frekuensi bermain *game online* dengan kualitas tidur pada siswa kelas XI Teknik Bisnis Sepeda Motor di SMKN 1 Bendo.

4.4 Variabel Penelitian *Independent* dan *Dependent*

4.4.1 Identifikasi Variabel

Variabel adalah perilaku atau karakteristik yang memberikan nilai berbeda terhadap sesuatu (manusia, benda, dan lain lain). Dalam riset variabel dikarakteristik sebagai derajat, jumlah dan perbedaan. Jenis variabel diklasifikasikan menjadi bermacam macam tipe untuk menjelaskan penggunaannya dalam penelitian tersebut (Nursalam, 2016). Dalam penelitian ini terdapat 2 variabel yaitu :

1. Variabel *Independent* (Bebas)

Variabel *independent* adalah variabel yang mempengaruhi variabel lain (Nursalam, 2016). Variabel *independent* dalam penelitian adalah frekuensi bermain *game online*.

2. Variabel *Dependent* (Terikat)

Variabel *dependent* adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel lain (Nursalam, 2016). Variabel *dependent* dalam penelitian adalah kualitas tidur pada siswa.

4.4.2 Definisi Operasional

Definisi operasional adalah pengertian yang sesuai dengan karakteristik yang diamati dari sesuatu yang diartikan tersebut, karakteristik yang dapat diamati (diukur) itulah yang merupakan kunci definisi oprasional (Nursalam, 2016).

Tabel 4.1. Definisi Operasional hubungan frekuensi bermain *game online* dengan kualitas tidur pada siswa kelas XI Teknik Bisnis Sepeda Motor di SMKN 1 Bendo.

Variabel	Definisi Operasional	Parameter	Alat Ukur	Skala	Skor
Variabel <i>Independent</i> frekuensi bermain <i>game online</i>	Penilaian bermain <i>game online</i> dalam rentang waktu satu minggu	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kegemaran bermain <i>game online</i> 2. Waktu yang digunakan untuk bermain <i>game online</i> 3. Kebiasaan bermain <i>game online</i> 	Kuesioner	Ordinal	Pernyataan positif: TP : Tidak pernah =1 KK : Kadang-kadang =2 SR : Sering = 3 SL : Selalu = 4 - Kriteria : 1.Tinggi (>33) 2.Sedang (24 – 32) 3.Rendah (< 23)
Variabel <i>dependent</i> Kualitas Tidur pada siswa	Keadaan dimana tidur yang dialami seorang siswa menghasilkan kesegaran dan kebugaran disaat terbangun.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kualitas tidur secara subjektif 2. Durasi tidur (lamanya waktu tidur) 3. Skor Latensi Tidur(kesulitan memulai tidur malam) 4. Efisiensi tidur 5. Gangguan tidur pada malam hari 6. Disfungsi tidur siang hari 7. Penggunaan obat tidur 	Kuesioner	Nominal	Skor 0-21 Kriteria : 1.Baik < 5 2.Buruk>5

4.5 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat-alat yang akan digunakan untuk pengumpulan data dalam suatu penelitian (Notoatmodjo, 2010). Dalam penelitian ini menggunakan instrumen penelitian berupa kuesioner. Pada jenis pengukuran ini, peneliti mengumpulkan data secara formal kepada subjek untuk menjawab pertanyaan secara tertulis.

1. Kuesioner Frekuensi Bermain *Game Online*

Kuesioner frekuensi bermain game online menggunakan bentuk pernyataan tertutup. Kuesioner terdiri dari 14 item pertanyaan yang terdiri dari 3 indikator yaitu kegemaran bermain *game online*, kebiasaan bermain *game online*, waktu yang digunakan untuk bermain *game online*, pada indikator kegemaran bermain *game online* ada pada item pertanyaan nomor 1, 2, 13, 14. Indikator kebiasaan bermain *game online* ada pada item pertanyaan nomor 3, 5, 7, 9. Indikator waktu yang digunakan untuk bermain *game online* ada pada item pertanyaan nomor 4, 6, 8, 10, 11, 12. Setiap item pertanyaan berupa pilihan ganda yang diberikan penilaian 1-4 setiap itemnya. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian adalah kuesioner yang sudah digunakan di penelitian sebelumnya yaitu penelitian dari Windi Yuli pada tahun 2017. Yang telah dilakukan uji validitas dengan hasil uji validitas berkisar antara 0,658 - 0,843 (r tabel = 0,312) sehingga valid untuk digunakan. Untuk uji Reliabilitas menggunakan uji Alpha Cronbach dengan bantuan SPSS. Kuesioner dikatakan reliabel jika nilai Alpha Cronbach $> 0,6$. Didapatkan nilai koefisien Alpha sebesar 0,839 dan untuk frekuensi bermain *game online* sebesar 0,940 yang

berarti lebih besar dari 0,6. Dengan demikian, kuesioner frekuensi bermain *game online* dinyatakan reliabel dan layak digunakan sebagai instrumen pengumpulan data.

2. Kuesioner Kualitas Tidur

Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI)* karena merupakan instrumen efektif yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur dan pola tidur pada seseorang. Kuesioner yang digunakan terdiri dari 18 pertanyaan yang dibagi menjadi 7 komponen kualitas tidur, gangguan tidur, penggunaan obat dan disfungsi di siang hari. Instrumen ini telah digunakan oleh beberapa peneliti untuk mengukur kualitas tidur pada usia dewasa oleh Nova Indrawati (2012) dan Windi Yuli (2017). Kuesioner PSQI telah dilakukan uji validitas pada penelitian Destiana Agustin (2012) dengan melakukan uji coba kepada 30 orang responden dengan hasil bahwa r hitung (0,410 - 0,831) > r tabel (0,361) sehingga kuesioner ini layak digunakan untuk mengukur kualitas tidur.

4.6 Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian akan dilakukan di SMKN 1 Bendo dan waktu penelitian mulai dari perizinan sampai selesai penelitian akan dilaksanakan pada Desember 2019-Juli 2020. Mulai dari studi pendahuluan dan pengambilan data awal dibulan Desember, bimbingan dan ujian proposal antara bulan Januari-Maret, pengambilan data penelitian dibulan april, pengolahan data, bimbingan skripsi, dan pelaporan data.

4.7 Prosedur Pengumpulan Data

4.7.1 Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan suatu proses pendekatan kepada subjek dan proses pengumpulan data karakteristik dari subjek yang diperlukan dalam suatu penelitian (Nursalam, 2016). Pengumpulan data di lakukan dengan cara pengisian kuesioner melalui *google form* yang telah disediakan oleh peneliti dan sebelumnya telah dijelaskan tehnik pengisian kuesioner terlebih dahulu oleh peneliti.

Berikut adalah prosedur pengumpulan data yang di lakukan peneliti:

1. Meminta surat pengantar dari Ketua STIKES untuk mengajukan izin penelitian.
2. Memberikan surat ijin untuk melakukan penelitian ke Kepala Sekolah SMKN 1 Bendo
3. Meminta data siswa dan menentukan responden penelitian sesuai dengan kriteria berdasarkan data dari pihak sekolah.
4. Menghubungi wali kelas untuk meminta izin terlebih dahulu dan meminta salah satu pengurus kelasnya untuk menggabungkan ke grup WhatsApp kelas.
5. Menjelaskan ke asisten peneliti terlebih dahulu agar ada persamaan persepsi mengenai manfaat, tujuan, prosedur dari penelitian yang akan dilakukan, asisten peneliti membantu menghubungi siswa satu persatu.
6. Menentukan kontrak waktu dengan siswa kapan dilaksanakannya penelitian melalui *online*
7. Menjelaskan kepada responden tentang tujuan penelitian, menanyakan kepada responden sesuai kriteria inklusi dan apabila responden bersedia dipersilahkan untuk mengisi *google form* yang sudah disediakan pada link

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScZuGx3Sb1XcmtigmE6f8AJ-o0uaP_2TatRHY1FjwWD3uZtZA/viewform

8. Peneliti mempersilahkan responden untuk mengisi lembar koesioner sesuai petunjuk.
9. Setelah koesioner diisi oleh responden kemudian dicek kelengkapannya, jika belum lengkap maka saat itu juga dimintai untuk melengkapi data dan hasil pengisiannya diteliti oleh peneliti.

4.7.2 Pengolahan Data

Tahap pengolahan data pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. *Editing* (pengeditan)

Editing adalah pengecekan dan perbaikan dari isi kuesioner yang telah diperoleh, yang meliputi: (Notoatmodjo, 2012).

- a. Mengecek kelengkapan identitas pengisian
- b. Setelah lengkap baru menyesuaikan kodenya
- c. Mengecek masing-masing kekurangan isian data

2. *Coding* (pengkodean)

Coding adalah pemberian kode dengan cara mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan (Notoatmodjo, 2012).

- a. Usia

16 tahun diberi kode 1

17 tahun diberi kode 2

18 tahun diberi kode 3

b. Jenis Kelamin

Laki-laki diberi kode 1

Perempuan diberi kode 2

c. Kebiasaan Sebelum Tidur

Menonton TV diberi kode 1

Membaca Buku diberi kode 2

Bermain Game diberi kode 3

Mengobrol di Telepon diberi kode 4

Menonton Video di Youtube diberi kode 5

Lain-lain diberi kode 6

d. Lingkungan (saat tidur)

- Cahaya terang diberi kode 1

- Suhu hangat diberi kode 1

- Cahaya redup diberi kode 2

- Suhu biasa diberi kode 2

- Cahaya gelap diberi kode 3

- Suhu dingin diberi kode 3

e. Frekuensi bermain *game online*

Tinggi diberi kode 1

Sedang diberi kode 2

Rendah diberi kode 3

f. Kualitas tidur

Baik diberi kode 1

Buruk diberi kode 2

3. Scoring

Scoring adalah menentukan skor atau nilai untuk tiap item pertanyaan dan tentukan nilai terendah dan tertinggi (Setiadi, 2007).

