SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA KETERGANTUNGAN *GAME ONLINE* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMP FRATER MAKASSAR

OLEH:

MELDA YANTI TANAN (C2114201075)
MONIKA KANNA RARA' (C2114201077)

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN STELLA MARIS MAKASSAR
2025

SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA KETERGANTUNGAN *GAME ONLINE* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMP FRATER MAKASSAR

Diajukan untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makakassar

OLEH:

MELDA YANTI TANAN (C2114201075)
MONIKA KANNA RARA' (C2114201077)

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN STELLA MARIS MAKASSAR
2025

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini nama:

1. Melda Yanti Tanan (C2114201075)
2. Monika Kanna Rara' (C2114201077)

Menyatakan dengan sungguh bahwa skripsi ini hasil karya sendiri dan bukan duplikasi ataupun plagiasi (jiplakan) dari hasil penelitian orang lain.

Demikian surat pernyataan ini yang kami buat dengan sebenar benarnya.

Makassar, 24 Januari 2025

Yang menyatakan,

Melda Yanti Tanan

Monika Kanna Rara'

HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN

Laporan skripsi ini diajukan oleh:

Nama	:	1. Melda Yanti Tanan (C2114201075) 2. Monika Kanna Rara' (C2114201077)
Program Studi	:	Sarjana Keperawatan
Judul Skripsi	:	Hubungan antara Ketergantungan *Game Online* dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMP Frater Makassar

Telah disetujui oleh Dewan Pembimbing dan dinyatakan diterima sebagai bagian persyaratan untuk mengikuti ujian skripsi.

Ditetapkan di : Makassar
Tanggal: : 24 Januari 2025

Dewan Pembimbing

Pembimbing 1	Pembimbing 2
(Serlina Sandi, Ns., M.Kep., Ph.D)	(Kristia Novia, Ns., M.Kep)
NIDN: 0913068201	NIDN: 0915119204

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama	:	1. Melda Yanti Tanan (C2114201075) 2. Monika Kanna Rara' (C2114201077)
Program Studi	:	Sarjana Keperawatan
Judul Skripsi	:	Hubungan antara Ketergantungan *Game Online* dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMP Frater Makassar

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan Dewan Pembimbing dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Sarjana Keperawatan dan Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar

DEWAN PEMBIMBING DAN PENGUJI

Pembimbing 1	: Serlina Sandi, Ns.,M.Kep.,Ph.D	( )
Pembimbing 2	: Kristia Novia, Ns.,M.Kep	( )
Penguji 1	: Matilda Martha Paseno, Ns.,M.Kes	( )
Penguji 2	: Yunita Carolina Satti, Ns.,M.Kep	( )

Ditetapkan di : **Makassar**

Tanggal : **24 Januari 2025**

Mengetahui,

Ketua STIK Stella Maris Makassar

Siprianus Abdu, S.Si. S.Kep.,Ns, M.Kes

NIDN: 0928027101

HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama:

Melda Yanti Tanan (C2114201075)

Monika Kanna Rara' (C2114201077)

Menyatakan menyetujui dan memberikan kewenangan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar untuk menyimpan, mengalih informasi/formatkan, merawat dan mempublikasikan skripsi ini untuk kepentingan ilmu pengetahuan.

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sebenar-benarnya.

Makassar, 24 Januari 2025

Yang menyatakan

Melda Yanti Tanan

Monika Kanna Rara'

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik, yang berjudul "Hubungan antara Ketergantungan *Game Online* dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMP Frater Makassar". Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar.

Penulis menyadari bahwa kelancaran dan keberhasilan penyusunan skripsi ini telah melibatkan banyak pihak. Untuk itu Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada semua pihak yang telah membantu, mendukung dan memotivasi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, terutama kepada:

1. Siprianus Abdu, S.Si. S.Kep.,Ns, M.Kes selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar.
2. Fransiska Anita, E.R.S., Ns.,M.Kep.,Sp.Kep.MB.,Ph.D selaku Wakil Ketua Bidang Akademik dan Kerjasama STIK Stella Maris Makassar.
3. Matilda Martha Paseno, Ns.,M.Kes selaku Wakil Ketua Bidang Administrasi, Keuangan, Sarana dan Prasarana sekaligus penguji I yang telah memberikan saran dan masukan demi penyempurnaan skripsi ini.
4. Elmiana Bongga Linggi, Ns.,M.Kes selaku Wakil Ketua Bidang Kemahasiswaan, Alumni dan Inovasi.
5. Mery Sambo, S.Kep.,Ns.M.Kep selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan dan Ners STIK Stella Maris Makassar.
6. Wirmando, Ns.,M.Kep selaku Ketua Unit Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat STIK Stella Maris Makassar.
7. Yunita Gabriela Madu, Ns.,M.Kep selaku Ketua Unit Penjamin Mutu STIK Stella Maris Makassar.
8. Serlina Sandi, Ns.,M.Kep.,Ph.D selaku Sekretaris Prodi Sarjana Keperawatan dan Ners sekaligus pembimbing I yang telah meluangkan

waktu untuk memberikan pengarahan serta bimbingan dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

9. Kristia Novia, Ns.,M.Kep selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk memberikan pengarahan serta bimbingan dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Yunita Carolina Satti, Ns.,M.Kep selaku penguji II yang telah memberikan saran dan masukan demi penyempurnaan skripsi ini.
11. Segenap dosen dan staf pegawai STIK Stella Maris Makassar yang telah membimbing, mendidik dan memberi pengarahan selama penulis mengikuti pendidikan.
12. Teman-teman program studi sarjana keperawatan angkatan 2021 yang selalu mendukung dan telah bersama-sama berjuang serta memotivasi penulis.
13. Orang tua dari penulis Melda Yanti Tanan, (Bapak Marthen Taliding dan Ibu Hermin Rombe Kila'), penulis Monika Kanna Rara', (Bapak Simon Tangdi Ra'ba dan Ibu Agustina Lawa Padang) serta saudara-saudara yang setia memberikan dukungan dan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
14. SMP Frater Makassar yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian.
15. Semua pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memerlukan penyempurnaan, oleh karena itu saran dan kritik sangat diharapkan untuk menghasilkan sebuah laporan karya ilmiah yang semakin berkualitas.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan menjadi sumber inspirasi untuk melakukan penelitian selanjutnya.

Makassar, 24 Januari 2025

Penulis

HUBUNGAN ANTARA KETERGANTUNGAN *GAME ONLINE* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMP FRATER MAKASSAR

(Dibimbing oleh Serlina Sandi dan Kristia Novia)

Melda Yanti Tanan (C2114201075)
Monika Kanna Rara' (C2114201077)

ABSTRAK

Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental, seperti stres, mudah marah, dan menurunnya konsentrasi. Salah satu penyebab utama pada remaja adalah kebiasaan bermain *game online* sebelum tidur, yang sering membuat mereka sulit mengatur waktu istirahat. Ketergantungan pada *game online* dapat mengganggu pola tidur, menyebabkan durasi tidur berkurang, dan menurunkan kualitas tidur secara keseluruhan. Jika dibiarkan, hal ini dapat memengaruhi kesejahteraan remaja dalam jangka panjang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara ketergantungan *game online* dengan kualitas tidur pada remaja. Penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Sampel diambil secara *stratified random sampling* dengan jumlah 100 responden pada siswa-siswi di SMP Frater Makassar. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Game Adiction Scale (GAS)* dan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* untuk mengukur ketergantungan *game online* dengan kualitas tidur pada remaja. Analisis statistik uji chi-square menunjukkan nilai ρ = 0.000 ($\alpha <$ 0.05). Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada hubungan signifikan antara ketergantungan *game online* dengan kualitas tidur pada remaja di SMP Frater Makassar, maka semakin berat ketergantungan *game online* maka semakin buruk kualitas tidur yang dialami oleh remaja. Diharapkan bagi remaja dapat mengurangi waktu bermain *game online* dan lebih memperhatikan waktu untuk tidur dan istrahat.

Kata Kunci : Kualitas tidur, Remaja, *Game online*

Referensi : 2009 – 2024

THE RELATIONSHIP BETWEEN ONLINE GAME DEPENDENCE AND SLEEP QUALITY IN ADOLESCENTS AT SMP FRATER MAKASSAR

(Supervised by Serlina Sandi and Kristia Novia)

Melda Yanti Tanan (C2114201075)
Monika Kanna Rara' (C2114201077)

ABSTRACT

Poor sleep quality can negatively impact physical and mental health, such as stress, irritability, and decreased concentration. One of the main causes among adolescents is the habit of playing online games before bed, which often makes it difficult for them to manage their rest time. Addiction to online games can disrupt sleep patterns, reduce sleep duration, and lower overall sleep quality. If left unchecked, this can affect the long-term well-being of adolescents. The aim of this study is to determine the relationship between online game addiction and sleep quality among adolescents. This study employs an analytical observational method with a cross-sectional approach. The sample was selected using stratified random sampling, involving 100 respondents from students at SMP Frater Makassar. Data were collected using the Game Addiction Scale (GAS) questionnaire and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire to measure online game addiction and sleep quality among adolescents The statistical analysis using the chi-square test showed a p-value of $\rho = 0.000$ ($\alpha < 0.05$). The conclusion of this study is that there is a significant relationship between online game addiction and sleep quality among adolescents at SMP Frater Makassar. The greater the level of online game addiction, the worse the sleep quality experienced by adolescents. It is hoped that adolescents will reduce their time spent playing online games and pay more attention to their sleep and rest time.

Keyword : Sleep quality, Adolescents, Online games

References : 2009 - 2024

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL ..... **i**
HALAMAN JUDUL ..... **ii**
PERNYATAAN ORISINALITAS ..... **iii**
HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN ..... **iv**
HALAMAN PENGESAHAN ..... **v**
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ..... **vi**
KATA PENGANTAR ..... **vii**
ABSTRAK ..... **ix**
ABSTRACT ..... **x**
DAFTAR ISI ..... **xi**
DAFTAR TABEL ..... **xiii**
DAFTAR GAMBAR ..... **xiv**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xv**
DAFTAR ARTI LAMBANG SINGKATAN DAN ISTILAH ..... **xvi**

BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 4
C. Tujuan Penelitian 5
1. Tujuan Umum 5
2. Tujuan Khusus 5
D. Manfaat Penelitian 5
1. Manfaat Akademik 5
2. Manfaat Praktis 5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA **6**
A. Tinjauan Umum Ketergantungan *Game Online* 6
1. Definisi *Game Online* 6
2. Definisi Ketergantungan *Game Online* 7
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Ketergantungan *Game Online* 7
4. Tingkat Ketergantungan 8
5. Dampak Ketergantungan *Game Online* 9
6. Aspek-askep Ketergantungan *Game Online* 10
7. Upaya Pencegahan Ketergantungan *Game Online* pada Remaja 11
8. Alat Ukur Ketergantungan *Game Online* 13
B. Tinjauan Umum Kualitas Tidur 15
1. Definisi Kualitas Tidur 15
2. Tahapan Tidur 16
3. Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur 17
4. Dampak Kualitas Tidur bagi Kesehatan 19
5. Alat Ukur Kualitas Tidur 19

C. Tinjauan Umum Remaja.....20
1. Definisi Remaja.....20
2. Tahap Perkembangan Remaja 21

BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS 24
A. Kerangka Konsep Penelitian 24
B. Hipotesis 25
C. Definisi Operasional.....25

BAB IV METODE PENELITIAN 27
A. Jenis Penelitian.....27
B. Tempat dan Waktu Penelitian 27
1. Lokasi Penelitian.....27
2. Waktu Penelitian 27
C. Populasi dan Sampel 27
1. Populasi 27
2. Sampel.....28
D. Instrumen Penelitian 29
1. Kuesioner Variabel Independen 30
2. Kuesioner Variabel Dependen 30
E. Pengumpulan Data 31
F. Pengelolaan dan Penyajian Data 32
G. Etika Penelitian 33
H. Analisis Data.....33

BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....35
A. Hasil Penelitian 35
1. Pengantar 35
2. Gambaran Umum Lokasi Penelitian 35
3. Penyajian Karakteristik Data Umum 36
4. Hasil Variabel Diteliti.....37
B. Pembahasan.....39

BAB VI PENUTUP 43
A. Simpulan.....43
B. Saran 43

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional 25

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Remaja di SMP Frater Makassar 35

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Remaja di SMP Frater Makassar 36

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Ketergantungan *Game Online* di SMP Frater Makassar 36

Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Remaja di SMP Frater Makassar..... 37

Tabel 5.5 Analisis Hubungan Ketergantungan *Game Online* dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMP Frater Makassar.... 37

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Kerangka Konsep.....24

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Jadwal Kegiatan
Lampiran 2	Surat Permohonan Data Awal
Lampiran 3	Surat Etik Penelitian
Lampiran 4	Surat Izin Penelitian
Lampiran 5	Surat Keterangan Penelitian
Lampiran 6	Lembar Permohonan Menjadi Responden
Lampiran 7	Lembar Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 8	Lembar Kuesioner Penelitian
Lampiran 9	Master Tabel
Lampiran 10	Output SPSS
Lampiran 11	Surat Hasil Turnitin
Lampiran 12	Lembar Konsul
Lampiran 13	Dokumentasi

DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH

≥	: Lebih besar
<	: Lebih kecil
=	: Sama dengan
Ha	: Hipotesis alternative
%	: Presentase
Ho	: Hipotesis null
α	: Alfa
✓	: Ceklist
LAN	: *Local Area Network*
Independen	: Variabel bebas
Dependen	: Variabel terikat
GAS	: *Game Adiction Scale*
PSQI	: *Pittsburgh Sleep Quality Indeks*
Kemenkes	: Kementerian Kesehatan
SPSS	: *Statistical Package For The Social*
Editing	: Penyuntingan
Coding	: Pemberian kode
Scoring	: Pemberian skor
Processing	: Pengelolaan
Cleaning	: Pembersihan data
Informed Consent	: Lembar persetujuan
Anonymity	: Tanpa nama
Confidentiality	: Kerahasiaan
Justice	: Keadilan
Probability Sampling	: Setiap subjek dalam populasi penelitian memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih dan tidak terpilih sebagai sampel
Brivariat	: Analisis yang dilakukan pada kedua variabel
Univariat	: Analisis yang dilakukan pada masing-masing variabel

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Game online yang sering disebut sebagai permainan video *game* yang dimainkan melalui jaringan internet merupakan hiburan internet yang cukup banyak dinikmati oleh masyarakat (Prima et al., 2021). *Game online* adalah situs yang menyediakan permainan elektronik dan visual yang beroperasi melalui jaringan internet sebagai medianya. Industri *game online* yang semakin berkembang membuat fitur dan teknologinya semakin canggih dan popular diberbagai kalangan, termasuk kalangan remaja (Prastiwi, 2020).