- a. Untuk mengukur frekuensi bermain *game online* menggunakan skala likert, ada empat alternatif jawaban dan setiap jawaban sudah tersedia nilainya sebagai berikut :

Tabel 4.2. Skor Jawaban Kuesioner

Pernyataan Positif dan Pernyataan Negatif		
Alternatif Jawaban	Skor untuk pernyataan positif	Skor untuk pernyataan negatif
Selalu	4	1
Sering	3	2
Kadang-kadang	2	3
Tidak pernah	1	4

Sumber: Sugiyono (2016).

Setelah diisi responden maka semua skor dijumlahkan dari soal 1-14, kemudian dikategorikan menjadi tiga menurut (Ramdani, 2010), yaitu sebagai berikut : Tinggi jika skor > 33

Sedang jika skor 24–32

Rendah jika skor < 23

- b. Untuk mengukur kualitas tidur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Responden diminta untuk mengisi 9 butir item soal mengenai pola tidur yang dilakukan selama satu minggu terakhir. Butir pertanyaan dalam kuesioner PSQI adalah sebagai berikut:

1. Item Soal Nomor 1

Pada item ini responden mengisi waktu tidurnya pada malam hari dalam periode seminggu terakhir. Responden mengisi pada jam berapa biasanya memulai berbaring untuk tidur.

2. Item Soal Nomor 2

Pada item ini responden mengisi durasi waktu yang dibutuhkan agar dapat tertidur. Waktu yang dibutuhkan saat mulai berbaring hingga tertidur.

3. Item Soal Nomor 3

Pada item ini responden mengisi waktu bangun tidur (pada jam berapa biasanya terbangun dari tidur pada pagi hari).

4. Item Soal Nomor 4

Pada item ini responden mengisi durasi waktu efektif yang digunakan untuk tidur pada malam hari. Responden mengisi jumlah jam tidurnya per malam.

5. Item Soal Nomor 5

Pada item ini responden mengisi gangguan/kesulitan untuk tidur yang dialami. Responden mengisi seberapa sering mengalami gangguan tidur dengan memberi tanda “√” disalah satu kolom yang ada. Terdapat 9 (a-i) gangguan tidur yang telah disediakan dalam kuesioner PSQI dan 1 (j) yang ditambahkan oleh responden sendiri jika mengalami gangguan tidur selain yang telah disediakan. Item gangguan tidur tersebut terdiri dari:

a) Tidak bisa tidur dalam jangka waktu 30 menit setelah berbaring

- b) Terbangun pada malam atau dini hari
- c) harus bangun untuk ke kamar mandi
- d) Sulit bernapas dengan nyaman
- e) Batuk atau mengorok
- f) Merasa kedinginan
- g) Merasa kepanasan/gerah
- h) Mengalami mimpi buruk
- i) Merasa Nyeri
- j) Gangguan tidur lainnya (ditambahkan sendiri oleh responden)

6. Item Soal Nomor 6

Pada item ini responden mengisi pertanyaan tentang seberapa sering menggunakan obat tidur (dengan atau tanpa resep dokter) untuk membantu agar bisa tidur.

7. Item Soal Nomor 7

Pada item ini responden mengisi pertanyaan yang berkaitan dengan seberapa sering merasa mengantuk ketika melakukan aktivitas disiang hari.

Untuk item soal nomor 1-7 responden mengisi frekuensi tingkat kesulitan pada salah satu kolom frekuensi yang ada yaitu: (1) tidak pernah, (2) kurang dari 1x seminggu, (3) 1 atau 2x seminggu, dan (4) 3x atau lebih seminggu.

8. Item Soal Nomor 8

Pada item ini responden mengisi pertanyaan yang berkaitan dengan ada atau tidak adanya masalah yang dihadapi untuk bisa berkonsentrasi menyelesaikan suatu pekerjaan/tugas. Responden mengisi pada salah satu

kolom frekuensi yang ada yaitu: (1) tidak ada masalah sama sekali, (2) sedikit sekali masalah, (3) ada masalah, dan (4) masalah besar.

9. Item Soal Nomor 9

Pada item ini responden menilai kualitas tidur secara keseluruhan dalam seminggu terakhir. Responden memilih 1 dari 4 kualitas tidur yang telah disediakan pada kuesioner yaitu: (1) sangat baik, (2) baik, (3) kurang, dan (4) sangat kurang.

Nilai tiap item soal kemudian dijumlahkan menjadi skor global antara 0-21 dan selanjutnya di bagi menjadi dua yaitu kriteria baik skor < 5 dan buruk skor > 5 kuesioner (Busyee, dkk).

4. *Tabulating*

Tabulating adalah mengelompokkan data dengan membuat tabel sesuai dengan sifat-sifat yang dimiliki. Adapun hasil pengolahan data tersebut diinterpretasikan menggunakan skala kumulatif :

100 %	= Seluruhnya
76 % - 99 %	= Hampir seluruhnya
51 % - 75 %	= Sebagian besar dari responden
50 %	= Setengah responden
26 % - 49 %	= Hampir dari setengahnya
1 % - 25 %	= Sebagian kecil dari responden
0 %	= Tidak ada satupun dari responden (Arikunto, 2010).

4.7.3 Teknik Analisis Data

1. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Pada umumnya analisis univariat menghasilkan distribusi frekuensi dan presentase dari setiap variabel (Notoadmojo, 2012). Data univariat meliputi usia, jenis kelamin, lingkungan saat tidur, frekuensi bermain *game online* dan kualitas tidur. Semua hasil data yang diperoleh akan dikelompokkan berdasarkan jawaban yang sama dan akan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

2. Analisis Bivariat

Analisis yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi (Notoatmodjo, 2010). Dalam penelitian ini analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan frekuensi bermain *game online* dengan kualitas tidur pada siswa. Untuk mengetahui hubungan antara dua variabel yang berskala ordinal dan nominal apakah signifikansi atau tidak dengan kemaknaan 0,05 dengan menggunakan uji *Kendall's Tau* dengan *bantuan komputerisasi*.

4.8 Etika Penelitian

Dalam melakukan penelitian, peneliti mengajukan permohonan izin kepada kepala sekolah SMKN 1 Bendo untuk mendapatkan persetujuan penelitian. Setelah peneliti mendapatkan izin dari institusi tersebut, barulah melakukan penelitian dengan menekankan aspek etika penelitian ini harus diperhatikan antara lain adalah sebagai berikut :

1. Surat persetujuan penelitian (*informed consent*)

Responden membaca dan menyepakati maksud dari penelitian yang peneliti jelaskan dan yang tertulis pada formulir, kemudian mengisi formulir dan memberikan tanda tangan sebagai persetujuan untuk menjadi responden penelitian.

2. Tanpa nama (*anonymity*)

Untuk menjaga kerahasiaan identitas subjek, penelitian tidak mencantumkan nama lengkap pada lembar pengumpulan data.

3. Kerahasiaan (*confidentiality*)

Semua informasi yang didapatkan oleh penelitian baik dari responden langsung maupun dari hasil pengamatan dijamin kerahasiaan oleh peneliti.

BAB 5

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini akan disajikan hasil penelitian dan pembahasan dari pengumpulan data menggunakan kuesioner yang telah diisi responden mengenai hubungan antara frekuensi bermain *game online* dengan kualitas tidur pada siswa Kelas XI Teknik Bisnis Sepeda Motor di SMKN 1 Bendo. Penelitian dilakukan pada tanggal 22 April 2020 dengan jumlah sampel 53 responden.

5.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMKN 1 Bendo yang terletak di Jalan Raya Kecamatan Bendo Kabupaten Magetan Jawa Timur. Sekolah ini didirikan pada tahun 2001. SMKN 1 Bendo ada beberapa jurusan, yaitu Teknik Bisnis Sepeda Motor, Teknik Kendaraan Ringan, Bisnis Kontruksi dan Properti, Multimedia, Desain Permodelan dan Informasi Bangunan, Teknik Pengelasan, Teknik Instalasi Tenaga Listrik, dan Teknik Audio Video.

Peneliti memilih siswa di jurusan Teknik Sepeda Motor karena mayoritas siswa dikelas tersebut laki-laki dan hampir seluruhnya bermain *game online*. Pengambilan data dilakukan di kelas XI Teknik Bisnis Sepeda Motor 1 dan XI Teknik Bisnis Sepeda Motor 2. Pengambilan data dilakukan secara online melalui grup *WhatsApp* kelas kemudian untuk kuesioner dikirim ke responden dalam bentuk *google form* dan semua hasil data tergantung kejujuran responden.

5.2 Hasil Penelitian

Hasil penelitian terdiri dari data umum dan data khusus. Data umum meliputi umur, jenis kelamin, kebiasaan sebelum tidur, lingkungan saat tidur.

Sedangkan data khusus meliputi frekuensi bermain *game online* dan kualitas tidur pada siswa Kelas XI Teknik Bisnis Sepeda Motor di SMKN 1 Bendo.

5.2.1 Data Umum

Data umum dari responden terdiri dari umur, jenis kelamin, kebiasaan sebelum tidur, lingkungan saat tidur pada siswa Kelas XI Teknik Bisnis Sepeda Motor di SMKN 1 Bendo.

1. Karakteristik responden berdasarkan umur

Tabel 5.1 Karakteristik responden berdasarkan umur pada siswa Kelas XI Teknik Bisnis Sepeda Motor di SMKN 1 Bendo

Umur	Frekuensi	Persentase (%)
16 tahun	11	20.8
17 tahun	38	71.7
18 tahun	4	7.5
Jumlah	53	100.0

Sumber : Data Primer Hasil Penelitian Tahun 2020

Berdasarkan tabel 5.1 menjelaskan bahwa hampir seluruh dari responden berusia 17 tahun sejumlah 38 orang (71,7%).

2. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel 5.2 Karakteristik responden menurut jenis kelamin pada siswa Kelas XI Teknik Bisnis Sepeda Motor di SMKN 1 Bendo

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
laki-laki	52	98.1
perempuan	1	1.9
Jumlah	53	100.0

Sumber : Data Primer Hasil Penelitian Tahun 2020

Berdasarkan tabel 5.2 menjelaskan bahwa responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 52 orang (98.1%) sedangkan yang berjenis kelamin perempuan ada 1 orang (1.9%).

3. Karakteristik responden berdasarkan kebiasaan sebelum tidur

Tabel 5.3 Karakteristik responden menurut kebiasaan sebelum tidur pada siswa kelas XI Teknik Bisnis Sepeda Motor di SMKN 1 Bendo

Kebiasaan Sebelum Tidur	Frekuensi	Persentase (%)
Menonton TV	8	15.1
Bermain <i>Game online</i>	33	62.3
Mengobrol di telepon	1	1.9
Menonton video di youtube	9	17.0
lain-lain	2	3.8
Total	53	100.0

Sumber : Data Primer Hasil Penelitian Tahun 2020

Berdasarkan tabel 5.3 menjelaskan bahwa kebiasaan sebelum tidur yang dilakukan responden sebanyak 33 orang (62.3%) bermain *game online* sebelum mereka tidur.

4. Karakteristik responden berdasarkan lingkungan saat tidur (cahaya)

Tabel 5.4 Karakteristik responden menurut lingkungan saat tidur (cahaya) pada siswa kelas XI Teknik Bisnis Sepeda Motor di SMKN 1 Bendo

Cahaya saat tidur	Frekuensi	Persentase (%)
Terang	20	37.7
Redup	20	37.7
Gelap	13	24.5
Total	53	100.0

Sumber : Data Primer Hasil Penelitian Tahun 2020

Berdasarkan tabel 5.4 menjelaskan bahwa responden yang saat tidur menggunakan cahaya terang dan redup sebanyak 20 orang (37.7%) sedangkan 13 orang (24.5%) menggunakan cahaya yang gelap saat tidur.

5. Karakteristik responden berdasarkan lingkungan saat tidur (suhu)

Tabel 5.5 Karakteristik responden menurut lingkungan saat tidur (suhu) pada siswa kelas XI Teknik Bisnis Sepeda Motor di SMKN 1 Bendo

Suhu saat tidur	Frekuensi	Persentase (%)
Hangat	2	3.8
Biasa	39	73.6
Dingin	12	22.6
Total	53	100.0

Sumber : Data Primer Hasil Penelitian Tahun 2020

Berdasarkan tabel 5.5 menjelaskan bahwa responden yang saat tidur suhu biasa sebanyak 39 orang (73.6%), sebanyak 12 orang(22.6%) dengan suhu dingin saat tidur, dan 2 orang (3.8%) tidur dengat suhu hangat.

5.2.2 Data Khusus

Setelah mengetahui data umum dalam penelitian ini maka akan ditampilkan data khusus pada penelitian yang didapatkan pada saat penelitian yaitu meliputi frekuensi bermain *game online* dan kualitas tidur pada siswa kelas XI Teknik Bisnis Sepeda Motor di SMKN 1 Bendo pada bulan April 2020.

1. Karakteristik frekuensi bermain *game online* responden

Tabel 5.6 Karakteristik frekuensi bermain *game online* responden pada siswa kelas XI Teknik Bisnis Sepeda Motor di SMKN 1 Bendo

Frekuensi Bermain <i>game online</i>	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	6	11.3
Sedang	23	43.4
Rendah	24	45.3
Total	53	100.0

Sumber : Data Primer Hasil Penelitian Tahun 2020

Berdasarkan tabel 5.6 menjelaskan bahwa 24 orang (45.3%) memiliki frekuensi bermain *game online* yang rendah, 23 orang (43.4%)

memiliki frekuensi bermain *game online* yang sedang, dan 6 orang (11.3%) memiliki frekuensi bermain *game online* yang tinggi.

2. Karakteristik kualitas tidur responden

Tabel 5.7 Kualitas tidur responden pada siswa kelas XI Teknik Bisnis Sepeda Motor di SMKN 1 Bendo

Kualitas tidur siswa	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	17	32.1
Buruk	36	67.9
Total	53	100.0

Sumber : Data Primer Hasil Penelitian Tahun 2020

Berdasarkan tabel 5.7 menjelaskan bahwa 36 orang (67.9%) memiliki kualitas tidur buruk, 17 orang (32.1%) memiliki kualitas tidur baik.

3. Hubungan frekuensi bermain *game online* dengan kualitas tidur siswa

Tabel 5.8 Tabulasi silang Hubungan frekuensi bermain *game online* dengan kualitas tidur pada siswa kelas XI Teknik Bisnis Sepeda Motor di SMKN 1 Bendo

Frekuensi Bermain <i>Game Online</i>	Kualitas Tidur				Total		ρ	r
	Baik		Buruk		F	%		
	F	%	F	%				
Tinggi	3	50	3	50	6	100	0,031	0,287
Sedang	10	43,5	13	56,5	23	100		
Rendah	4	16,7	20	83,3	24	100		
Total	17	32,1	36	67,9	53	100		

Sumber : Data Olahan SPSS

Berdasarkan dari hasil tabulasi silang di tabel 5.8 dari 53 responden, didapatkan bahwa responden dengan frekuensi bermain *game online* tinggi dan memiliki kualitas tidur baik sebanyak 3 responden (50%), kategori frekuensi bermain *game online* tinggi dan memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 3 responden (50%). Responden dengan frekuensi bermain *game online* sedang dan memiliki kualitas tidur baik

sebanyak 10 responden (43,5%) dan responden yang frekuensi bermain *game online* sedang dan memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 13 responden (56,5%). Responden yang frekuensi bermain *game online* rendah dan memiliki kualitas tidur baik sebanyak 4 responden (16,7%), sedangkan responden yang frekuensi bermain *game online* rendah dan memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 36 responden (67,9%).

Hasil analisis menggunakan uji *Kendall's Tau* diketahui bahwa nilai signifikansi $0.031 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima, berarti ada hubungan frekuensi bermain *game online* dengan kualitas tidur pada siswa kelas XI Teknik Bisnis Sepeda Motor di SMKN 1 Bendo. Didapatkan nilai koefisien korelasi 0,287 menunjukkan jika keeratan hubungan antara dua variabel berada pada kategori rendah.

5.3 Pembahasan

5.3.1 Frekuensi Bermain *Game Online*

Berdasarkan tabel 5.7 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkatan frekuensi bermain *game online* dengan kategori rendah sebanyak 24 orang (45.3%). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Windi Yuli (2017) pada siswa kelas XI IPA dan XI IPS di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta didapatkan hasil bahwa tingkat frekuensi bermain *game online* dikatakan rendah 115 siswa (79%).

Hasil dari penelitian ini siswa yang bermain *game online* berdasarkan karakteristik jenis kelamin didapatkan data bahwa 52 siswa (98,1%) berjenis kelamin laki-laki dan 1 siswa (1,9%) berjenis kelamin perempuan, hasil dari

penelitian ini kebetulan lebih banyak laki-laki daripada perempuan, dan juga siswa berjenis kelamin laki-laki lebih suka bermain *game online* daripada siswa perempuan. Hal ini sesuai dengan penelitian Gaol (2017) yang juga menunjukkan bahwa seorang laki-laki lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain *game online* daripada seorang perempuan. Disebabkan karena mayoritas penggemar *game online* adalah anak laki-laki sedangkan anak perempuan tidak begitu menggemari permainan *game online*.

Kuesioner frekuensi bermain *game online* terdiri dari 14 item pertanyaan yang terdiri dari 3 indikator yaitu kegemaran bermain *game online*, kebiasaan bermain *game online*, waktu yang digunakan untuk bermain *game online*, pada indikator kegemaran bermain *game online* terdapat pada item pertanyaan nomor 1, 2, 13, 14. Jawaban tertinggi terdapat pada pertanyaan nomor 2 yaitu “Saya bolos sekolah untuk bermain *game online* ditempat yang tersedia wifi dan fasilitas *game*” dengan jawaban tidak pernah yaitu sebesar 48 siswa (90,6%). Pada penelitian ini menjelaskan bahwa sebagian besar siswa Kelas XI Teknik Bisnis Sepeda Motor di SMKN 1 Bendo “tidak pernah bolos sekolah untuk bermain *game online*” tetapi ada 5 responden (9,4%) yang bolos sekolah hanya untuk bermain *game online*. Hal ini sesuai dengan teori Erlinda (dalam Kompas, 2014) mengatakan bahwa pengawasan orangtua terhadap anak yang bermain *game online* sangat diperlukan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Ardanareswari (2013) yang menyatakan permainan *game online* paling banyak dimainkan oleh kalangan pelajar. Bahkan ada beberapa dari siswa ada yang membolos sekolah hanya untuk bermain *game online*.