Menurut penelitian Nestor (2024), terdapat jumlah pemain *game online* secara global mencapai 2,69 miliar pada tahun 2020, dengan jumlah tertinggi di Tiongkok berjumlah 665 juta. Pada tahun 2021 jumlah pemain *game* meningkat menjadi 2,81 miliar, dan tahun 2023 mencapai 3,07 miliar dengan peningkatan tahun sebesar 5,6%. Sementara itu, terdapat tingkat ketergantungan *game online* yang cukup tinggi. Misalnya, di Brazil dari 555 responden, 38,2% teridentifikasi sebagai ketergantungan *game online* (Adnan et al., 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Zaman et al. (2022) menginvestigasi hubungan antar bermain *game online* dan ketergantungan *gamer* dari total 618 peserta, terdapat 352 orang atau 57,0% adalah pemain *game online*, sementara 266 orang atau 43,0% tidak bermain *game online*. Pada peserta dibagi menjadi dua kategori utama yaitu ketergantungan *gamer* dan tidak ketergantungan *gamer*. Pada kategori ketergantungan *gamer* sebanyak 44 orang atau 12,5% yang diidentifikasi mengalami ketergantungan *gamer*. Selain itu, pada 156 orang atau 44,3% diklasifikasikan sebagai *game* yang mengalami masalah dalam bermain *game online*. Sedangkan pada kategori tidak ketergantungan *gamer* terdapat 20 orang atau 5,7% yang disebut sebagai *gamer* aktif, yang bermain *game*

secara teratur namun tidak mengalami ketergantungan yang signifikan. Sementara 132 orang atau 37,5% adalah yang tidak mengalami masalah ketergantungan dalam bermain *game.* Penelitian lain oleh Gurusinga (2020), di SMAN 1 Kecamatan Deli Tua Kabupaten Deli menemukan remaja yang ketergantungan *game online* sebesar 71,0%. Remaja tersebut memiliki persepsi bahwa bermain *game online* adalah hiburan yang efektif untuk menghilangkan kebosanan setelah melakukan kegiatan lain sebelumnya. Sedangkan penelitian Saputra et al. (2022) menunjukkan bahwa aspek kesehatan mencapai 53% dari skor ideal, dengan masalah seperti mata mudah sakit dan sering terlambat makan, serta kesulitan tidur dengan skor yang rendah dari ideal. Pada aspek psikologis menunjukkan skor 309 dari ideal 546 yang mengindikasikan dampak psikologis akibat ketergantungan *game online*. Menurut penelitian Kristiawan dan Yunanto (2021), terdapat usia responden dalam sampel memiliki pola yaitu; kelompok pada usia 12 tahun memiliki proporsi sebesar 5%, pada usia 13 tahun memiliki proporsi 9%, usia 14 tahun memiliki proporsi 29%, diikut usia 15 tahun sebanyak 23%, usia 16 tahun 18%, dan pada usia 17 tahun sebanyak 16%.

Dikatakan ketergantungan *game online* ketika seseorang begitu menikmati bermain *game online* sehingga tidak bisa berhenti dan sulit untuk memperhatikan waktu. Pada remaja yang ketergantungan *game online* dapat menyebabkan kehilangan perhatian pada kegiatan lain seperti kehilangan prestasi akademik, kehilangan sosial, dan kehilangan kesehatan (Prastiwi, 2020). Remaja yang bermain *game online* terkadang berlarut-larut dan tidak memikirkan waktu tidur yang menyebabkan kualitas tidur yang buruk, stress, dan depresi (Mais et al., 2020). Kualitas tidur yang buruk dapat disebabkan oleh efek negatif dari bermain *game online* terlalu lama. Jika seseorang bermain hampir setiap hari dan dalam waktu yang sama (lebih dari 4 jam) maka remaja akan mengalami masalah seperti gangguan psikologi, gangguan

muskuloskeletal, perilaku ketergantungan *game online*, masalah sosial, kesulitan berkonsentrasi pada pelajaran, penurunan keinginan untuk belajar, dan pemborosan uang. Hal itu sangat mempengaruhi semua aktivitas sehari-hari, termasuk kualitas tidur (Novrialdy, 2019).

Penelitian oleh Prima et al. (2021) menemukan bahwa responden remaja yang memiliki kualitas tidur yang buruk sering kali disebabkan oleh kebiasaan mengakses internet hingga larut malam untuk bermain *game online* sehingga mereka mengabaikan waktu istirahat dan menyebabkan waktu tidur menjadi tidak teratur. Penelitian yang sama oleh Rahmawati, (2021) menemukan bahwa responden remaja yang cenderung bermain *game online* dengan durasi lama atau dikatakan ketergantungan *game online* juga memiliki kualitas tidur yang buruk. Begitupun dengan penelitian oleh Kosasih et al. (2022) juga menemukan bahwa responden remaja yang memiliki ketergantungan *game online* juga mengalami kualitas tidur yang buruk. Dengan demikian *gamer* yang mengalami ketergantungan *game online* akan berdampak pada kualitas tidur yang buruk.

Kualitas tidur merupakan dimana seseorang merasa segar dan sehat saat bangun dari tidur (Prima et al., 2021). Seseorang yang memiliki kualitas tidur yang baik tidak menunjukkan masalah tidur atau kekurangan tidur, sehingga sesorang tidak mengalami perasaan lelah, gelisah, lesu, apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, penglihatan yang terganggu, sakit kepala, dan sering menguap. Sebaliknya seseorang yang memiliki kualitas tidur kurang atau buruk dapat menyebabkan efek psikologis negatif seperti penurunan konsentrasi dan mudah marah atau stress dari biasanya (Kemenkes, 2022). Kualitas tidur yang buruk bisa terjadi pada semua kalangan usia termasuk remaja khususnya remaja yang sering menggunakan *smartphone* sebelum tidur, yang memperlama latensi tidur dan dapat menurunkan durasi tidur (Ardita, 2023).

Berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara yang dilakukan terhadap remaja yang ada di SMP Frater Makassar, didapatkan ada 12 remaja yang menghabiskan waktu bermain *game online*. Dan mereka mengatakan mengalami kelelahan dan kurang konsentrasi di sekolah, sering mengantuk disiang hari karena kurang waktu tidur di malam hari akibat penggunaan *game online* yang cenderung berlarut-larut. Jika ini terus-menerus terjadi, maka bisa saja berdampak bagi kesehatan. Penelitian yang dilakukan oleh Rohmah dan Santik (2020), dampak pada kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan penurunan kemampuan untuk menjalani aktivitas sehari-hari, munculnya rasa lelah, ketidakstabilan tanda-tanda vital, gangguan pada fungsi neuromuskular, lambatnya proses penyembuhan luka, serta melemahnyah sistem imun tubuh. Selain itu, kualitas tidur yang buruk juga dapat memicu efek psikologis negatif seperti stress, depresi, kecemasan, kesulitan berkonsentrasi, serta ketidakmampuan dalam mengelola stress dengan efekti.

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Hubungan antara Ketergantungan *Game Online* dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMP Frater Makassar”.

B. Rumusan Masalah

Seseorang remaja yang mengalami ketergantungan *game online* dapat menyebabkan mereka terlalu menikmati bermain *game online* sehingga sulit untuk berhenti dan memperhatikan waktu. Remaja yang bermain *game online* berlarut-larut cenderung tidak memperhatikan waktu untuk tidur atau istrahat.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah yang diperoleh adalah “Apakah ada hubungan antara ketergantunggan *game online* dengan kualitas tidur pada remaja”?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara ketergantungan *game online* dengan kualitas tidur pada remaja di SMP Frater Makassar.

2. Tujuan Khusus

a. Mengidentifikasi ketergantungan *game online* pada remaja di SMP Frater Makassar.

b. Mengidentifikasi kualitas tidur pada remaja di SMP Frater Makassar.

c. Menganalisis hubungan antara ketergantungan *game online* dengan kualitas tidur pada remaja di SMP Frater Makassar.

D. Manfaat Peneliti

1. Manfaat Akademik

Penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu referensi untuk meningkatkan pengetahuan akademik tentang hubungan antara ketergantungan *game online* dan kualitas tidur pada remaja di SMP Frater Makassar.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan digunakan menjadi bahan masukan bagi remaja tentang ketergantungan *game online* dengan kualitas tidur.

b. Bagi Remaja

Penelitian ini diharapkan remaja dapat lebih bijaksana dalam bermain *game online* agar dapat mengatur waktu untuk bermain sehingga kualitas tidur tidak terganggu.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan menjadi sumber data yang berguna dan memberikan wawasan atau masukan untuk penelitian selanjutnya dalam topik yang serupa.

BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Umum Ketergantungan *Game Online*

1. Definisi *Game Online*

Game online merupakan hasil penggabungan kata "*game*" yang merujuk pada permainan dan "*online*" yang mengindikasikan dalam jaringan internet. Gabungan ini menciptakan konsep permainan yang memanfaatkan internet sebagai media utama untuk interaksi antara pemain dan penyedia layanan. Dengan demikian, *game online* adalah jenis video game yang hanya dapat diakses dan dimainkan melalui perangkat yang terhubung ke internet (Darwis et al., 2020).

Game online merupakan permainan yang dimainkan secara bersamaan di lokasi terpisah. Permainan ini harus dimainkan di jaringan internet atau *Local Area Network* (LAN). Teknologi modern memungkinkan akses *game online* melalui berbagi macam perangkat (Putra et al., 2019). Sedangkan menurut Rompas et al. (2023) *Game online* adalah jenis permainan yang dimainkan melalui jarinngan internet. Permainan ini umumnya dimainkan oleh banyak pemain secara bersamaan, baik sebagai individu maupun dalam kelompok.

Berdasarkan beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa *game online* adalah jenis permainan video yang memanfaatkan internet sebagai medium utama utama untuk interaksi antara pemain dan penyedia layanan. Dalam *game online*, pemain dapat bermain secara bersamaan dengan banyak pemain lainnya, baik secara individu maupun dalam kelompok, di lokasi yang terpisah. Permainan ini hanya dapat diakses dan dimainkan melalui perangkat yang terhubung ke internet atau jaringan LAN (*Local Area Network*).

2. Definisi Ketergantungan *Game Online*

Ketergantungan *game online* merupakan seseorang yang memiliki keinginan untuk terus bermain *game online* dan menghabiskan waktu yang lama bahkan ketika mereka tidak dapat mengendalikan atau membatasi diri dari kebiasaan tersebut (Novrialdy, 2019). Menurut penelitian Darwis et al. (2020) Ketergantungan *game online* merupakan salah satu bentuk ketergantungan internet yang terjadi karena popularitas daya tarik *game* tersebut. Sedangkan menurut Hayadi (2021), bahwa ketergantungan *game online* adalah ketika seseorang sangat terikat dengan kebiasaan bermain *game online* dan sulit untuk melepaskannya. Seiring berjalannya waktu, frekuensi, durasi, atau jumlah permainan meningkat tanpa memperhatikan dampak negatif yang mungkin timbul.

Berdasarkan beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa ketergantungan *game online* terjadi ketika seseorang terlalu sering dan intens dalam bermain *game* sehingga terpengaruh oleh popularitas dan daya tariknya. Hal ini dapat mengakibatkan kinginan untuk bermain secara terus-menerus, hilangnya kontrol, dan peningkatan frekuensi bermain tanpa memperhatikan dampak negatifnya. Pada remaja, ketergantungan ini dapat mengurangi interaksi sosial, serta menyebabkan lupa terhadap tanggung jawab dan kewajiban sehari-hari.