Pertanyaan tentang kebiasaan bermain *game online* terdapat pada Pernyataan nomor 3, 5, 7, 9. Jawaban tertinggi terdapat pada item nomor 9 yaitu “Saya menggunakan waktu luang/kosong untuk bermain *game*” dengan pilihan jawaban “kadang-kadang” yaitu sebesar 40 siswa (56,6%). Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa menggunakan waktu luang untuk bermain *game online*. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Nofianti (2016) dimana responden menggunakan akun *game online* dalam setiap saat untuk mengisi waktu luang ataupun ingin memperoleh hiburan.

Pertanyaan mengenai waktu yang digunakan untuk bermain *game online* terdapat pada Pernyataan nomor 4, 6, 8, 10, 11, 12. Jawaban tertinggi terdapat pada pertanyaan nomor 10 yaitu “Waktu libur sekolah, berapa lama waktu yang digunakan untuk bermain *game online* di pagi hari” dengan pilihan jawaban “<2 jam” yaitu sebesar 45 siswa (84,9%). Hal tersebut sama dengan penelitian yang dilakukan Saidah (2014) yang menjelaskan bahwa kebanyakan remaja bermain *game online* pada siang hari atau malam hari karena pada pagi hari mereka melakukan aktivitas sekolah kecuali hari libur.

Menurut peneliti pada masa modern seperti sekarang, banyak anak yang menggunakan internet hanya untuk bermain *game online*. Siswa laki-laki lebih senang bermain *game online* daripada siswa perempuan. Mereka menggunakan waktu kosong untuk bermain *game online* hanya untuk mencari kesenangan tanpa memikirkan akibat dari bermain *game online* secara berlebihan.

5.3.2 Kualitas Tidur

Berdasarkan data hasil penelitian yang didapatkan dari 53 responden sesuai dengan tabel 5.8 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden yang memiliki kualitas tidur buruk berjumlah 36 responden (67.9%). Dari hasil kuesioner didapatkan bahwa faktor yang paling banyak menyebabkan kualitas tidur siswa buruk adalah faktor dari usia yaitu mayoritas berusia 17 tahun sejumlah (71,7%), hampir seluruhnya berjenis kelamin laki-laki sebanyak (98,1%), kebiasaan yang dilakukan sebelum tidur yaitu bermain game online sebanyak (62,3%), lingkungan saat tidur yang meliputi cahaya yang terang (37,7%). Hasil penelitian sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan Nesh, dkk (2018) yang meneliti tentang hubungan kecanduan bermain *game online* dengan kualitas tidur remaja pada tahun 2018 diketahui bahwa 60% (42 responden) remaja memiliki kualitas tidur yang buruk.

Kuesioner kualitas tidur terbagi menjadi 7 komponen yaitu kualitas tidur subyektif, latensi tidur atau kesulitan memulai tidur, lama tidur malam, efisiensi kebiasaan tidur, gangguan ketika tidur malam, penggunaan obat tidur, terganggunya aktifitas disiang hari. Berdasarkan hasil penelitian untuk jawaban paling tinggi terdapat pada komponen 6 mengenai penggunaan obat tidur, dimana responden tidak ada yang mengkonsumsi obat-obat tidur dari resep dokter maupun membelinya sendiri. Sedangkan untuk jawaban paling rendah terdapat pada komponen 3 tentang lama tidur malam didapatkan data bahwa ada 21 siswa (39,6%) mengatakan tidur malam selama 6 jam. Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden mengalami kualitas tidur yang

buruk dengan nilai skor > 5. Rata-rata siswa kelas XI Teknik Bisnis Sepeda Motor di SMKN 1 Bendo memiliki kualitas tidur yang buruk dikarenakan beberapa faktor yaitu: durasi tidur, lingkungan dan aktivitas. Sebagian besar siswa kelas XI Teknik Bisnis Sepeda Motor di SMKN 1 Bendo memiliki durasi tidur yang pendek yaitu selama 6 jam, faktor lain yang menyebabkan kualitas tidur menjadi buruk yaitu mereka bermain *game online* sebelum tidur malam.

Berdasarkan data hasil penelitian yang dilakukan pada siswa kelas XI Teknik Bisnis Sepeda Motor di SMKN 1 Bendo sebagian besar siswa tidur dengan kondisi lingkungan cahaya terang dan redup sebanyak 20 orang (37,7%). Hal ini menjadi faktor yang mempengaruhi rendahnya kualitas tidur responden. Lingkungan saat tidur atau cahaya juga dapat mempengaruhi tidur seseorang. Faktor utama dalam pengaturan tidur adalah cahaya dan kegelapan. (Djik dalam Hermawati, 2010) melakukan penelitian dan mendapatkan hasil bahwa cahaya mempengaruhi tidur seseorang. Keseimbangan impuls di otak mempengaruhi mekanisme tidur bangun seseorang didukung oleh kondisi ruangan gelap dan tenang (Potter & Perry, 2006). Hal ini berkaitan dengan produksi melatonin dalam darah yang meningkat menyebabkan kewaspadaan menurun dan rasa kantuk datang (*National Sleep Foundation, 2006*).

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa 33 responden (62,3%) memiliki kebiasaan bermain *game online* sebelum tidur. Kebiasaan yang dilakukan responden sebelum tidur adalah hal yang menyenangkan seperti membaca buku, mendengarkan musik, nonton video di youtube, mengobrol ditelepon, bermain *game*. Setelah mengalami relaksasi seharusnya klien dapat tidur lebih nyenyak,

namun hasil penelitian menunjukkan hal yang sebaliknya. Karena menurut peneliti dalam bermain *game online* ada strategi dan misi yang harus diselesaikan. Kebiasaan sebelum tidur seseorang juga mempengaruhi kondisi tidurnya. Hal ini berkaitan dengan kelelahan dan relaksasi. Seseorang yang kelelahan biasanya memperoleh tidur yang tenang terutama setelah melakukan aktivitas yang menyenangkan (Potter & Perry, 2006).

Berdasarkan data hasil penelitian yang dilakukan pada siswa kelas XI Teknik Sepeda Motor di SMKN 1 Bendo sebagian besar siswa tidur dengan kondisi lingkungan suhu biasa yaitu sesuai dengan suhu ruangan sebanyak 39 orang (73,6%). Apabila dilihat dari teori seharusnya mayoritas responden memiliki kualitas tidur baik, namun berdasarkan hasil penelitian terlihat bahwa kondisi suhu tidak terlalu banyak mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Hal ini karena setiap suhu di suatu tempat yang satu dengan yang lainnya berbeda sehingga menimbulkan kualitas tidur yang berbeda pula. Faktor lain yang mempengaruhi tidur seseorang adalah lingkungan suhu. Lingkungan yang kurang nyaman seperti lembab juga dapat mempengaruhi tidur seseorang (Potter & Perry, 2006).

Kualitas tidur adalah kemampuan setiap orang untuk mempertahankan keadaan tidur dan untuk mendapatkan tahap REM dan NREM yang seharusnya. Kurang tidur yang berkepanjangan dapat mengganggu kesehatan fisik dan psikis (Kozier, 2010). Kualitas tidur yang baik adalah tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah merasa gelisah,

lesu, apatis, kehitaman disekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap (Hidayat, 2006).

Berdasarkan hasil observasi, kualitas tidur buruk disebabkan oleh beberapa faktor, yakni: cahaya keadaan mengantuk dan tidur berhubungan dengan irama sirkadian dalam pengaturan siang dan malam. Keadaan terbangun berkaitan dengan cahaya matahari atau kondisi yang terang (Indrawati, 2012). Berdasarkan penelitian oleh Permadi dan Khusnal (2017) didapatkan bahwa adanya hubungan perilaku penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur anak usia remaja, semakin sering remaja menggunakan *gadget* maka semakin kurang terpenuhi kualitas tidurnya.

Peneliti berpendapat bahwa kualitas tidur siswa buruk dikarenakan kurangnya waktu tidur malam yaitu hanya 6 jam, faktor lingkungan cahaya saat tidur yaitu redup dan terang, faktor kebiasaan yang dilakukan sebelum tidur yaitu bermain *game online* dan juga faktor suhu saat tidur mereka kurang nyaman dengan suhu dilingkungan mereka sehingga menyebabkan kualitas tidur menjadi buruk.

5.3.3 Hubungan Frekuensi Bermain *Game Online* Dengan Kualitas Tidur

Penelitian membuktikan bahwa ada hubungan antara frekuensi bermain *game online* dengan kualitas tidur pada siswa kelas XI Teknik Bisnis Sepeda Motor di SMKN 1 Bendo. Data hasil penelitian yang telah di analisis menggunakan uji *Kendall's Tau* di dapatkan hasil nilai ρ value = $0.031 < \alpha = 0,05$, sehingga H_0 ditolak berarti ada hubungan frekuensi bermain *game online* dengan kualitas tidur pada siswa kelas XI Teknik Bisnis Sepeda Motor di SMKN

1 Bendo. Nilai koefisien korelasi 0,287 yang bermakna memiliki tingkat keeratan hubungan cukup. Hasil penelitian sejalan dengan penelitian sindhi (2013), yang menyatakan bahwa ada hubungan frekuensi bermain *game online* dengan pemenuhan kebutuhan tidur pada anak usia remaja di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta dengan nilai $p = 0,000 < 0,05$.

Hasil penelitian sesuai dengan penelitian yang dilakukan Adnan Zalqi (2018) menyatakan ada hubungan antara bermain *game online* dengan pola tidur anak usia sekolah di SD Muhammadiyah Tamanagung Muntilan Magelang Jawa Tengah tahun 2018 dengan nilai $p 0,000$ dimana $< \alpha 0,05$. Sedangkan menurut Armaya Jarmi dan Sri Intan Rahayuningsih (2017), menunjukkan bahwa ada hubungan aktivitas menggunakan *gadget* dengan kualitas tidur pada remaja dengan nilai $p (0,026) < \alpha (0,05)$.