3. Faktor yang Mempengaruhi Ketergantungan *Game Online*

Menurut Irawan dan Siska (2021), ketergantungan *game online* dapat dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal

a. Faktor-faktor internal yang memengaruhi terjadinya ketergantungan pada *game online* adalah sebagai berikut:

1) Remaja memiliki motivasi kuat untuk mencapai skor tinggi dalam *game online* karena desain *game* tersebut dibuat sedemikian rupa untuk menambah rasa penasaran dan keinginan mereka untuk meraih prestasi tinggi.
2) Ketidakmampuan untuk mengatur prioritas dan terlibat dalam aktivitas yang lebih penting juga dapat menyebabkan ketergantungan terhadap *game online*.
3) Kebosanan yang dialami remaja baik di rumah maupun di sekolah.
4) Kurangnya kontrol diri pada remaja yang menyebabkan mereka sulit untuk menghindari dampak negatif yang bisa timbul akibat bermain *game online* secara berlebihan.

b. Faktor-faktor eksternal yang memengaruhi terjadinya ketergantungan pada *game online* adalah sebagai berikut:
1) Lingkungan yang tidak terkontrol dengan baik karena banyak teman sebaya yang aktif bermain *game online*.
2) Kurangnya hubungan sosial yang positif membuat remaja memilih bermain *game online* sebagai alternatif hiburan.
3) Orang tua mungkin berharap anaknya berpartisipasi dalam kegiatan ektrakurikuler seperti kursus atau les, tetapi mereka tidak mengabaikan kebutuhan dasar anak seperti bermain bersama keluarga dan berkumpul dengan orang lain.

4. Tingkat Ketergantungan

Menurut Pratama (2020), ketergantungan *game online* dibagi menjadi tiga tangka, yaitu:

a. Tingkat Ketergantungan Ringan

Seseorang dengan ketergantungan ringan terhadap *game online* sering menghabiskan lebih dari 30 menit per hari untuk bermain, menjalani pola hidup yang tidak teratur, dan kurang termotivasi melakukan aktivitas lainnya.

b. Tingkat Ketergantungan Sedang

Seseorang dengan ketergantungan sedang terhadap *game online* cenderung menghabiskan waktu bermain sekitar tiga atau empat jam sehari. Mereka mungkin mengalami kesulitan berkonsentrasi, mengantuk, dan mudah terpengaruh secara emosional dalam situasi-situasi sehari-hari. Ini bisa menjadi indikasi bahwa permainan tersebut telah mulai mempengaruhi keseimbangan hidup dan kesehatan mental mereka secara signifikan.

c. Tingkat Ketergantungan Berat

Seseorang dengan ketergantungan berat terhadap *game online* menjadikan *game* sebagai fokus utama pada hidupnya, dan menghabiskan waktu bermain hingga lebih dari lima jam sehari. Mereka cenderung tidak berinteraksi dengan orang lain dan bisa mengalami isolasi sosial. Pada tahap ini, mereka sering kali mengeluarkan uang hanya untuk bermain *game online*, mengabaikan kebutuhan dan tanggung jawab lainnya dalam hidup mereka.

5. Dampak Ketergantungan *Game Online*

Sering bermain *game online* dapat menyebabkan ketergantungan. Sikap ketergantungan dapat memengaruhi hasil belajar remaja. Remaja akan menganggap *game online* sebagai hal yang lebih penting dalam hidup jika remaja sudah ketergantungan. Dengan munculnya sikap tersebut, pemain *game online* akan sangat berpengaruh terhadap kehidupannya baik positif maupun negatif (Rahmi et al., 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Darwis et al. (2020) ada dua jenis dampak dari ketergantungan *game online* yaitu positif dan negatif. Dampak positif dimana remaja menjadi pintar dalam Bahasa inggris, lebih lancar dalam mengetik, dan lebih memahami penggunaan

komputer. Dampak negatifnya termasuk sakit mata, kebas pada pergelangan telapak tangan, sakit perut yang disebabkan oleh terlambatan makan, dan juga dapat menyebabkan remaja menjadi lebih suka melawan orang tua.

Penelitian Novrialdy (2019), bertujuan untuk mengeksplorasi dampak ketergantungan *game online* pada remaja. Oleh karena itu, *game online* sebagai bagian dari kemajuan teknologi yang perlu dihadapi dengan bijaksana agar tidak menimbulkan dampak negatif bagi remaja. Untuk itu diperlukan upaya pencegahan terhadap ketergantungan *game online* sehingga diharapkan remaja dapat menghindari masalah ketergantungan tersebut.

6. Aspek-aspek Ketergantungan *Game Online*

Menurut Sandy (2019), terdapat aspek-aspek pada ketergantungan *game online*, yaitu:

a. Aspek Kesehatan

Kesehatan remaja menurun karena ketergantungan *game online*. Akibatnya, mereka kurang aktivitas fisik, kurang waktu tidur, dan sering terlambat makan.

b. Aspek Psikologis

Banyak permainan *game online* yang menampilkan adegan kriminal dan kekerasan misalnya perkelahian, perusakan, dan pembunuhan. Secara tidak langsung hal ini dapat memengaruhi cara berpikir remaja yang membuat mereka merasa bahwa kehidupan nyata serupa dengan apa yang digambarkan dalam *game* tersebut. *Game online* juga dapat menyebabkan remaja menjadi mudah marah, emosional, dan cenderung mengucapkan kata-kata kasar (Saputra et al., 2022).

c. Aspek Akademik

Siswa yang ketergantungan *game online* cenderung menurunkan prestasi akademiknya. Ini karena mereka akan malas belajar, konsentrasi terganggu, dan tidak dapat menerima materi pelajaran yang diajarkan oleh gurunya karena fokus belajar mereka terbagi antara bermain *game online* yang belum dan belajar.

d. Aspek Sosial

Ketika bermain *game online*, beberapa pemain menemukan jati diri mereka melalui ikatan emosional dalam pembentukan avatar yang membawa mereka ke dalam dunia fantasi yang diciptakannya sendiri. Meskipun sosialisasi *online* meningkat, sosialisasi di kehidupan nyata juga menurun.

e. Aspek Keuangan

Kadang-kadang bermain *game online* memerlukan biaya contohnya, membeli voucher untuk memainkan salah satu jenis *game online* yang memerlukan biaya. Remaja yang kekurangan uang mungkin merasa terpaksa untuk berbohong kepada orang tua mereka dan bahkan melakukan tindakan seperti mencuri agar dapat bisa terus bermain *game online*. Bermain *game online* juga membutukan kuota internet sehingga harus membayar terlebih dahulu karena *game online* membutuhkan uang.

7. Upaya Pencegahan Ketergantungan *Game Online* pada Remaja

Istilah “pencegahan” mengacu pada berbagai intervensi yang bertujuan untuk mencegah dan menghindari kondisi yang berisiko bermasalah. Menurut Novrialdy (2019), beberapa upaya pencegahan ketergantungan *game online* antara lain, yaitu:

a. Mengalihkan (*Attention switching*)

Mengalihkan perhatian pemain dari bermain terlalu banyak *game online* dikenal sebagai *attention switching*. Kegiatan ekstrakurikuler seperti olahraga dapat membuat remaja tidak terlalu terfokus pada *game online*, yang berarti mereka kurang bermain, dan pada akhirnya menjadi ketergantungan *game online*. Oleh karena itu, penting bagi orang yang dekat dengan remaja atau orang lain yang signifikan untuk memahami potensi, bakat, dan minat mereka dalam pengalihan perhatian untuk mencegah ketergantungan *game online*.

b. Mencegah (*Dissuasion*)

Dissuasion adalah upaya untuk mencegah sseorang bermain *game online* dengan memberikan nasihat, argument, bujukan, penjelasan, atau bahkan paksaan. Ini adalah suatu praktik yang umum dilakukan oleh pihak eksternal seperti regulator, orang tua, guru, dan teman untuk mencegah perilaku yang tidak diinginkan.

c. Mendidik (*Education*)

Education merujuk pada pengetahuan atau usaha Pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan kognisi seseorang. Berbeda dengan *dissuasion* yang merupakan upaya aktif untuk melawan pengaruh dalam ranah kognitif individu dan untuk *education* lebih fokus pada pembentukan dasar kognitif yang baik serta dapat dikelola secara mandiri. Dengan kata lain, individu harus proaktif dalam menjaga dirinya agar terhindar dari ketergantungan *game online* misalnya dengan membaca artikel atau menonton berita terkait topik tersebut. Selain itu, dukungan dari lingkungan social juga diperlukan agar upaya ini dapat berhasil. Sekolah sebagai lembah pendidikan yang memiliki peran dalam mendukung upaya tersebut dengan

mempromosikan perilaku positif sebagai langkah pencegahan ketergantungan *game online*.

d. Memperhatikan (*Parental monitoring*)

Parental monitoring adalah upaya orang tua untuk memantau anaknya. Ada bukti bahwa berbicara dengan anak-anak tentang penggunaan internet adalah cara yang efektif untuk mencegah ketergantungan internet, dan ini menunjukkan betapa pentingnya komunikasi yang baik antara orang tua dan anaknya.

e. Membatasi (*Resource restriction*)

Resource restriction adalah pembatasan jumlah sumber daya yang dapat digunakan untuk bermain *game online*. Aksesibilitas yang mudah dapat untuk bermain *game online* salah satunya adalah faktor yang dapat menyebabkan ketergantungan *game online*. Jika orang dapat mengakses *game online* dengan mudah, mereka cenderung bermain *game* lebih sering dan dalam durasi lebih lama. Remaja yang memiliki perangkat media elektronik di kamar tidur biasanya tidur lebih larut, tidur dengan durasi yang lebih singkat, dan memiliki kesulitan untuk fokus pada kegiatan di siang hari. Mereka juga lebih cenderung menggunakan perangkap tersebut untuk bermain *game* dari pada membaca buku. Orang tua dapat membatasi jumlah uang yang diberikan serta perangkat yang digunakan untuk bermain *game online*. Upaya ini dapat membatasi ruang gerak dan keterlibatan remaja dalam permainan *game online*.

8. Alat Ukur Ketergantungan *Game Online*

Kuesioner ini diambil dari penelitian Dewi (2022), pengukuran ketergantungan bermain *game online* menggunakan *Game* alat ukur yaitu *Game Adiction Scale (GAS)* merupakan alat pengukuran yang dikembangkan secara spesifik oleh (Lemmens, 2009) dan

diterjemahkan kedalam Bahasa Indonesia oleh Yusuf M. pada tahun 2011 dengan nilai *Cronbach alpha* 0.86. *Game Adiction Scale (GAS)* ini untuk mengukur permainan *game* diantara remaja dan dikonsepkan berdasarkan kriteria untuk judi patologis didalam edisi keempat dari *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder (DSM-IV)*. Skala ini terdiri dari 7 pertanyaan dengan 5 pilihan jawaban yaitu; (skor 1= tidak pernah, skor 2= jarang, skor 3= kadang-kadang, skor 4= sering dan skor 5= sangat sering). *Game Adiction Scale (GAS)* dikembangkan dengan mengukur berdasarkan tujuh kriteria, yaitu:

1. *Salience* atau preokupasi terhadap *game online* adalah kondisi dimana individu menjadikan *game online* sebagai aktivitas utama yang mendominasi kehidupan sehari-harinya.
2. *Tolerance* adalah kondisi dimana seseorang menghabiskan waktu yang semakin banyak untuk bermain *game online*.
3. *Mood modification* adalah perilaku dimana seseorang menggunakan *game online* untuk menghindari suasana hati yang kurang baik, seperti kecemasan.
4. *Withdrawal* adalah dimana seseorang mengalami penarikan diri Ketika di jauhkan dari *game online*, misalnya menjadi mudah marah dan cemas.
5. *Relapse* adalah penggunaan *game online* secara berlebihan dan berulang meskipun ada masalah psikologis menyertainya.
6. *Conflict* merujuk pada berbagi konflik interpersonal yang muncul akibat bermain *game online* secara berlebihan, seperti konflik yang terjadi antara pemain dan orang-orang disekitarnya.
7. *Problems* mengacu pada berbagai isu yang disebabkan oleh bermain game online secara berlebihan, seperti menimbulkan masalah di lingkungan sekolah.

Skala pengukukuran GAS ini menilai apakah seseorang mengalami ketergantungan terhadap *game online* dengan

mengadaptasi format *monothetic* dan *polyhetic*. Pada format *monothetic*, semua item pertanyaan mendapat skor 3 ketas, sedangkan pada format *polyhetic* sedikitnya setengah dari item pertanyaan mendapat skor 3 atau lebih. Apabila skor yang didapat <14 maka orang tersebut dinyatakan tidak ketergantungan *game online*, apabila skor yang didapatkan adalah ≥14 maka orang tersebut dapat nyatakan ketergantungan bermain *game online*. Ketergantungan ringan jika skor = 7-21 dan ketergantungan berat jika skor = 22-35.