Kualitas tidur adalah kemampuan setiap orang untuk mempertahankan keadaan tidur dan untuk mendapatkan tahap REM dan NREM yang seharusnya. Kurang tidur yang berkepanjangan dapat mengganggu kesehatan fisik dan psikis (Kozier, 2010). Kualitas tidur yang baik sangat diperlukan tubuh agar tetap merasa bugar dan mencegah munculnya banyak masalah kesehatan seperti rasa lelah, dan rasa cemas yang berlebihan (Ghufron & rini,2011). Menurut Nofianti (2016) kualitas tidur remaja menjadi buruk karena kebanyakan responden menggunakan waktu istirahat dan tidurnya untuk bermain *game online*, bahkan mereka bermain *game* di setiap saat. Dari lamanya bermain *game* tersebut dapat mempengaruhi kualitas tidur remaja yang mengakibatkan terjadi perubahan pada

jam biologis tubuh dan menekan produksi alami melatonin yang penting untuk siklus tidur bangun normal.

Bermain *game online* yang terlalu lama merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kurangnya pemenuhan kebutuhan tidur pada remaja. Permainan ini sangatlah menarik karena dalam permainan ini seseorang tidak hanya bermain dengan orang yang berada disebelahnya, namun dapat bermain dengan beberapa pemain di lokasi lain sampai di seluruh dunia. Remaja atau anak usia sekolah dianggap lebih sering dan rentan terhadap penggunaan permainan game online dari pada orang dewasa. Bermain *game online* akan menguras tenaga dan memakan waktu sehingga pemain akan mengabaikan kesehatannya sendiri (Young, 2009). Salah satu dampak negatif dari bermain *game online* adalah perubahan terhadap pola tidur anak. Masalah anak dalam hal kurangnya pemenuhan kebutuhan tidur sangatlah penting untuk diperhatikan, namun kenyataanya anak lebih memilih tidur larut malam untuk bermain *game online* tetapi harus bangun pagi karena kewajiban sebagai pelajar sehingga dikelas menjadi mengantuk (Rab, 2009).

Menurut peneliti kualitas tidur siswa mayoritas buruk, hal ini disebabkan karena responden dalam penelitian ini sebagian besar bermain *game online* ketika malam hari di rumah ataupun diwarung internet yang seharusnya diwaktu itu mereka harus istirahat dan tidur tetapi digunakan untuk bermain *game online*. Jika sebelum tidur responden bermain *game online* biasanya tidak hanya sebentar dan mereka kadang setelah selesai bermain susah untuk tidur.

5.4 Keterbatasan Penelitian

Dalam melaksanakan penelitian ini, peneliti mengakui adanya banyak kelemahan dan kekurangan sehingga memungkinkan hasil yang ada belum bisa optimal atau dikatakan belum sempurna, ada banyak kekurangan diantaranya :

1. Penelitian ini peneliti dilakukan secara online menggunakan *google form* sehingga tidak bisa dipantau secara langsung dan kejujuran responden sangat menentukan data yang diberikan.
2. Kemungkinan ada kesalahan dalam menjawab soal kuesioner karena menggunakan *google form* karena tidak bisa bertanya secara langsung.

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan tujuan dari penelitian dan pembahasan hubungan frekuensi bermain *game online* dengan kualitas tidur pada siswa kelas XI Teknik Bisnis Sepeda Motor di SMKN 1 Bendo dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Frekuensi bermain *game online* siswa kelas XI Teknik Bisnis Sepeda Motor di SMKN 1 Bendo dalam kategori rendah dengan persentase 45,3%.
2. Kualitas tidur siswa kelas XI Teknik Bisnis Sepeda Motor di SMKN 1 Bendo adalah buruk dengan persentase 67,9%.
3. Ada hubungan antara frekuensi bermain *game online* dengan kualitas tidur pada siswa kelas XI Teknik Bisnis Sepeda Motor di SMKN 1 Bendo dengan tingkat keeratan hubungan cukup.

6.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan dan pembahasan penelitian hubungan frekuensi bermain *game online* dengan kualitas tidur pada siswa kelas XI Teknik Bisnis Sepeda Motor di SMKN 1 Bendo, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi SMKN 1 Bendo
 - a. Untuk siswa diharapkan bisa memperhatikan tentang pentingnya menjaga kualitas tidur dengan mengatur waktu bermain *game online*.

b. Untuk guru diharapkan dapat menjadi bahan atau materi untuk memberikan bimbingan pada peserta didik tentang perlunya mengatur waktu bermain *game online* dan menjaga kualitas tidur agar proses belajar berjalan lancar.

2. Bagi STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun

Diharapkan hasil penelitian dapat menjadi tambahan kepustakaan dan sumber pustaka untuk dimanfaatkan oleh peserta didik berikutnya dalam berproses selama di profesi kesehatan.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan dan sumber data untuk penelitian selanjutnya dengan variabel dan indikator berbeda yang berkaitan dengan frekuensi bermain *game online* maupun kualitas tidur pada siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Adams, E. Dan Rollings, A. 2010. *Fundamentals of Game Design*. Barekeley, CA: New Riders.
- Agustin, Destiana. 2012. *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Pekerja Shift di PT Krakatau Tirta Industri Cilegon*. Depok: Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.
- Akbar, Taufan. 2016. *Hubungan antara Intensitas Bermain Game Online Terhadap Agresivitas Remaja Awal Di Warnet "A,B Dan C" Kecamatan Lowokwaru Kota Malang*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Alimuddin dalam Ramadhan, M. 2017. *Hubungan Durasi Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Usia Remaja Di SMAN 10 Semarang*. Semarang: Skripsi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Andang. 2006. *Education Games (Menjadi cerdas dan ceria Dengan permainan edukatif)*. Yogyakarta: Pilar Media.
- Anhar. 2010. *Panduan Bijak Belajar Internet Untuk Anak*. Jakarta: Adamsains.
- Apriana, W. 2015. *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Remaja di Yogyakarta*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Buysee, D.J. Reynolds III, C.F. Monk, T.H. Berman, S.R., & Kupfer, D.J. 2010. *Instrument Pittsburgh Sleep Quality Index (PQSI)*. <http://eprints.uny.ac.id>. Diakses 10 Desember 2019.
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). 2017. *Data and Statistics, Short Sleep Duration Among High School Students*. https://www.cdc.gov/sleep/data_statistics.html. Diakses 23 Maret 2020.
- Darma. 2011. *Buku Pintar Menguasai Internet*. Jakarta: Mediakita.
- Dinkes Kota Madiun. 2013. *Data Penderita Gangguan Tidur 2013*. Madiun.
- Erlinda. 2014. *Orangtua Harus Awasi Tontonan dan "Game" Anak-anak dalam* <http://lipsus.kompas.com>, diakses pada tanggal 20 Juni 2020.
- Gaol, Theresia Lumban. 2012. *Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa di Fakultas Teknik Universitas Indonesia*. <http://lontar.ui.ac.id/file?file=digital/20313849S425Hubungan%20kecanduan.pdf>. Diakses 9 Desember 2019.
- Hermawati, dkk. 2010. Riset Hubungan antara kualitas tidur dengan indeks prestasi mahasiswa reguler FIK UI. Universitas Indonesia.
- Hidayat, A. 2006. *Pengantar kebutuhan dasar manusia Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hidayat. 2014. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Indrawati, N. 2012. *Perbandingan Kualitas Tidur Mahasiswa yang Mengikuti UKM dan yang tidak Mengikuti UKM pada Mahasiswa Reguler FIK UI*. Depok: Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.

- Jarmi, Armaya., & Rahayuningsih, I. S. 2017. Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh: Bagian Keilmuan Keperawatan Anak.
- Jefrains, Ch. Sekplin A., & Grace D. 2019. Hubungan Antara Kecanduan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Gamer Online Pengguna Komputer Di Warung Internet M2g Supernova Malalayang. Jurnal KESMAS, Vol. 8, No. 7. Manado.
- Kompas kesehatan. 2010. Waspadai efek buruk smartphome. <http://kesehatan.kompas.com>. Diakses 23 Desember 2019.
- Koezier & Erb's. 2004. *Fundamentals of Nursing: Concepts, Process, and Practice, 7th Ed.* USA: Person Prentice Hall.
- Kozier. 2010. *Fundamental keperawatan: konsep, proses, & praktik, Ed. 7, Vol. 1.* Jakarta: EGC.
- Kus, D. J., & Griffiths, M. D. 2012. *Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. International Journal of Mental Health and Addiction.*
- Lam, L. T. 2014. *Internet gaming addiction, problematic use of the internet, and sleep problems a systematic review.* Journal Curr Psychiatry Rep. <https://opus.lib.uts.edu.au/bitstream> (Diakses 27 November 2019).
- Nilifda, Hanafi., Nadjmir., & Hardsman. 2016. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas. Jurnal Kesehatan Andalas.
- Nofianti. 2016. Hubungan Intensitas Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Akhir. STIKES Panakkukang Makassar. Jurnal Ilmiah Kesehatan.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metode Penelitian Kesehatan.* Jakarta : Rineka Cipta.
- _____. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta : Rineka Cipta.
- Nurdilla, Neshia., Arneliwati., & Elita, Elita. 2018. Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Remaja. Fakultas Keperawatan Universitas Riau.
- Nursalam. 2016. *Konsep & Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan/Nursalam.* Jakarta: Salemba Medika.
- Marlina, niputu, ni made aries minarti, kadek cahya utami. 2014. Hubungan Bermain Game Online Dengan Prestasi Belajar Matematika Kelas V di Sekolah Dasar Saraswati Denpasar. <http://ojs.unud.ac.id/index.php/coping/article/view/10787/8035,28>. Diakses 25 Maret 2020.
- Permadi, Adi., & Khusnal, Ery. 2017. Hubungan Perilaku Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Usia Remaja Di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul.
- Potter, dan Perry. 2006. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktik. Vol. 2. Edisi 4.* Jakarta : EGC.
- Potter, dan Perry. 2010. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktik Edisi 7.* Jakarta : Salemba Medika.