B. Tinjauan Umum Kualitas Tidur

1. Definisi Kualitas Tidur

Kualitas tidur merupakan seberapa mudah kemampuan seseorang untuk memulai dan mempertahankan diri. Kualitas tidur dapat diukur melalui lamanya waktu tidur serta keluhan yang dialami saat tidur maupun setelah bangun. Pemenuhan kebutuhan tidur yang optimal ditentukan oleh jumlah jam tidur (kuantitas tidur) dan tingkat kedalaman tidur (kualitas tidur) (Novita et al., 2019).

Menurut Ningsih dan Permatasari (2020), kualitas tidur merupakan seseorang yang merasa puas dengan tidurnya sehingga seseorang tersebut tidak mengalami kelelahan, mudah tersinggung atau gelisah, lesu atau apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, mata merah, mata terasa perih, sakit kepala, serta sering menguap atau mengantuk. Kualitas tidur adalah suatu kondisi saat tidur yang dirasakan atau dialami oleh seseorang sehingga membuatnya merasa nyaman dan segar saat terbangun dari tidur (Zaiyati et al., 2023).

Berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur adalah kondisi di mana seseorang merasa puas dengan tidurnya, sehingga tidak mengalami kelelahan atau gejala lainnya seperti mudah gelisah, lesu, mata bengkak, sakit kepala, dan

sering menguap. Menurut berbagai sumber, kualitas tidur mencakup kemudahan memulai dan mempertahankan tidur, serta durasi tidur dan keluhan yang dialami saat atau setelah tidur. Tidur yang cukup dipengaruhi oleh kuantitas (jumlah jam tidur) dan kualitas tidur (kedalaman tidur).

2. Tahapan Tidur

Menurut Manoppo et al. (2023) tubuh melewati beberapa siklus selama tidur yang terbagi menjadi dua tahap utama, yaitu fase *Nonrapid Eye Movement* (REM) atau tidur tenang. Pada fase NREM terdiri dari tiga tahap yang kemudian diikuti oleh fase REM. Kedua fase ini berlangsung secara bergantian sebanyak empat hingga enam siklus setiap malam, yaitu:

a. Tahap I NREM

   Tahap ini adalah tahap pertama saat tertidur. Pada tahap ini seseorang dapat terbangun meskipun matanya tertutup. Biasanya, tahap ini berlangsung selama lima hingga sepuluh menit.

b. Tahap II NREM

   Pada tahap kedua ini, seseorang akan melewati tahap tidur ringan di mana suhu tubuh menurun dan detak jantung melambat. Setelah itu, tubuh siap untuk memasuki fase *deep sleep* atau tidur dalam.

c. Tahap III NREM

   Tahap ketiga ini adalah fase di mana seseorang tidur dengan sangat nyenyak. Pada fase ini terjadi proses perbaikan jaringan, pembentukkan tulang dan otot, serta penguatan sistem imun tubuh. ketika berada di fase ini seseorang akan sulit untuk terjaga.

d. Tahap REM

Tahap ini adalah tahap akhir atau REM yang di mana yaitu tidur bermimpi. Tahap ini biasanya terjadi sekitar 90 menit setelah seseorang tertidur. Nafas akan keluar dengan lebih cepat dan tidak teratur. Selain itu, tekanan darah dan detak jantung kembali seperti saat orang itu bangun.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang menurut Uliyah (2021), meliputi berbagai aspek yaitu:

a. Status kesehatan

Seseorang yang memiliki kondisi tubuh yang sehat akan lebih mudah tidur dengan nyenyak. Tetapi pada seseorang yang sakit seringkali tidak memenuhi kebutuhan tidur dengan baik. Misalnya pada seseorang dengan gangguan pernafasan yang menyebabkan sesak napas dan tidak dapat tidur dengan nyenyak. Pada seseorang yang mengalami infeksi limpa harus membutuhkan waktu tidur yang lebih lama untuk mengurangi kelelahan.

b. Aktivitas

Seseorang yang merasakan kelelahan tingkat sedang umumnya dapat tidur dengan nyenyak terutama jika kelelahan disebabkan oleh olahraga. Berolahraga selama dua jam atau lebih sebelum tidur dapat membantu menenangkan tubuh dan mempertahankan kelelahan yang mendukung proses relaksasi. Namun, kelelahan yang berlebihan akibat pekerjaan yang berat dan penuh tekanan bisa menyebabkan kesulitan tidur. Kondisi ini sering dialami oleh anak-anak sekolah dan remaja yang berada dalam keadaan stres dengan jadwal sekolah yang padat, pekerjaan yang banyak, serta aktivitas sosial yang tinggi.

c. Stres Emosional dan Psikologis

Stres emosional adalah dapat membuat seseorang merasa tengang dan sering kali menyebabkan frustasi ketika tidur. Stres juga dapat memengaruhi orang yang berjuang keras untuk tidur dan sering terbangunselama siklus tidurnya. Stres yang berlangsung lama dapat menghasilkan kebiasaan tidur yang buruk. Pada kecemasan dan depresi dapat meningkatkan kadar norpineffrin dalam darah melalui sistem saraf simpatis yang menggangu pola dan frekuensi tidur.

d. Gaya Hidup

Pada pola tidur seseorang dapat dipengaruhi oleh rutinitas sehari-hari. Untuk menyesuaikan diri dangan perubahan jadwal tidur seseorang yang bekerja dengan pergantian shift biasanya sering mengalami kesulitan dalam menyesuaikan perubahan jadwal tidur. Ketika sulit untuk tetap waspada saat bekerja, produktivitas menurun dan bahkan dapat membahayakan. Perubahan kebiasaan lain yang dapat menggangu pola tidur termasuk melakukan pekerjaan berat yang tidak biasa, melakukan aktivitas sosial pada larut malam, dan mengubah waktu makan malam.

e. Lingkungan

Pada sebuah lingkungan dapat mempengaruhi kualitas tidur sesorang, baik itu mendukung atau menghalangi. Suasana yang tenang cenderung memudahkan seseorang untuk tidur dengan nyenyak sedangkan tempat yang bising dan gaduh bisa mengganggu proses tidur.

Tempat seseorang tidur memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan seseorang untuk tertidur dan mempertahan tidurnya. Ketika seseorang tidur dengan sendirian maka menyebabkan sering terjaga jika biasa tidur dengan orang lain. Di sisi lain, mendengkur saat tidur dengan pasangan dapat

menggangu tidur. Selain itu, tingkat pencahayaan dan suhu ruangan dapat berpengaruh pada kemampuan untuk tertidur.

4. Dampak Kualitas Tidur bagi Kesehatan

Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan masalah kesehatan dan sangat penting buat menjaga kualitas tidur. Ada beberapa orang yang sering kali mengabaikan bahwa kualitas tidur bukan masalah besar. Meskipun tidur adalah sebuah kebutuhan yang penting bagi seseorang. Pada seseorang yang mengalami sakit kepala, kesulitan berkonsentrasi, dan masalah pada metabolisme tubuh adalah beberapa dari efek yang buruk dari kualitas tidur yang buruk. Seperti tidur ialah proses penting untuk memulihkan sel-sel tubuh. Jika proses ini terganggu maka regenerasi sel tubuh tidak akan berlangsung dengan sempurna yang bisa menyebabkan tubuh menjadi lemah dan lebih mudah terserang penyakit (Dewi, 2021).

Kualitas tidur sangat berpengaruh terhadap kesehatan remaja. Pada faktor yang mempengaruhi kualitas tidur remaja adalah gaya hidup dan lingkungan yang tidak mendukung. Di zaman sekarang semakin canggi hanya teknologi menuntut seseorang dapat menggunakan ponsel untuk berbagai tujuan termasuk belajar dan berinteraksi dengan orang lain. Namun, tidak jarang remaja menyalah gunakan salah satunya untuk bermain *game online* terlalu lama yang dapat berdampak buruk pada perkembangan otak dan kesehatan lainnya (Lestari et al., 2023).

5. Alat Ukur Kualitas Tidur

Kuesioner ini diambil dari penelitian Dewi (2022), kualitas tidur dapat diukur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).* Kuesioner ini telah dikembangkan oleh peneliti dari *University of Pittsburgh* pada tahun 1988 oleh Buysse dan rekan-rekannya. Kuesioner ini bertujuan untuk menyediakan indeks yang

terstandard berupa kuesioner laporan diri yang menilai kualitas tidur. Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* ini awalnya masih dalam Bahasa Inggris kemudian diterjemahkan kedalam Bahasa Indonesia oleh Mandala pada tahun 2005. Validitas *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* sudah teruji dan memiliki konsistensi internal dan koefisien reabilitas *Cronbach Alpha* 0,83. *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* adalah instrument efektif yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur dan pola tidur usia remaja dan dewasa dan terdiri dari 19 pertanyaan. Dalam pengukuran kualitas tidur, *Pittsburgh sleep quality index (PSQI)* adalah pengukuran yang paling umum digunakan dalam penelitian. *PSQI* dikembangkan untuk mengukur dan membedakan individu dengan kualitas tidur yang baik dan kualitas tidur yang buruk. Kuesioner *PSQI* memiliki 7 komponen penilaian yaitu: kualitas tidur, *sleep latensi*, durasi tidur, gangguan tidur, efesiensi kebiasaan tidur, penggunaan obat tidur, dan gangguan konsentrasi di waktu siang. Terdapat 4 pilihan jawaban dalam bentuk check list (✓) untuk masing-masing pertanyaan yaitu; 0 = tidak pernah, 1= satu kali seminggu, 2= dua kali seminggu, 3= tiga kali seminggu. Tiap pertanyaan nilainya berkisar antara 0 (tidak ada masalah) sampai 3 (masalah berat). *PSQI* untuk 7 komponen tersebut. Dengan interpretasi total, jika nilai $\leq$ 5 = kualitas tidur yang baik dan jika nilai >5 = kualitas tidur yang buruk.

C. Tinjauan Umum Remaja

1. Definisi Remaja

Remaja merupakan kata yang berasal dari latin *"adolensence"* yang berarti proses tumbuh menuju kedewasaan. Istilah ini mencakup makna yang lebih luas termasuk kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Masa remaja adalah fase transisi antara masa anak dan masa dewasa dimana terjadi perkembangan

menyeluruh pada berbagai aspek dan fungsi sebelum mencapai tahap kedewasaan (Darwis et al., 2020).

Remaja adalah fase peralihan dari masa anak beranjak dewasa yang ditandai oleh perilaku yang tidak stabil, kesulitan dalam mengendalikan emosi, serta proses pertumbuhan dan perkembangan secara biologis, psikologis, dan sosial (Kirana, 2020).

Remaja adalah fase yang penting dalam perkembangan manusia yang dimana berlangsung antara masa kanak-kanan dan dewasa. Pada masa remaja, terjadilah perubahan fisik dan psikologis yang signifikan pada seseorang. Untuk dapat melewati masa ini dengan sukses, seseorang harus mampu menyelesaikan tugas-tugas perkembangan, seperti menerima kondisi fisik dan psikologisnya, serta mampu mengendalikan diri dan memberikan kontribusi positif terhadap aspek-aspek yang bermanfaat, baik untuk dirinya sendiri maupun orang lain (Ismatuddiyanah et al., 2023).

Berdasarkan beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa remaja adalah fase penting dalam perkembangan manusia yang menghubungkan masa anak-anak dengan dewasa, yang ditandai dengan perubahan fisik dan psikologis yang signifikan. Untuk berhasil melewati masa remaja, seseorang perlu mengatasi tantangan seperti mengendalikan emosi, menerima diri sendiri, dan memberikan kontribusi positif dalam berbagai aspek kehidupan.

2. Tahap Perkembangan Remaja

Menurut Wirenviona (2020), ada 3 tahapan pertumbuhan dan perkembangan pada remaja yaitu remaja awal, remaja pertengahan, dan remaja akhir.

a. Remaja Awal (11-13 Tahun)

Pada tahap ini remaja lebih suka bebas dan berhubungan dengan teman sebaya. Remaja yang bersifat egosentris cenderung kesulitan memahami suatu hal dari sudut pandang

orang lain, akibatnya mereka sering tidak menyadari perasaan, pemikiran, atau pandangan orang lain. Selain itu, remaja juga menghadapi tantangan dalam menyesuaikan diri dan mengoreksi pandangan mereka terutama ketika pandangan tersebut tidak selaras dengan keadaan atau lingkungan sekitar. Akibatnya remaja biasanya mencari dukungan dari teman sebaya untuk membantu mengatasi ketidakstabilan dalam diri mereka.

Sifat remaja pada tahap ini yaitu terdapat adanya minat dalam kehidupan sehari-hari di mana ada rasa ingin tahu dan masih bersikap kekanak-kanakan.

b. Remaja Menengah (14-17 Tahun)

Pada tahap ini remaja memiliki bentuk fisik yang semakin sempurna. Pada tahap ini juga proses mencari indentitas timbul kinginan untuk berkencan dengan lawan jenis dan berimajinasi tentang aktivitas seksual. Remaja mulai mengalai peningkatan jiwa sosial seperti keinginan untuk membantu orang lain dan belajar bertanggung jawab, serta peningkatan pengetahuan, dan eksplorasi kemampuan diri.