- Putra, S.R. 2011. *Tips Sehat Dengan Pola Tidur Tepat dan Cerdas*. Yogyakarta : Penerbit Buku Biru.
- Rab dalam Fadholi, F. 2018. *Hubungan Intensitas Bermain Game Online Dengan Gangguan Pola Tidur di SMPN 01 Pakisaji*. Karya Tulis Ilmiah, Politeknik Kesehatan RS dr. Soeprapoen Malang.
- Ramdani, Dani. 2010. *Disiplin Belajar Siswa YMJ Ciputat dan Hubungannya dengan Prestasi Belajar*. Jurnal Ilmu Tarbiyah dan Keguruan.
- Ramadhani, A. 2013. *Hubungan motif bermain game online dengan perilaku agresivitas remaja awal (studi kasus diwarnet zerowings candela dan mutut)*.[http://ejournal.ilkom.fisipunmul.ac.id/site/wpcontent/uploads/2013/03/eJournal_Ardi%20Ramadhani%20\(03-07-13-11-38-51\).pdf](http://ejournal.ilkom.fisipunmul.ac.id/site/wpcontent/uploads/2013/03/eJournal_Ardi%20Ramadhani%20(03-07-13-11-38-51).pdf). Diakses 25 November 2019.
- Rini, A. 2011. *Menanggulangi Kecanduan Game Online Pada Anak*. Jakarta: Pustaka Mina.
- Saidah. 2014. *Studi Deskriptif Kualitatif Perilaku Remaja Pengguna Game online di Saribudolok Kecamatan Silimakuta Kabupaten Simalungun*. Skripsi. Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Samuel, Henry. 2010. *Cerdas Dengan Game*. Jakarta:Gramedia Pustaka Utama.
- Setiadi. 2007. *Konsep dan Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sindhi, D. N., & Khusnal, E. 2013. Hubungan Frekuensi Bermain Game Online Dengan Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Anak Usia Remaja di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta. Fakultas Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Yogyakarta.
- Smart, Aqila. 2010. *Cara Cerdas Mengatasi Anak Kecanduan Game Online*. Jakarta: Ar-Ruzz Media Group.
- Sugiyono. 2010. *Metode penelitian Kuantitati, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Warahmatillah. 2012. *Hubungan Aktivitas Akademik yang disertai Aktivitas Fisik dengan Gangguan Tidur pada Mahasiswa*. <http://repositori.uinalauddin.ac.id/4164/1.pdf> (Diakses 27 November 2019).
- Wong, D. L. 2009. *Pedoman Klinis Keperawatan Pediatrik, Edisi 6*. EGC: Jakarta.
- Young, K. 2009. *Understanding Online Gaming Addiction and Treatment Issues for Adolescents*. The american journal of family therapy.
- Yuli, Windi. 2017. *Hubungan Frekuensi Bermain Game Online Dengan Perilaku Agresif Pada Remaja Kelas XI IPA dan XI IPS di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta*.
- Zalqi, Adnan. 2018. *Hubungan Bermain Game Online Dengan Pola Tidur Anak Usia Sekolah Di Sd Muhammadiyah Tamanagung Muntilan Magelang Jawa Tengah*. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta: Naskah Publikasi.

SURAT IJIN PENGAMBILAN DATA AWAL



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES)
BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN
PRODI SI KEPERAWATAN**

Kampus : Jl. Taman Praja Kec. Taman Kota Madiun Telp./Fak. (0351) 491947
AKREDITASI BAN PT NO. 383/SKIBAN-PT/Akred/IPT/VI/2015
website : www.stikes-bhm.ac.id

Nomor : 200/STIKES/BHM/VI/XII/2019
Lampiran : -
Perihal : *Izin Pengambilan Data Awal*

Kepada Yth :
Kepala Sekolah SMKN 1 Bendo
di -

Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan Hormat,

Sebagai salah satu persyaratan Akademik untuk mendapat gelar Sarjana Keperawatan (S. Kep), maka setiap mahasiswa Ilmu Kesehatan Program Studi S1 Keperawatan STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun yang akan menyelesaikan studinya diharuskan menyusun sebuah Skripsi. Untuk tujuan tersebut diatas, kami mohon bantuan dan kerja sama Bapak/Ibu untuk dapat memberikan izin pengambilan data awal sebagai kelengkapan data penelitian kepada :

Nama Mahasiswa : Azreen Fida Sariy
NIM : 201602047
Semester : VII (Tujuh)
Data yg dibutuhkan : Jumlah siswa yang aktif bermain game online
Judul : Hubungan lama bermain game online dengan kualitas tidur pada siswa SMKN Bendo Kabupaten Magetan
Pembimbing : Adhin Al Kasanah, S.Kep. Ns., M.Kep
Kartika, S.Kep. Ns., M.K.M

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Madiun, 18 Desember 2019
Ketua

Zaenal Abidin, SKM, M.Kes (Epid)
NIDN: 0217097601

SURAT KETERANGAN PENELITIAN



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 1
BENDO-MAGETAN
Jl. Raya Kec. BendoTelp/Fax (0351) 439660, E-mail : smkn1bendomagetan@gmail.com
KodePos : 63384

SURAT KETERANGAN

Nomer : 422/236/101.6.17.1-K/ 2020

Yang bertanda tangan di bawah ini :

N a m a : Drs. S. EKO SOEPRAJITNO, M. Pd.
N I P : 19630622 199403 1 008
Pangkat/Gol. Ruang : Pembina Utama Muda / IV-c
J a b a t a n : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SMK Negeri 1 Bendo – Magetan

Menyatakan bahwa :

Nama : AZREEN FIDA SARIY
NIM : 201602047
Universitas : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) BHAKTI
HUSADA MADIUN
PRODI : S 1 Keperawatan

Nama tersebut benar-benar telah melakukan penelitian di SMK Neheri 1 Bendo-Magetan pada tanggal 22 sampai dengan 23 April 2020 dengan Judul Penelitian :

" Hubungan lama bermain game online dengan kualitas tidur pada siswa SMKN Bendo Kabupaten Magetan ".

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Magetan, 7 Juli 2020



Drs. S. EKO SOEPRAJITNO, M. Pd.
NIP. 19630622 199403 1 008

Lampiran 3

SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada :

Yth. Calon Responden

Di Tempat

Dengan hormat

Saya yang bertanda tangan dibawah ini adalah mahasiswa Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun Prodi S1 Keperawatan

Nama : Azreen Fida Sariy

NIM : 201602047

Akan mengadakan penelitian dengan judul “Hubungan Frekuensi Bermain *Game Online* Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Kelas XI Teknik Bisnis Sepeda Motor di SMKN 1 Bendo”

Sehubungan dengan judul penelitian diatas, data atau informasi yang didapatkan sangat bermanfaat bagi peneliti untuk melaksanakan penelitian ini. Untuk kepentingan penelitian tersebut sudilah kiranya untuk peneliti memohon kiranya anda utuk memberikan jawaban yang tas pertanyaan yang saya ajukan dengan jujur apa adanya sesuai kondisi atau keadaan anda, semua data yang diperoleh oleh peneliti akan dirahasiakan.

Atas perhatian dan kerjasama yang saudara berikan dan ketersediaan dalam berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini, saya menyamapaikan terima kasih dengan harapan informasi dan data yang saudara berikan dapat berguna bagi peneliti dan penelitian ini.

Hormat Saya

Azreen Fida Sariy

Lampiran 4

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

(Inform Consent)

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Alamat :

Setelah mendapat keterangan secukupnya serta mengetahui tentang manfaat dan tujuan penelitian ini yang berjudul “Hubungan Frekuensi Bermain *Game Online* Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Kelas XI Teknik Bisnis Sepeda Motor di SMKN 1 Bendo”

Maka dengan ini saya menyatakan bersedia menjadi responden, dengan catatan apabila sewaktu-waktu saya merasa dirugikan dalam bentuk hal apapun, saya berhak membatalkan persetujuan ini.

Magetan, 2020

Responden

()

Lampiran 5

KISI – KISI KUESIONER PENELITIAN

Kisi – Kisi Kuesioner Frekuensi Bermain *Game Online*

No	Indikator	Jumlah	No. Pertanyaan
1.	Kegemaran bermain <i>game online</i>	4	1, 2, 13, 14
2.	kebiasaan bermain <i>game online</i>	4	3, 5, 7, 9
3.	waktu yang digunakan untuk bermain <i>game online</i>	6	4, 6, 8, 10, 11, 12

Kisi – Kisi Kuesioner Kualitas Tidur

No	Indikator	Jumlah	No.Pertanyaan
1.	Kualitas tidur subyektif	1	9
2.	Latensi tidur atau kesulitan memulai tidur	2	2 dan 5a
3.	Lama tidur malam	1	4
4.	Efisiensi kebiasaan tidur	2	1 dan 3
5.	Gangguan ketika tidur malam	9	5b – 5j
6.	Penggunaan obat tidur	1	6
7.	Terganggunya aktifitas disiang hari	1	7

KUESIONER PENELITIAN

PETUNJUK UMUM:

1. Isi setiap pertanyaan dengan jelas dan lengkap
2. Untuk soal pilihan, berilah tanda (√) pada tempat yang telah disediakan
3. Untuk soal isian, jawaban ditulis ditempat yang telah disediakan
4. Jika ada hal yang kurang jelas, bisa ditanyakan kepada peneliti.