Pada tahap ini remaja bersikap agresif dan menunjukkan reaksi emosional yang beerlebihan terhadap berbagai peristiwa. Perilaku agresif ini umumnya dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti hubungan dengan orang tua, interaksi dengan teman sebaya, serta lingkungan sekitar. Remaja yang berperilaku seperti ini sering menolak diperlakukan layaknya anak kecil dan menginginkan kebebasan emosional dari pengaruh orang tua. Selain itu, mereka cenderung tidak percaya pada orang dewasa, sehingga berusaha menjadi mandiri, yang terkadang diwujudkan melalui bentuk penolakan seperti menolak makan bersama keluarga.

c. Tahap Akhir (18-21 Tahun)

Remaja akhir sering disebut sebagai dewasa muda karena mereka mulai meninggalkan masa kanak-kanak. Pada tahap ini, perubahan dalam nilai moral terjadi ketika mereka mulai mengadopsi nilai-nilai yang dianut oleh orang dewasa. Remaja pada usia ini menjadi lebih selektif dalam memilih teman sebaya, memiliki kesadaran terhadap citra tubuh mereka sendiri, dan mampu mengekspresikan cinta serta menyesuaikan diri dengan standar sosial yang berlaku. Selain itu, mereka mulai merasakan tanggung jawab untuk memperoleh Pendidikan yang baik dan mempersiapkan diri untuk pekerjaan yang lebih stabil di masa depan.

Remaja di usia ini cenderung mandiri, menyukai petualangan, dan berani mengambil risiko tanpa pertimbangan matang. Mereka masih berlatih membuat keputusan dan sering menghadapi konsekuensi jangka pendek dan panjang, termasuk masalah kesehatan fisik dan psikososial, akibat perilaku berbahaya.

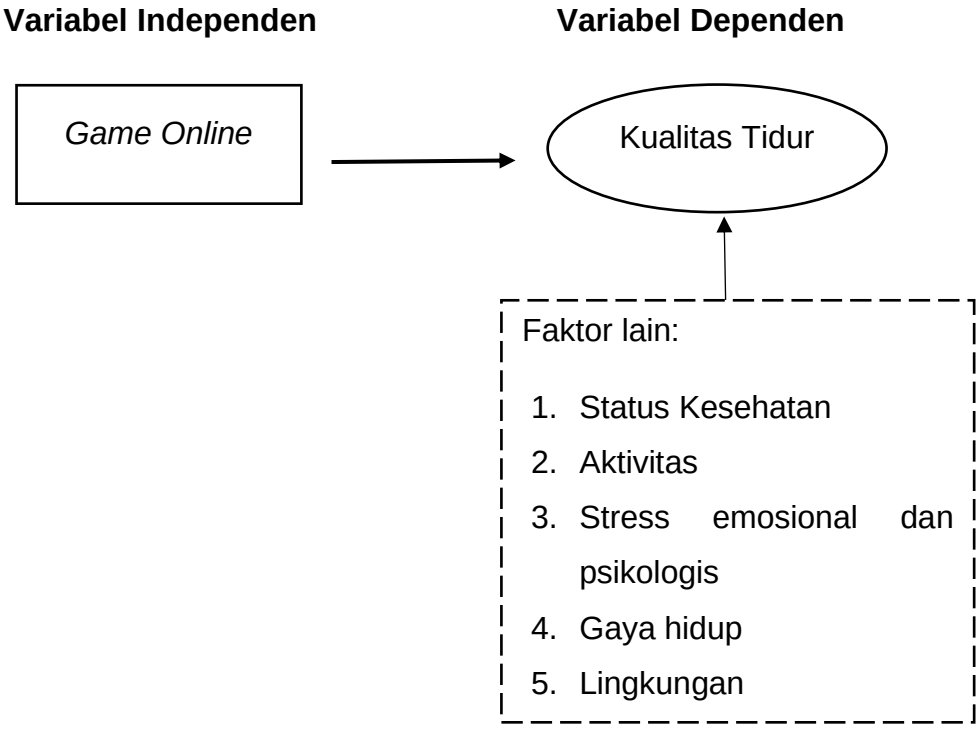
BAB III
KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS

A. Kerangka Konsep Penelitian

Game online adalah *game* komputer yang dapat dimainkan oleh banyak pemain melalui jaringan internet. *Game* ini biasanya tersedia sebagai layanan tambahan dari perusahaan penyedia layanan *online*, dan juga dapat diakses langsung melalui halaman web yang bersangkutan atau melalui sistem yang menyediakan permainan.

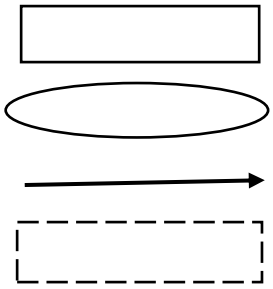
Kualitas tidur merupakan seseorang yang merasa puas dengan tidurnya sehingga seseorang tersebut tidak mengalami kelelahan, mudah terangsang atau gelisah, lesu atau apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, sakit kepala, dan sering menguap atau mengantuk.

Pada penelitian ini variabel yang akan diteliti adalah ketergantungan *game online* dan kualitas tidur pada remaja. Hubungan kedua variabel di atas dapat dilihat dalam kerangka konsep berikut ini:



Gambar 3.1 Kerangka Konsep

Keterangan:



: Variabel Independen

: Variabel Dependen

: Garis Penghubung

: Variabel yang tidak diteliti

B. Hipotesis

Ha : Ada hubungan antara ketergantungan *game online* dengan kualitas tidur pada remaja.

Ho : Tidak ada hubungan antara ketergantungan *game online* dengan kualitas tidur pada remaja.

C. Definisi Operasional

Tabel 3.1 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Parameter	Alat Ukur	Skala Ukur	Skor
1	Ketergantungan *Game online*	Merupakan salah satu jenis bentuk ketergantungan yang disebabkan oleh teknologi internet atau lebih dikenal dengan internet *addictive disorder*.	– *Salience* – *Tolerance* – *Mood modification* – *Relapse* – *Withdralwal* – *Conflict* – *Problems*	Kuesioner *Game Addiction Scale (GAS*)	Ordinal	Ketergantungan ringan, jika skor = 7-21 Ketergantungan berat, jika skor = 22-35

2	Kualitas Tidur	Merupakan kemampuan seseorang untuk mempertahankan tidurnya dengan mendapatkan tidur yang cukup.	– Kualitas tidur subyektif – Latensi tidur – Skor latensi tidur – Durasi tidur – Efisieni tidur – Gangguan tidur – Penggunaan obat – Disfungsi disiang hari.	Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*.	Ordinal	Kualitas tidur baik, jika skor = ≤5 Kualitas tidur buruk, jika skor = >5

BAB IV
METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini mengunakan metode observasional analitik untuk meneliti korelasi antara variabel independen dan dependen, dengan pendekatan *cross sectional*. *Cross sectional* adalah metode pengumpulan data variabel independen dan variabel dependen yang dilakukan secara bersamaan. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini dianalisis menggunaan uji chi-square yang bertujuan menjelaskan hubungan antara variabel indenpenden (*game online*) dengan variabel dependen (kualitas tidur).

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan di SMP Frater Makassar. Alasan peneliti memilih tempat ini karena berdasarkan fenomena yang dapat menjadi pendukung penelitian dan belum pernah dilakukan penelitian tentang hubungan antara ketergantungan *game online* dengan kualitas tidur pada remaja di SMP Frater Makassar.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian ini telah dilaksanakan pada tanggal 13-14 November 2024.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan seluruh subjek atau objek dengan karakteristik tertentu yang akan diteliti. Dapat diartikan juga sebagai keseluruhan jumlah anggota dari suatu himpunan yang ingin diketahui karakteristiknya berdasarkan inferensi atau generalisasi. Populasi pada penelitian ini adalah siswa-siswi kelas VII, VIII, dan IX di SMP Frater Makassar yang berjumlah 431 siswa-siswi.

2. Sampel

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja di SMP Frater Makassar dengan menggunakan teknik *Probability Sampling* yaitu setiap subjek dalam populasi penelitian memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih dan tidak terpilih sebagai sampel penelitian. Pemilihan sampel menggunakan pendekatan *stratified random sampling* yaitu cara pengambilan sampel yang digunakan jika populasi tidak homogen yang memiliki strata (kedudukan) atau lapisan yang heterogen (bertingkat).

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

Keterangan:

n = Jumlah sampel

N = Besar populasi

e = Persentase kelonggaran ketelitian kesalahan pengambilan sampel yang masih bisa di tolerir. Nilai e = 0,1 (10%) untuk populasi dalam jumlah besar.

Sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini jika N merupakan populasi yang diketahui sebanyak 431 siswa-siswi, maka:

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

$$n = \frac{431}{1 + 431.\ (0{,}1)^2}$$

$$n = \frac{431}{432\ .\ 0{,}01}$$

$$n = \frac{431}{4{,}32}$$

$$n = 100$$

Berdasarkan rumusan diatas maka jumlah total sampel dari setiap tingkatan, yaitu:

$$n = \frac{X}{N}\ X\ N1$$

Keterangan:

n = Jumlah sampel yang diinginkan setiap kelas

N = Jumlah populasi keseluruhan

X = Jumlah populasi setiap kelas

N1 = Sampel

$n = \frac{X}{N}\ X\ N1$	$kelas\ VII = \frac{137}{431}\ X\ 100 = 32$
$n = \frac{X}{N}\ X\ N1$	$kelas\ VIII = \frac{142}{431}\ X\ 100 = 35$
$n = \frac{X}{N}\ X\ N1$	$kelas\ IX = \frac{152}{431}\ X\ 100 = 33$
	$\text{Total} = 100\ \text{sampel}$

Adapun kriteria dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Kriteria inklusi
   1) Remaja yang berusia 12-15 tahun
   2) Remaja menggunakan *game online*
b. Kriteria ekslusi
   1) Remaja yang tidak bersedia mengisi kuesioner
   2) Remaja yang tidak hadir pada saat penelitian

D. Instrumen Penelitian

Instrumen pada penelitian ini berupa kuesioner yang terdiri dari sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dan responden terkait penelitian yang sedang dilakukan. Penelitian ini menggunakan kuesioner yang dibagi menjadi 2 bagian.

Kuesioner dalam penelitian yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara ketergantungan *game online* dengan kualitas tidur.

1. Kuesioner Ketergantungan *Game Online*

Kuesioner ini diambil dari penelitian Dewi (2022), pengukuran ketergantungan bermain *game online* menggunakan alat ukur yaitu *Game Adiction Scale (GAS)* merupakan alat pengukuran yang dikembangkan secara spesifik oleh Lemmens (2009), dengan nilai *cronbach alpha* 0.86. *Game Adiction Scale (GAS)* ini untuk mengukur permainan *game* diantara remaja dan dikonsepkan berdasarkan kriteria untuk judi patologis didalam edisi keempat dari *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder (DSM-IV)*. Skala ini terdiri dari 7 pertanyaan dengan 5 pilihan jawaban yaitu; (skor 1= tidak pernah, skor 2= jarang, skor 3= kadang-kadang, skor 4= sering dan skor 5= sangat sering). Apabila skor yang didapat <14 maka orang tersebut dinyatakan tidak ketergantungan *game online*, apabila skor yang didapatkan adalah ≥14 maka orang tersebut dapat nyatakan ketergantungan bermain *game online*. Ketergantungan ringan jika skor = 7-21 dan ketergantungan berat jika skor = 22-35.

2. Kuesioner Kualitas Tidur

Kuesioner ini diambil dari penelitian Dewi (2022), kualitas tidur dapat diukur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).* Kuesioner ini telah dikembangkan oleh peneliti dari *University of Pittsburgh* pada tahun 1988 oleh *Buysse* dan rekan-rekannya. Validitas *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* sudah teruji dan memiliki konsistensi internal dan koefisien reabilitas *cronbach alpha* 0,83. Kuesioner ini bertujuan untuk menyediakan indeks yang terstandar berupa kuesioner laporan diri yang menilai kualitas tidur. Kuesioner *PSQI* memiliki 7 komponen penilaian yaitu: kualitas tidur, *sleep latensi*, durasi tidur, gangguan tidur, efesiensi kebiasaan tidur, penggunaan obat tidur, dan gangguan konsentrasi di waktu siang. Terdapat 4 pilihan jawaban dalam bentuk check list

(✓) untuk masing-masing pertanyaan yaitu; 0 = tidak pernah, 1= satu kali seminggu, 2= dua kali seminggu, 3= tiga kali seminggu. Dengan interpretasi total, jika nilai ≤ 5 = kualitas tidur yang baik dan jika nilai >5 = kualitas tidur yang buruk.

E. Pengumpulan Data

Pada tahap persiapan, peneliti melakukan pengajuan surat permohonan izin penelitian dari institusi kampus STIK Stella Maris Makassar yang akan ditujukan ke lokasi penelitian yaitu di SMP Frater Makassar. Setelah pihak dari SMP Frater Makassar menyetujui permohonan izin tersebut, maka peneliti melakukan penelitian sesuai dengan etika penelitian. Pada tahap pelaksanaan, peneliti mengumpulkan dan memilih responden sesuai dengan kriteria inklusi yang telah ditentukan. Responden yang memenuhi kriteria diberi informasi tentang penelitian yang dilakukan, setelah responden memahami, menyetujui dan bersedia untuk berpartisipasi, responden diminta untuk mengisi serta menandatangani lembar persetujuan (*informed consent*) untuk menjadi responden. Responden yang telah menandatangani *informed consent* dianggap telah menyetujui dan bersedia untuk turut berpartisipasi dalam penelitian. Petunjuk penelitian dijelaskan oleh peneliti dan responden diberi kesempatan untuk bertanya jika ada yang tidak dipahami. Jika responden sudah memahami teknik pengisian, kemudian peneliti memberikan lembar kuesioner kepada responden dan menunggu responden untuk mengisi kuesioner. Pada tahap terminasi, data yang telah didapatkan kemudian diolah dan dianalisis secara sistematis menggunakan metode statistik program komputer program *SPSS for windows versi 25*. Selanjutnya peneliti membuat hasil dan kesimpulan dari penelitian tersebut.

F. Pengelolaan dan Penyajian Data

1. Penyuntingan (*Editing*)

Setelah responden mengisi kuesioner, peneliti melakukan pengecekan ulang terhadap kelengkapan data yang terkumpul untuk memastikan bahwa setiap pertanyaan telah diisi. Jika terdapat pertanyaan yang tidak terjawab, peneliti akan melakukan konfirmasi kembali kepada responden untuk memastikan kelengkapan data tersebut.

2. Pemberian Kode (*Coding*)

Data yang telah diperoleh diolah oleh peneliti, kemudian diberikan kode pada setiap data. Tujuan dari pemberian kode ini adalah untuk mempermudah pengelolaan data selama proses penelitian.

3. Pemberian Skor (*Scoring*)

Pada tahap ini, peneliti melakukan perhitungan jumlah total skor yang diperoleh oleh setiap responden berdasarkan jawaban dari pertanyaan-pertanyaan disetiap kuesioner yang telah didistribusikan

4. Pengelolaan (*Management*)

Pada tahap ini, peneliti bertujuan untuk melakukan analisis terhadap data yang telah diperoleh. Proses pengolahan dilakukan dengan memasukkan atau menginput data ke dalam perangkat komputer yang digunakan oleh peneliti untuk memproses data tersebut. Program yang digunakan dalam penelitian ini adalah *SPSS for windows* versi 25.

5. Pembersihan Data (*Cleaning*)

Pada tahap ini, peneliti melakukan verifikasi ulang terhadap data yang telah di *input* ke dalam program komputer untuk memastikan keakuratannya dan mencegah kemungkinan kesalahan.

G. Etika Penelitian

1. Lembar Persetujuan (*Informerd Consent*)

Lembar persetujuan diberikan kepada responden bertujuan agar responden mengerti maksud dan tujuan penelitian dan mengetahui dampaknya, jika responden bersedia, maka mereka menandatangani lembar persetujuan dan jika tidak bersedia maka peneliti harus menghormati hak responden.

2. Tanpa Nama (*Anonimity*)

Menjaga privasi dan kerahasiaan responden, peneliti wajib menyimpan semua informasi yang terkait dengan privasi subjek. Identitas dan informasi pribadi tidak akan dicantumkan secara langsung, melainkan menggunakan inisial atau kode tertentu.

3. Kerahasiaan (*Confidentially*)

Kerahasiaan informasi yang diberikan responden dijamin oleh peneliti dan hanya data dari kelompok tertentu saja yang dilaporkan dalam hasil penelitian. Data yang dikumpulkan disimpan dalam disk dan hanya dapat akses oleh peneliti dan pembimbing.

4. Keadilan (*Justice*)

Semua responden yang ikut dalam penelitian ini, diperlakukan secara adil dan diberikan hak yang sama.

H. Analisa Data

Data yang telah terkumpul akan dianalisis secara cermat dan diinterpretasikan menggunakan metode statistik. Proses analisis akan dilakukan dengan memanfaatkan perangkat lunak komputer SPSS versi 25 yang dikembangkangkan khusus untuk sistem operasi *windows*. Adapun analisis yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan terhadap setiap variabel dari hasil penelitian. Analisis ini menghasilkan distribusi frekuensi dan presentasi dari setiap variabel yang diteliti.

2. Analisis Bivariat

Analisis ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada dampak dari variabel independen terhadap variabel dependen (hubungan antara ketergantungan *game online* dengan kualitas tidur pada remaja. Analisis ini menggunakan uji chi-square dengan nilai signifikansi α = 0,05. Dengan interpretasi, yaitu:

a. Jika nilai p < 0,05, maka Ha diterima Ho ditolak, artinya ada hubungan antara ketergantungan *game online* dengan kualitas tidur pada remaja.
b. Jika nilai p ≥ 0,05, maka Ho diterima Ha ditolak, artinya tidak ada hubungan antara ketergantungan *game online* dengan kualitas tidur pada remaja.

BAB V
HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Pengantar

Penelitian ini telah dilaksanakan di SMP Frater Makassar pada siswa-siswi kelas VII, VIII, IX pada tanggal 13 – 14 November 2024. Teknik pengambilan sampel menggunakan *probability sampling* dengan pendekatan *stratified random rampling* dengan jumlah responden sebanyak 100 siswa-siswi.

Penelitian ini dilakukan dengan cara melalui pengisian lembaran pertanyaan dari kuesioner yang dibagikan kepada responden yaitu siswa-siswi kelas VII, VIII, IX di SMP Frater Makassar. Kemudian untuk pengolahan data menggunakan *SPSS for Windows* versi 25. Untuk mengetahui signifikan hubungan antara variabel maka data dianalisis dengan menggunakan uji statistik chi-square dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0.05$ dengan ketentuan terhadap penerimaan dan penolakan apabila $\rho < \alpha$, maka Ho ditolak atau Ha diterima.

2. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SMP Frater Makassar merupakan salah satu sekolah menengah atas swasta yang di bawah naungan Yayasan Taman Tunas yang didirikan pada tahun 1948 dengan akreditas A. Sekolah ini beralamat di Jalan Thamrin No.3, Kelurahan Baru, Kecematan Ujung Pandang, Provinsi Sulawesi Selatan.

SMP Frater Makassar dipimpin oleh seorang kepala sekolah dengan jumlah siswa-siswi yang terdaftar sebanyak 431 orang yang terdiri dari kelas VII sebanyak 137 orang, kelas VIII sebanyak 152 orang, dan kelas IX sebanyak 142 orang. Adapun visi dan misi SMP Frater Makassar yaitu:

a. Visi

“Unggul dalam Prestasi, Berahlak Mulia, dan Menjadi Pelita Pembawa Terang Bagi Sesama”.

b. Misi

1) Melaksanakan sistem pendidikan nasional yang akuntabel, transparan dan profesional.
2) Menghasilkan peserta didik yang berkualitas tinggi dalam IPTEK.
3) Menghasilkan pribadi yang beriman, berpengharapan, saling mengasihi, bertanggung jawab, solider, dan cinta lingkungan
4) Menjadi pelita pembawa terang bagi sesama.

3. Penyajian Karakteristik Data Umum

Penyajian data karakteristik responden akan diuraikan sebagai berikut:

a. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin Responden

Tabel 5.1
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Remaja di SMP Frater Makassar

Jenis Kelamin	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Laki-Laki	59	59.0
Perempuan	41	41.0
Total	**100**	**100**

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.1 diperoleh hasil bahwa responden sebagian besar dengan jenis kelamin laki-laki yaitu 59 orang atau 59.0 %.

b. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Responden

Tabel 5.2
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Remaja di SMP Frater Makassar

Usia (tahun)	Frekuensi (F)	Persentase (%)
12-13	56	56.0
14-15	44	44.0
Total	**100**	**100**

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.2 diperoleh hasil bahwa dari 100 responden menunjukkan sebagian besar pada kategori usia 12-13 tahun sebanyak 56 orang (56.0%).

4. Hasil Variabel Diteliti

a. Analisis Univariat

1) Ketergantungan *Game Online*

Tabel 5.3
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Ketergantungan *Game Online* Remaja di SMP Frater Makassar

Ketergantungan Game Online	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Ketergantungan ringan	18	18.0
Ketergantungan berat	82	82.0
Total	**100**	**100**

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan bahwa dari 100 responden, mayoritas mengalami ketergantungan *game online* pada kategori berat yaitu 82 orang (82.0%).

2) Kualitas Tidur

Tabel 5.4
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Remaja di SMP Frater Makassar

Kualitas Tidur	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Kualitas tidur baik	13	13.0
Kualitas tidur buruk	87	87.0
Total	**100**	**100**

Sumber: Data Primer,2024

Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan bahwa dari 100 responden, mayoritas yang mengalami kualitas tidur yang buruk yaitu 87 orang atau 87.0%.

b. Analisis Bivariat

Analisis Hubungan Ketergantungan *Game Online* dengan Kualitas Tidur

Tabel 5.5
Analisis Hubungan Ketergantungan *Game Online* dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMP Frater Makassar

Ketergantungan *Game Online*	**Kualitas Tidur**						
	Baik		Buruk		Total		
	f	%	f	%	f	%	ρ
Ketergantungan ringan	8	8.0	10	10.0	18	18.0	
Ketergantungan berat	5	5.0	77	77.0	82	82.0	0.000
Total	**13**	**13.0**	**87**	**87.0**	**100**	**100**	

Sumber: Data Primer,2024

Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan bahwa hasil penelitian pada remaja dengan kategori ketergantungan berat, sebanyak 77 orang (77.0%) memiliki kualitas tidur yang buruk.

Hasil uji chi-square pada tabel 2x2 dengan tingkat signifikansi α = 0.05 diperoleh nilai ρ = 0.000. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis alternatif (Ha) diterima, hipotesis nol (Ho) ditolak, yang berarti terdapat hubungan antara ketergantungan *game online* dengan kualitas tidur pada remaja di SMP Frater Makassar.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh dengan nilai ρ = 0.000 (α <0.05) yang menunjukkan bahwa ada hubungan ketergantungan *game online* dengan kualitas tidur pada remaja di SMP Frater Makassar dimana semakin berat tingkat ketergantungan *game online* maka semakin buruk pula kualitas tidur pada remaja. Hal ini sesuai dengan penelitian Ardita et al. (2023) yang juga menemukan bahwa semakin berat tingkat ketergantungan *game online* maka semakin buruk kualitas tidur pada remaja. Penelitian yang sama juga ditemukan oleh Prima et al. (2021), juga menemukan bahwa ternyata remaja yang ketergantungan *game online* juga memiliki kualitas tidur yang buruk. Begitupun penelitian yang dilakukan oleh Nurfaidah et al. (2024) juga menunjukkan mayoritas remaja memiliki tingkat ketergantungan *game online* yang berat juga memiliki kualitas tidur yang buruk. Remaja yang memiliki ketergantungan pada *game online* umumnya tidak dapat lepas dari penggunaan *smartphone* terutama sebagai sarana hiburan. Ketergantungan ini dapat memengaruhi pola tidur karena remaja yang ketergantungan *game online* cenderung menghabiskan lebih banyak waktu bermain hingga mengabaikan waktu istirahat.

Menurut penelitian Kirana et al. (2020) menemukan bahwa ketergantungan *game online* pada remaja berdampak negatif terhadap kualitas tidur karena mereka cenderung menghabiskan lebih banyak waktu bermain dan mengabaikan istirahat. Durasi bermain yang berlebihan membuat remaja mengabaikan aktivitas lain, termasuk tidur hingga larut malam, sehingga menurunkan kualitas tidur mereka. Kebiasaan bermain *game online* secara terus-menerus setiap hari menyebabkan kualitas tidur yang buruk. Remaja sering kali mengabaikan dampak negatif dari kebiasaan ini dan tidak mengatur waktu belajar maupun waktu bermain. Dampak negatif yang ditimbulkan meliputi gangguan pada kualitas tidur, seperti wajah yang terlihat pucat, mata lelah, serta kesulitan berkonsentrasi saat belajar,

yang pada akhirnya dapat menyebabkan penurunan prestasi akademik. Pada penelitian yang sama oleh penelitian Faras et al. (2024) yang menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk disebabkan oleh gaya hidup remaja yang sering menggunakan *smartphone*. Kebiasaan dalam menggunakan *smartphone* sebelum tidur telah menjadi hal yang umum di kalangan remaja yang dapat memperpanjang waktu untuk tertidur dan mengurangi waktu tidur secara keseluruhan. Kemudahan mengakses internet melalui perangkap pribadi menyebabkan peningkatan durasi penggunaan internet yang memungkinkan mereka menikmati berbagai aktivitas sosial yang menghibur seperti bermain *game*, menonton film, dan mengakses media sosial.