A. DATA DEMOGRAFI

1. Nama (Inisial) :.....
2. Umur :..... tahun
3. Jenis kelamin : () Laki-laki () Perempuan
4. Kelas :.....
5. Keikutsertaan organisasi : () Ya () Tidak
Jika Ya, tuliskan organisasi yang diikuti.....
6. Kebiasaan sebelum tidur: (Jawaban boleh lebih dari satu)
() Nonton TV () Baca Buku () Main Game
() Ngobrol di telpon () Youtube,an () Lain-lain, sebutkan.....
7. Lingkungan (saat tidur):
Cahaya : () Terang () Redup () Gelap
Suhu : () Hangat () Biasa () Dingin
8. Apakah ada penyakit fisik yang menyebabkan masalah tidur?
() Ya () Tidak Jika Ya, Sebutkan.....

B. KUESIONER GAME ONLINE

Petunjuk Pengisian

Bacalah setiap pertanyaan dengan teliti sebelum menjawab, berilah tanda (√) pada kolom yang anda anggap sesuai. Keterangan:

S = Selalu dilakukan

SR = Sering dilakukan

KK = Kadang-kadang dilakukan

TP = Tidak pernah dilakukan

No	Pernyataan	S	SR	KK	TP
1	Saya bermain <i>game online</i>				
2	Saya bolos sekolah untuk bermain <i>game online</i> ditempat yang tersedia wifi dan fasilitas <i>game</i>				
3	Saat pulang sekolah saya bermain <i>game online</i> di warung				
4	Saya bermain <i>game online</i> pulang sekolah				
5	Di sore hari atau setelah tidur siang saya suka bermain <i>game online</i> di rumah maupun di warung internet				
6	Saya bermain <i>game online</i> di sore hari atau sehabis tidur siang				
7	Saat malam hari saya juga bermain <i>game online</i> di rumah maupun di warung internet				
Waktu dalam Jam		> 6	4-6	2-3,5	< 2
8	Waktu yang digunakan untuk bermain <i>game online</i> di malam hari				
Pernyataan		S	SR	KK	TP
9	Saya menggunakan waktu luang/kosong untuk bermain <i>game</i>				
Waktu dalam Jam		> 6	4-6	2-3,5	< 2
10	Waktu libur sekolah, berapa lama waktu yang digunakan untuk bermain <i>game online</i> di pagi hari ?				
11	Waktu libur sekolah, berapa lama waktu yang digunakan untuk bermain <i>game online</i> di siang hari?				
12	Waktu libur sekolah, berapa lama waktu yang digunakan untuk bermain <i>game online</i> di malam hari?				
Pernyataan		S	SR	KK	TP
13	Saya lebih menghabiskan waktu untuk bermain <i>game online</i> daripada kumpul dengan teman				
14	Saya lebih senang bermain <i>game online</i> dari pada untuk istirahat/tidur				

C. KUESIONER KUALITAS TIDUR

Petunjuk Pengisian:

Pertanyaan berikut ini berhubungan dengan kebiasaan tidur hanya selama 1 minggu terakhir saja. Jawaban anda harus menunjukkan pengulangan yang paling tepat dari sebagian besar siang dan malam hari pada minggu lalu. Pertanyaan **nomor 1 - 4** jawablah dengan angka, sedangkan untuk pertanyaan **nomor 5 - 9** cukup dengan tanda (√) pada kolom yang tersedia.

1. Selama 1 minggu terakhir, jam berapa biasanya anda mulai tidur malam?
2. Selama 1 minggu terakhir, berapa lama (dalam menit) anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam?.....
3. Selama 1 minggu terakhir, jam berapa anda biasanya bangun pagi?.....
4. Selama 1 minggu terakhir, berapa jam anda dapat tidur nyenyak di malam hari? (ini mungkin berbeda dengan jumlah waktu yang dihabiskan saat tidur).....

5	Selama 1 minggu terakhir, seberapa sering masalah-masalah dibawah ini mengganggu tidur anda?	Tidak pernah	Sering	Cukup sering	Sangat sering
	a. Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring				
	b. Terbangun ditengah malam atau terlalu dini				
	c. Terbangun untuk ke kamar mandi				
	d. Tidak mampu bernafas dengan leluasa				
	e. Batuk atau mengorok				
	f. Kedinginan di malam hari				
	g. Kepanasan di malam hari				
	h. Mimpi buruk				
	i. Terasa nyeri				
	j. Alasan lain, jelaskan :				
6	Selama 1 minggu terakhir, seberapa sering anda menggunakan obat tidur				
7	Seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktifitas di siang hari				
		Tidak Ada	Sedikit	Ada	Masalah Besar
8	Apakah anda ada masalah dalam berkonsentrasi menyelesaikan suatu pekerjaan/tugas				
		Sangat baik	Baik	Kurang	Sangat Kurang
9	Bagaimana kualitas tidur anda selama seminggu yang lalu				

Lampiran 7

HASIL UJI SPSS

Data Umum

Umur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 16	11	20.8	20.8	20.8
Valid 17	38	71.7	71.7	92.5
Valid 18	4	7.5	7.5	100.0
Total	53	100.0	100.0	

Jenis kelamin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid laki-laki	52	98.1	98.1	98.1
Valid Perempuan	1	1.9	1.9	100.0
Total	53	100.0	100.0	

Kebiasaan Sebelum Tidur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Nonton TV	8	15.1	15.1	15.1
Valid Main Game	33	62.3	62.3	77.4
Valid Ngobrol di telepon	1	1.9	1.9	79.2
Valid Nonton video youtube	9	17.0	17.0	96.2
Valid lain-lain	2	3.8	3.8	100.0
Total	53	100.0	100.0	

Cahaya Saat Tidur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Terang	20	37.7	37.7	37.7
Valid Redup	20	37.7	37.7	75.5
Valid Gelap	13	24.5	24.5	100.0
Total	53	100.0	100.0	

Suhu Saat Tidur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Hangat	2	3.8	3.8	3.8
	Biasa	39	73.6	73.6	77.4
	Dingin	12	22.6	22.6	100.0
Total		53	100.0	100.0	

Data Khusus

Frekuensi Bermain *Game Online*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	6	11.3	11.3	11.3
	Sedang	23	43.4	43.4	54.7
	Rendah	24	45.3	45.3	100.0
Total		53	100.0	100.0	

Kualitas Tidur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	17	32.1	32.1	32.1
	Buruk	36	67.9	67.9	100.0
Total		53	100.0	100.0	

Crosstab

		Crosstab			
		kualitas_tidur		Total	
		Baik	Buruk		
frekuensi_bermain_ game_online	Tinggi	Count	3	3	6
		% within kualitas_tidur	17.6%	8.3%	11.3%
	Sedang	Count	10	13	23
		% within kualitas_tidur	58.8%	36.1%	43.4%
	Rendah	Count	4	20	24
		% within kualitas_tidur	23.5%	55.6%	45.3%
Total	Count	17	36	53	
	% within kualitas_tidur	100.0%	100.0%	100.0%	

Uji Korelasi

			Frekuensi bermain game online	Kualitas tidur
Kendall's tau_b	Frekuensi bermain game online	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed)	1.000 .	.287* .031
	Kualitas tidur	N Correlation Coefficient Sig. (2-tailed)	53 .287* .031	53 1.000 .
		N	53	53

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Crostab Data Umum

umur * kualitas_tidur Crosstabulation

Count		kualitas_tidur		Total
		Baik	Buruk	
Umur	16	2	9	11
	17	14	24	38
	18	1	3	4
Total		17	36	53

gender * kualitas_tidur Crosstabulation

Count		kualitas_tidur		Total
		Baik	Buruk	
gender	laki laki	17	35	52
	perempuan	0	1	1
Total		17	36	53

kebiasaan_sebelum_tidur * kualitas_tidur Crosstabulation

Count				
		kualitas_tidur		Total
		Baik	Buruk	
kebiasaan_sebelum_tidur	lain – lain	0	2	2
	main game	13	22	35
	ngobrol di telepon	0	1	1
	nonton TV	3	5	8
	Nonton youtube	1	6	7
Total		17	36	53

cahaya_saas_tidur * kualitas_tidur Crosstabulation

Count				
		kualitas_tidur		Total
		Baik	Buruk	
cahaya_saas_tidur	gelap	4	9	13
	redup	6	15	21
	terang	7	12	19
Total		17	36	53

suhu_saas_tidur * kualitas_tidur Crosstabulation

Count				
		kualitas_tidur		Total
		Baik	Buruk	
suhu_saas_tidur	Hangat	0	2	2
	Biasa	14	25	39
	Dingin	3	9	12
Total		17	36	53