Hasil lain dalam penelitian ini terdapat bahwa yang bermain *game* online mayoritas responden berusia 12-13 tahun. Hal ini selaras dengan penelitian oleh Nurdilla et al. (2019) menunjukkan bahwa pada remaja usia 10-14 tahun memiliki ketertarikan pada *game online* sehingga mereka yang menghabiskan waktu bermain rentang terhadap ketergantungan bermain *game online*. Temuan lain dari penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang berjenis kelamin laki-laki mengalami ketergantungan *game online*. Hasil ini sejalan dengan penelitian Wahyuni (2023), yang mengungkapkan bahwa remaja yang berjenis kelamin laki-laki sering menghabiskan waktu bermain *game online*. Hal ini terjadi karena *game* tersebut menawarkan berbagai tingkatan yang menantang serta sering mengandung unsur kekerasan yang menarik minat mereka dan mereka dapat bermain bersama teman melalui fitur yang tersedia dalam *game* meskipun berada di lokasi yang berbeda.

Adapun hasil lain dari penelitian ini didapatkan ketergantungan ringan dengan kategori kualitas tidur buruk sebanyak 10 orang (10%). Hal ini dipengaruhi oleh status kesehatan, aktivitas, stres emosional dan psikologi, gaya hidup, serta lingkungan. Hasil ini sejalan dengan penelitian Nabela et al. (2024) yang menyatakan bahwa kualitas tidur

yang buruk dapat dipengaruhi oleh kecemasan, stress, aktivitas fisik, dan faktor lingkungan. Stres yang berlebihan mengaktifkan sistem saraf yang meningkatkan hormon epinefrin, norepinefrin, kortisol, serta mengganggu ritme sirkadian. Gangguan ini memengaruhi siklus tidur termasuk fase NREM dan REM yang dapat menyebabkan sulit tidur dan sering terbangun di malam hari. Kecemasan akibat tekanan pribadi atau situasi tertentu juga menimbulkan ketegangan yang menghambat tidur. Selain itu, faktor lingkungan seperti kebisingan, suhu kamar, pencahayaan, dan jumlah penghuni kamar yang dapat memengaruhi kualitas tidur seseorang. Dan pada temuan lain menemukan bahwa ketergantungan berat dengan kategori kualitas tidur baik sebanyak 5 orang (5%). Hal ini dipengaruhi oleh lingkungan yang tidak terkontrol dengan baik karena banyak teman sebaya yang aktif bermain *game online*. Hal ini sesuai dengan penelitian Fembi et al. (2022) yang menyatakan bahwa *game online* disebabkan olleh faktor internal dan ekstrenal. Faktor internal mencakup keinginan peserta didik untuk memperoleh nilai tinggi dalam *game*, ketidakmampuan mengatur prioritas, rasa bosan di rumah atau di sekolah, serta kurangnya *self control*. Sementara itu, faktor ekstrenal meliputi lingkungan yang kurang terkontrol dan kurang memiliki hubungan sosial yang baik.

Menurut asumsi peneliti ketergantungan *game online* berdampak buruk pada kualitas tidur remaja. Remaja yang ketergantungan *game online* biasanya menghabiskan lebih banyak waktu untuk bermain *game online* terutama pada malam hari, sehingga waktu tidur menjadi berkurang. Selain itu ketergantungan *game online* juga sering membuat remaja mengabaikan istirahat demi melanjutkan bermain yang pada akhirnya mengganggu pola tidur. Semakin tinggi ketergantungan *game online* maka semakin buruk kualitas tidur yang menjadi salah satu faktor yang menyebabkan terganggunya konsentrasi belajar siswa.

Dengan demikian, ketergantungan pada *game online* dapat berdampak buruk terhadap kualitas tidur remaja, terutama pada usia 12-13 tahun dan mayoritas laki-laki. Ketergantungan ini disebabkan oleh penggunaan *smartphone* berlebihan, yang memperpanjang durasi bermain hingga larut malam, mengabaikan waktu istirahat, dan berdampak negatif pada konsentrasi serta prestasi akademik. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk membatasi waktu dalam bermain *game online* agar kualitas tidur tetap terjaga, tubuh dapat beristrahat dengan baik untuk mendukung perumbuhan dan perkembangan yang optimal. Dengan tidur yang cukup remaja dapat meningkatkan konsentrasi, energi dan kemampuan belajar sehingga prestasi akademik dapat lebih baik.

BAB VI
PENUTUP

A. Simpulan

Dari hasil penelitian yang dilakukan terhadap 100 responden di SMP Frater Makassar tentang "Hubungan antara Ketergantungan *Game Online* dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di SMP Frater Makassar", dapat diambil beberapa kesimpulan:

1. Sebagian besar remaja di SMP Frater Makassar pada kategori ketergantungan berat dalam bermain *game online*.
2. Kualitas tidur pada remaja di SMP Frater Makassar sebagian besar berada pada kategori kualitas tidur yang buruk.
3. Ada hubungan antara ketergantungan *game online* dengan kualitas tidur pada remaja di SMP Frater Makassar.

B. Saran

Peneliti membuat rekomendasi berdasarkan temuan-temuan dalam penelitian, yaitu:

1. Bagi Institusi

Diharapkan bagi institusi, dapat memberikan edukasi kepada siswa mengenai dampak negatif dari ketergantungan *game online* dan pentingnya menjaga kualitas tidur dan pengelolaan waktu dalam bermain *game online*. Intitusi dapat mengadakan program seminar yang mengedukasi siswa tentang dampak negatif dalam bermain *game online* yang berlebihan terhadap kualitas tidur dan kesehatan pada siswa.

2. Bagi Remaja

Remaja disarankan untuk lebih bijak dalam mengelola waktu bermain *game online*. Memahami pentingnya keseimbangan antara hiburan dan kewajiban sehari-hari, termasuk waktu tidur yang cukup, sangat penting untuk menjaga kesehatan fisik dan mental. Remaja

juga perlu meningkatkan kesadaran akan dampak negatif dari bermain *game online* secara berlebihan terhadap kualitas tidur dan prestasi akademik mereka.

3. **Bagi Peneliti Selanjutnya**

   Diharapakan bagi peneliti selanjutnya dapat memperluas studi dengan melibatkan lebih banyak variabel, seperti pengaruh media sosial atau penggunaan perangkat elektronik lainnya terhadap kualitas tidur. Peneliti juga dapat melakukan penelitian tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur serta peneliti juga dapat memperluas sampel, lokasi dan metode pada penelitian untuk memperoleh data yang beragam.

DAFTAR PUSTAKA

Adnan, A. D., Lestari, H., & Azim, L. O. L. (2023). Aspek perilaku adiksi *game online* pada siswa. *3*(4), 144–150. http://ojs.uho.ac.id/index.php/winsjo0Aurnal

Anis N, Adi Dwi S., I. S. (2024). Hubungan Kecanduan *Game Online* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMK Nurul Hikmah Pasar Kemis Kabupaten Tangerang. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, *5*(1), 1–7. https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644xa

Ardita, P., Inna S. E., & Ayu P. (2023). Hubungan kecanduan *game online* dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Negeri 5 Kabupaten Tangerang. *Jurnal Dunia Ilmu Kesehatan (Jurdikes)*, *1*(2), 45–49. https://doi.org/10.59435/jurdikes.v1i2.156

Bella, N., Siti R. M. (2019). Hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa Mts Yabika Kabupaten Tangerang. *Jurnal Kesehatan*. https://www.semanticsc holar.org/paper/Hubungan/antara/kualitas/tidur/dengan/konsentrasi/Novita/Rochmani/b18c378b55cd3df4895cf69886498932316fbe15

Darwis, M., Amri, K., & Reymond, H. (2020). Dampak dari kecanduan *game online* di kalangan remaja usia. *Ristekdik (Jurnal Bimbingan Dan Konseling)*, *5*(2), 228–233. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31604/ristekdik.2020.v5i2.228-233

Devie, R., & Mulyana D. R. A. B. (2021). *Game online*. *3*(2), 22– 32. https://archive.org/details/kecanduan- game online_202406/page/VII/mode/2up

Dewi, L. (2022). Hubungan kecanduan bermain *game online* dengan kualitas tidur remaja di SMK TI Global Jimbaran *.8.5.2017*, 2003–2005. www.aging-us.com. https://repository.itekes-bali. ac. id/ medias/journal/ni_putu_dyah_venia_lestari_dewi.pdf

Dewi, R. (2021). Kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar mahasiswa Fakultas, Hubungan. *Health & Medical Journal*, *3*, 43–50. https://doi.or g/https://doi.org/10.33854/heme.v3i1.339

Dinda A. N., Ruslan, M., S. K. S. (2022). Hubungan kecanduan dan durasi bermain *game online* dengan kualitas tidur pada remaja di Kelurahan Kassilampe Tahun 2022. *Jurnal Wawasan Promosi Kesehatan*, *3*(3),89–95.https://doi.org/10.37887/jwins.v3i3.29 334

Faras, M. N., Fitriani, D., Anggraeni, S., & Setiawati, O. R. (2024). Pengaruh kecanduan bermain *game online* terhadap kualitas tidur pada mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Angkatan 2019 Di Universitas Malahayati. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, *11*(2), 279–286.

https://doi.org/10.33024/jikk.v11i2.11566

Gurusinga, M. F. (2020). Hubungan kecanduan *game online* dengan pola tidur pada remaja usia 16 - 18 tahun di SMA Negeri 1 Deli Tua Kecamatan Deli Tua Kabupaten Deli Serdang Tahun 2019. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, *2*(2), 1–8. https://doi.org/10.36656 /jpkm.v2i2.194

Hayadi, N. B. (2021). Perilaku menyimpang remaja yang kecanduan *game online* di RT 49 Kelurahan Sidodadi. *EJournal Sosiatri-Sosiologi*, *9*(1), 30–41. https://ejournal.ps.fisip-unmul.ac.id/site/wp-content/upl oads/20 21/01/Jurnal Nispy Genap (01-26-21-02-02-20).pdf

Irawan, S., & Siska W., Di. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan *game online* peserta didik. *Jurnal Konseling Gusjigang*, *7*(1), 9–19. https://doi.org/https://doi.org/10.24176/jkg.v7i1.5646

Ismatuddiyanah, M. R. J. A. A., Putri, F. A., & Mahardika, I. K. (2023). Ciri dan tugas perkembangan pada masa remaja awal dan menengah serta pengaruhnya terhadap Pendidikan. *Jurnal Pendidi kan Tambusa*, *7*(3),27233–27242. https://doi.org/10.31004/jptam.v7 i3.110 35

Kemenkes. (2022). Kurang tidur dapat mempengaruhi kesehatan mental. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1674/kurang - tidur - dapat mempengaruhi-kesehatan-mental

Khusnul, K., & Azniah, Y. (2023). Hubungan kecanduan bermain *game online* terhadap identitas diri remaja. *Jurnal Psikologi IO*, *4*(1), 10. https://jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/jimpk/article/view/1081/871

Kirana, N. et al. (2020). Hubungan kecanduan *game online* dengan kualitas tidur *Siswa*. 4. https://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/901/1/Naskah_Publi kasi.pdf

Kosasih, P. W., Nur Adiwibawa, D., Syuhada, I., Dahlia, Y., Universitas, F. K., & Al-Azhar, I. (2022). *The relationship of addiction playing online games on smartphone with the sleep quality of students at SMAN* 1 *keruak in* 2020. *Nusantara Hasana Journal*, *2*(5), Page. https:// nusantarahasanajournal.com/index.php/nhj/article/view/546/407

Kristiawan, A., & Yunanto, K. T. (2021). Faktor - faktor yang berpengaruh terhadap kecanduan *game online*. *Urnal Psikologi Kreatif Inovatif*, *1*(1), 14–24. https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7 e576e1b6bf

Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). *Development and validation of a game addiction scale for adolescents*. *Media Psycholo gy*, *12*(1), 77–95. https://doi.org/10.1080/152132608026694 58

Lestari, S. M. L., Simamora, R. S., & Meliyana, E. (2023). *The Relationship of Online Game Addiction With Sleep Quality in Youth in* RT 002 Kp. *Central Kaliabang Karengan. Therapy : Journal of Health Science*, *1*(1), 62–73. https://doi.org/10.62354/therapy.v1i1.9

Mais, F. R., Rompas, S. S. J., & Gannika, L. (2020). Kecanduan *game online* dengan Insomnia pada remaja. *Jurnal Keperawatan*, *8*(2), 18. https://doi.org/10.35790/jkp.v8i2.32318

Manoppo, M. W., Pitoy, F. F., & Abigael, T. (2023). Kualitas tidur pada mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat. *MAHESA:malahayatih student journal*, *3* (7),209 8–2107. https://doi.org/10.33024/ mahe sa.v3i7.10717

Nabela Normaulida Salsabila, Nita Fitria, H. P. (2024). Gambaran kualitas tidur mahasiswa keperawatan yang sedang menyusun skrips. *Mahesa: Malahayati Health Student Journal*, *4*(9), 3852–3861.https ://doi.org/10. 33024/mahesa.v4i9.15339

Nesha N, A, V. E. (2019). Hubungan kecanduan bermain *game online* dengan kualitas tidur remaja. *Jurnal*, *5*(2), 120–126.https://jom.unri. ac.id/index.php/JOMPSIK/article/view/21007/20329