Lampiran 8

TABULASI DATA FREKUENSI BERMAIN GAME ONLINE

No	p 1	p 2	p 3	p 4	p 5	p 6	p 7	p 8	p 9	P 10	P 11	p 12	P 13	P 14	Total	Kategori
1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	4	1	1	1	22	Rendah
2	2	2	1	1	2	2	4	1	4	1	1	1	1	1	24	Sedang
3	3	1	2	2	2	3	3	1	4	1	1	2	2	2	29	Sedang
4	2	1	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	21	Rendah
5	4	1	2	3	3	3	3	2	3	2	1	2	3	2	34	Tinggi
6	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	22	Rendah
7	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	26	Sedang
8	3	1	1	3	2	3	1	3	1	2	1	3	3	3	30	Sedang
9	2	1	2	3	1	2	4	1	4	1	1	1	1	1	25	Sedang
10	3	1	1	1	1	1	3	2	2	1	1	2	2	2	23	Rendah
11	3	1	1	3	2	2	3	1	2	1	1	3	1	2	26	Sedang
12	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	23	Rendah
13	4	1	4	4	4	4	4	2	4	1	1	2	2	2	39	Tinggi
14	2	1	2	2	2	2	3	1	2	1	1	1	2	2	24	Sedang
15	2	1	1	2	2	2	2	2	4	1	1	2	3	2	27	Sedang
16	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	21	Rendah
17	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	21	Rendah
18	4	1	2	3	3	3	3	1	3	2	1	2	2	1	31	Sedang
19	4	1	1	4	2	2	4	2	4	1	2	2	2	2	33	Tinggi
20	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	18	Rendah
21	2	1	3	3	3	1	3	2	2	1	2	2	2	1	28	Rendah
22	2	1	1	2	3	2	2	1	3	1	1	1	2	2	24	Sedang
23	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2	21	Rendah
24	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	21	Rendah
25	2	1	2	2	1	2	2	1	3	1	1	1	1	1	21	Rendah
26	2	1	1	1	3	2	3	2	2	1	1	1	2	1	23	Rendah
27	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	18	Rendah
28	3	1	2	2	3	3	4	3	3	1	1	4	2	2	34	Tinggi
29	2	1	1	3	3	3	3	2	2	1	1	2	2	2	28	Sedang
30	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	19	Rendah
31	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	1	1	18	Rendah
32	4	2	2	1	2	2	4	2	3	2	1	2	1	2	30	Sedang
33	3	1	2	3	2	2	3	1	3	1	1	2	2	1	27	Sedang
34	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2	21	Rendah
35	4	1	2	2	1	1	2	2	3	3	1	2	1	2	27	Sedang
36	3	1	1	2	2	3	3	1	3	1	1	2	2	2	27	Sedang
37	3	1	1	2	1	1	3	1	2	1	1	1	1	1	20	Rendah
38	3	1	1	3	2	1	3	1	2	1	1	1	2	2	24	Sedang
39	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	21	Rendah
40	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	20	Rendah
41	4	2	2	2	2	2	3	3	3	1	2	3	2	2	33	Tinggi
42	2	1	2	2	2	2	4	2	2	1	1	2	2	2	27	Sedang

43	3	1	2	2	3	3	4	1	2	1	1	1	1	2	27	Sedang
44	2	1	1	3	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	22	Rendah
45	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	23	Rendah
46	4	1	2	2	4	2	4	3	4	3	1	3	2	1	36	Tinggi
47	3	2	1	1	2	2	3	1	3	1	1	1	2	1	24	Sedang
48	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2	22	Rendah
49	3	1	2	2	2	2	2	1	3	1	1	1	2	1	24	Sedang
50	3	1	1	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	30	Sedang
51	3	2	2	2	2	2	3	1	2	1	2	2	3	1	28	Sedang
52	2	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	20	Rendah
53	3	1	1	3	2	3	1	3	1	2	1	3	3	3	30	Sedang

TABULASI DATA KUALITAS TIDUR

No	Nama	k1	k2	k3	k4	k5	k6	k7	total	Kategori
1	IAS	0	1	3	1	1	0	1	7	Buruk
2	DFAW	1	2	3	2	2	0	3	13	Buruk
3	ABK	1	0	3	1	2	0	2	9	Buruk
4	DWP	1	0	2	2	1	0	1	7	Buruk
5	DP	1	1	1	0	1	0	2	6	Buruk
6	BRH	1	0	2	0	1	0	1	5	Baik
7	DS	1	0	2	1	1	0	1	6	Buruk
8	PA	1	1	2	1	2	0	2	9	Buruk
9	TP	2	2	1	2	1	0	1	9	Buruk
10	BDD	2	1	2	0	1	0	1	7	Buruk
11	ESA	0	0	1	0	1	0	0	2	Baik
12	AMR	1	1	3	1	1	0	1	8	Buruk
13	BW	1	0	1	0	1	0	1	4	Baik
14	DA	1	0	1	1	1	0	1	5	Baik
15	DSK	1	1	2	0	1	0	0	5	Baik
16	AFM	1	1	1	1	1	0	1	6	Buruk
17	BNI	2	0	1	2	1	0	2	8	Buruk
18	AKS	0	1	1	0	1	0	1	4	Baik
19	DPA	1	0	1	0	1	0	1	4	Baik
20	AS	1	1	1	1	1	0	2	7	Buruk
21	EY	2	2	3	3	1	0	2	13	Buruk
22	TBY	1	1	1	1	1	0	2	7	Buruk
23	RAD	1	1	1	1	1	0	2	7	Buruk
24	WP	1	0	3	2	1	0	2	9	Buruk
25	MRA	1	1	3	1	1	0	0	7	Buruk
26	HAK	2	1	2	2	1	0	1	9	Buruk
27	FAP	0	0	2	1	1	0	0	4	Baik
28	PJL	1	0	1	0	1	0	2	5	Baik
29	WAP	1	1	3	1	1	0	1	8	Buruk
30	WSF	2	1	2	0	1	0	0	6	Buruk
31	YS	2	2	2	2	1	0	3	12	Buruk
32	PP	2	2	3	1	1	0	2	11	Buruk

33	KENR	1	2	3	1	1	0	1	9	Buruk
34	MDP	1	1	3	1	1	0	2	9	Buruk
35	WYE	1	1	1	0	1	0	1	5	Baik
36	RH	1	2	2	0	2	0	2	9	Buruk
37	MFR	1	1	1	2	1	0	0	6	Buruk
38	RNAP	0	2	1	0	1	0	1	5	Baik
39	FA	1	1	2	1	1	0	2	8	Buruk
40	HFN	3	1	2	0	1	0	2	9	Buruk
41	MRS	1	1	2	2	1	0	0	7	Buruk
42	FLS	1	1	2	1	1	0	1	7	Buruk
43	IDF	2	1	1	0	1	0	0	5	Baik
44	MHN	1	1	2	9	1	0	0	14	Buruk
45	KO	1	1	1	0	1	0	1	5	Baik
46	MFH	2	2	1	2	1	0	1	9	Buruk
47	MAM	1	0	3	1	1	0	1	7	Buruk
48	GFG	1	0	1	1	1	0	1	5	Baik
49	FRDA	1	0	1	1	1	0	1	5	Baik
50	ME	1	0	2	1	1	0	0	5	Baik
51	GCNP	1	1	1	0	1	0	1	5	Baik
52	INA	1	1	1	1	2	0	1	7	Buruk
53	IF	2	2	1	1	1	0	1	8	Buruk

Lampiran 9

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN

Nama Mahasiswa : AZREEN FIDA SARIY
 NIM : 201602047
 Judul : Hubungan Frekuensi Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur
 Pembimbing 1 : Adhin Al Cahyani, S.Kep, Ns, M.Kep
 Pembimbing 2 : Kartika S.Hg, Ns, M.K.M

PEMBIMBING 1				
NO	TANGGAL	TOPIK / BAB	HASIL KONSULTASI	Ttd
	9/11/2019	Judul	Acc judul BAB I selesai dikerjakan	
	9/11/2019	BAB I	perbaiki online partuany online menggunakan online ke judul	
	13/2019/12	Revisi BAB I	Tambahkan Studi pend	
	19/12/2019	Revisi Bab II	Tambahkan partuany online, Revisi Bab II dan Revisi Bab III	
	15/1/2020	Bab IV	Perbaiki def operasional, Har valid & rekatal in	
	28/1/2020	Revisi Bab III	Perbaiki procteur pm Analisis multivariat	

NO	TANGGAL	TOPIK / BAB	HASIL KONSULTASI	Ttd
		PE	Cek analisis data menggunakan SPSS & lembar sampling	
		Bab III	Dasar malar lengkap	
	30/1/2020		acc ujian profesi online	
	9/2/2020		Membaca cara penelitian Ah kospiter korelasi	
	20/2/2020		perkembangan FTO penelitian kalimat alternatif kualitas tidur penelitian FTO, dibayar tinggi & rendah di jawa barat kesimpulan	
	4/3/2020		Perbaik perkembangan Hg Luasak bilah	
	11/3/2020		acc ujian	

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR
 ***** PRODI S1 KEPERAWATAN *****

PEMBIMBING 2				
NO	TANGGAL	TOPIK / BAB	HASIL KONSULTASI	Ttd
	18/1/20	BAB I	- Perbaiki partuany - Lanjut Bab I	
	24/1/20	BAB II & III	- Kerangka teori penelitian - Bab II - Perbaiki pendahuluan - kerangka teori - lanjut bab III - kerangka teori - kerangka teori - kerangka teori	
	07/2/20	BAB III & IV	- Kerangka	
	24/2/20	BAB IV	Def Operasional Uji	
	29/2/20	Acc Ujian Profesi		

NO	TANGGAL	TOPIK / BAB	HASIL KONSULTASI	Ttd
	21/1/20	Bab 5 & 6	Perbaikan Abstrak- Bapt Bab	
	08/2/20	Abstrak	Perbaiki Perbaikan Abstrak & Bli lagi	
	11/2/20	Acc Ujian Skripsi		

Kaprosdi Keperawatan

Lampiran 11

DOKUMENTASI PENELITIAN