Nestor, G. (2024). *Number of Gamers Worldwide 2024: Demographics, Statistics, and Predictions*. https://financesonline.com/number-of-gamers-worldwide/

Ningsih, D. S., & Permatasari, R. I. (2020). Faktor-faktor yang mempengar uhi kualitas tidur pada remaja di SMKN 7 Pekanbaru (*Factors That Infl uence Quality Of Seep For Adult In SMKN 7 Pekanbaru*). *Ensikl opedia of Journal*, *44*(8),262–267. https://doi.org/https://doi.org/10. 33559/eoj. v2i2.444

Novrialdy, E. (2019). Kecanduan *game online* pada remaja: dampak dan pencegahannya. *Buletin Psikologi*, *27*(2),148. https://doi.org/10.221 46 /buletinpsikologi.47402oj.v2i2.444

Novita, B., Rochmani, S., & Mulyanti. (2019). Hubungan antara kualitas tid ur dengan konsentrasi belajar siswa Mts Yabika Kabupaten Tanger ang. *Jurnal Kesehatan*. https://www.semanticscholar.org/paper/hub ungan-antara-kualitas-tidur dengakonsentrasiNovita Rochmani/ b18 c378 b55c d3d f48 95cf69886 498932316fbe15

Pembronia Nona Fembi, Y. N. P. V. (2022). Kecanduan Bermain Game Online Smartphone Dengan Kualitas Tidur Siswa-Siswi di SMPK Hewerbura Watublapi Kabupaten Sikka Pembronia. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, *8*(15), 679–688.https://doi.org/https://doi.org/ 10.5281/zenodo.7124153

Prastiwi, F. K. dan F. (2020). Hubungan kecanduan *game online* dengan kualitas tidur pada Siswa SMP Negeri 02 Gondangrejo. *Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta*. https://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/4211/1/Naskahpublikasifajarkomariah28S19/23129.pdf

Pratama, R. A., Widianti, E., & Hendrawati, H. (2020). Tingkat kecanduan *game online* pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan. *Journal of Nursin g Care*, *3*(2). https://doi.org/10.24198/jnc.v3i2.22850

Prima, M. Y., Simon, M. G., Ndorang, T. A., Ruteng, P., Yani, J. J. A., & Flores, R. (2021). Hubungan kecanduan *game online* dengan kualitas tidur pada remaja SMA Negeri Di Kota Ruteng. *55 Jwk*, *6*(2), 2548–4702. https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/2567011

Putra, F. F., Rozak, A., Perdana, G. V., & Maesharoh, I. (2019). Dampak *game online* terhadap perubahan perilaku sosial mahasiswa Telkom University. *Jurnal Politikom Indonesiana*, *4*(2), 98–103. https://doi.org/10.35706/jpi.v4i2.3236

Rahmi, N., Syahril, S., & Adlin, A. (2021). *Game onlin*e dan produktivitas pada remaja Desa Gunong Kleng Kecamatan Meureubo. *Jurnal Sosial Teknologi*, *1*(10), 234–243. http://doi.org/10.59188/jurnalsostech.v1i 10.213

Rohmah, W. K., & Santik, Y. D. P. (2020). Determinan kualitas tidur pada Santri di Pondok Pasantren. *Higeia Journal Of Public Health Research and Development*, *4*(3),649–659. http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/higeia

Rompas, Y. F., Zakarias, J. D., & Kawung, E. J. R. (2023). Pengaruh *game online* terhadap interaksi sosial di kalangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal Ilmiah Society*, *3*(1), 1–11. https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/jurnalilmiahsocie ty/article/view/45336

Sandy, A. T. H. N. & Wahyu. (2019). *Game Mobile Learning*. Ahlimedia Book.

Saputra, R., Atika, A., & Sukmawati, E. (2022). Analisis kecanduan *game online* terhadap siswa kelas VII SMP Negeri 3 Siding. *Bikons: Jurnal Bimbingan Konseling*, *2*(3), 20–29. https://jurnal.fipps.ikippgriptk.ac.id/index.php/BK/article/view/160

Sri, W., Krisdamayanti, M. U. (2023). Hubungan kecanduan *game online* dengan kualitas tidur pada remaja di Sma Tanjung Priok Jakarta. 1–10. https://lib.fikumj.ac.id/index.php?p=fstream-pdf&fid=24861&bid=6262

Susanti, M., Fitri, N., & Arjuna, A. (2023). Hubungan kecanduan *game online* dengan kualitas tidur, konsentrasi belajar dan prestasi akademik siswa Sma Negeri 1 Sungaiselan Kabupaten Bangka Tengah Tahun 2022. *Jurnal Keperawatan*, *12*(1), 40–47. https://doi.org/10.47560/kep.v12i1.469

Tunepe, M., D.Ar Noya, M., & Asih Blandina, O. (2022). Pengaruh *game online* pubg terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Universitas Hein Namotemo. *LELEANI : Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat*, *2*(1), 11–18. https://doi.org/10.55984/leleani.v2i1.95

Uliyah, M. (2021). *Keperawatan dasar 1*. UMSurabaya Publishing.

Wirenviona, R. (2020). *Edukasi kesehatan reproduksi remaja*. Airlangga University Press.

Yuan, X.G. (2022). *The prevalence and possibl risk factors of internet gaming disorder among adolescents and young adults: Systematic reviews and meta-analyses*. https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0022395622003557via3Dihub

Yunariyah, D. E. P. T. S. S. B. (2024). Hubungan kecanduan *game online* dengan kualitas tidur pada remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Tuban. *Jurnal Dunia Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, *13*(2), 324–331. https://doi.org/10.59435/jurdikes.v1i2.156

Zaiyati, N., Ridwan, A., (2023).Kualitas tidur pada mahasiswa dengan tugas akhir. Program studi sarjana keperawatan, m., keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh *JIM FKep*, *VII*(3), 25–29. https://jim.usk.ac.id/F Kep/article/view/24053

Zaman, M., Babar, M. S., Babar, M., Sabir, F., Ashraf, F., Tahir, M. J., Ullah, I., Griffiths, M. D., Lin, C. Y., & Pakpour, A. H. (2022). *Prevalence of gaming addiction and its impact on sleep quality: A cross-sectional study from Pakistan*. *Annals of Medicine and Surgery*, *78*(April). https://doi.org/10.1016/j.amsu.2022.103641

Lampiran 1

JADWAL KEGIATAN

HUBUNGAN ANTARA KETERGANTUNGAN *GAME ONLINE* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMP FRATER MAKASSAR

No	Kegiatan	Maret				April				Mei				Juni				Juli				Agustus				September				Oktober				November				Desember				Januari			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.	Pengajuan Judul																																											
2.	ACC Judul																																											
3.	Menyusun Proposal																																											
4.	Ujian Proposal																																											
5.	Perbaikan Proposal																																											
6.	Pelaksanaan Penelitian																																											
7.	Pengolahan dan Analisis Data																																											
8.	Penyusunan Laporan Hasil Penelitian																																											
9.	Uji Turnitin																																											
10.	Ujian Hasil																																											
11.	Perbaikan skripsi																																											
12.	Pengumpulan																																											

Lampiran 2

SURAT PERMOHONAN DATA AWAL

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
STELLA MARIS
TERAKREDITASI "B" BAN-PT dan LAM-PTKes
Responsiveness, Integrity, Caring, and Hospitality
Jl. Maipa No. 19 Makassar | Telp. (0411)-8005319 | Email: stiksm_mks@yahoo.co.id | www.stikstellamarismks.ac.id

Nomor : 574/STIK-SM/KEP/S-1.259/VII/2024
Perihal : Permohonan Izin Pengambilan Data Awal

Kepada,
Yth. Kepala Sekolah
SMP Frater Makassar
Di
Tempat

Dengan hormat,
Dalam rangka penyusunan tugas akhir Proposal-Skripsi Mahasiswa(i) STIK Stella Maris Makassar Tahun Akademik 2023/2024, melalui surat ini kami sampaikan permohonan kepada Bapak/Ibu, untuk kiranya dapat menerima Mahasiswa(i) berikut ini, untuk melaksanakan Pengambilan Data Awal:

No.	NIM - Nama Mahasiswa	Dosen Pembimbing
1	C2114201075 - Melda Yanti Tanan	Sertina Sandi,Ns.,M.Kep.,PhDNS
2	C2114201077 - Monika Kanna Rara'	Kristia Novia,Ns.,M.Kep.

Program Studi : S-1 Ilmu Keperawatan
Tingkat semester : III / 6
Tempat Pelaksanaan : SMP Frater Makassar
Judul : Hubungan antara Ketergantungan Game Online dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMP Frater Makassar

Maka sehubungan dengan kegiatan tersebut, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan rekomendasi izin kepada mahasiswa/i kami.

Demikian permohonan ini kami buat, atas perhatian dan kerja sama Bapak/Ibu kami sampaikan terima kasih.

Makassar, 17 Juli 2024
Ketua STIK Stella Maris Makassar,

Sudirman Abdi, S.Si.,Ns.,M.Kes
NIDN. 0926027101

Lampiran 3

SURAT ETIK PENELITIAN

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
Jln.Perintis Kemerdekaan Km.10 Makassar 90245, Telp.(0411) 585658,
E-mail : fkm.unhas@gmail.com, website: https/fkm.unhas.ac.id/

REKOMENDASI PERSETUJUAN ETIK
Nomor : **3229/UN4.14.1/TP.01.02/2024**

Tanggal: 05 November 2024

Dengan ini Menyatakan bahwa Protokol dan Dokumen yang Berhubungan dengan Protokol berikut ini telah mendapatkan Persetujuan Etik :

No. Protokol	281024041200	No. Sponsor Protokol	
Peneliti Utama	**Melda Yanti Tanan** **Monika Kanna Rara'**	Sponsor	Pribadi
Judul Peneliti	**Hubungan antara Ketergantungan Game Online dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMP Frater Makassar**		
No.Versi Protokol	1	Tanggal Versi	28 Oktober 2024
No.Versi PSP	1	Tanggal Versi	28 Oktober 2024
Tempat Penelitian	**SMP Frater Makassar**		
Judul Review	[x] Exempted [ ] Expedited [ ] Fullboard	Masa Berlaku **05 November 2024 Sampai 05 November 2025**	Frekuensi review lanjutan
Ketua Komisi Etik Penelitian	Nama : Prof.dr.Veni Hadju,M.Sc,Ph.D	Tanda tangan	Tanggal 05 November 2024
Sekretaris komisi Etik Penelitian	Nama : Dr. Wahiduddin, SKM.,M.Kes	Tanda tangan	Tanggal 05 November 2024

Kewajiban Peneliti Utama :

1. Menyerahkan Amandemen Protokol untuk persetujuan sebelum di implementasikan
2. Menyerahkan Laporan SAE ke Komisi Etik dalam 24 Jam dan dilengkapi dalam 7 hari dan Lapor SUSAR dalam 72 Jam setelah Peneliti Utama menerima laporan
3. Menyerahkan Laporan Kemajuan (progress report) setiap 6 bulan untuk penelitian resiko tinggi dan setiap setahun untuk penelitian resiko rendah
4. Menyerahkan laporan akhir setelah Penelitian berakhir
5. Melaporakn penyimpangan dari protocol yang disetujui (protocol deviation/violation)
6. Mematuhi semua peraturan yang ditentukan

Lampiran 4

SURAT IZIN PENELITIAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
STELLA MARIS
TERAKREDITASI "B" BAN-PT dan LAM-PTKes
Responsiveness, Integrity, Caring, and Hospitality
Jl. Maipa No. 19 Makassar | Telp. (0411)-8005319 | Email: stiksm_mks@yahoo.co.id | www.stikstellamarismks.ac.id

Nomor : 877/STIK-SM/KEP/S-1.423/X/2024
Perihal : Permohonan Izin Penelitian Mahasiswa

Kepada Yth.
Kepala Sekolah
SMP Frater Makassar
Di
Tempat,-

Dengan hormat,
Dalam rangka penyusunan tugas akhir Proposal-Skripsi Mahasiswa(i) STIK Stella Maris Makassar Tahun Akademik 2024/2025, melalui surat ini kami sampaikan permohonan kepada Bapak/Ibu, untuk kiranya dapat menerima Mahasiswa(i) berikut ini, untuk melaksanakan Penelitian:

No.	NIM - Nama Mahasiswa	Dosen Pembimbing
1	C2114201075 Melda Yanti Tanan	Serlina Sandi,Ns.,M.Kep.PhDNS
2	C2114201077 Monika Kanna Rara'	Kristia Novia,Ns.,M.Kep.

Program Studi : S-1 Ilmu Keperawatan
Tingkat semester : IV / 7
Tempat Penelitian : SMP Frater Makassar
Judul : HUBUNGAN ANTARA KETERGANTUNGAN GAME ONLINE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMP FRATER MAKASSAR

Maka sehubungan dengan kegiatan tersebut, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan rekomendasi izin kepada mahasiswa/i kami.

Demikian permohonan ini kami buat, atas perhatian dan kerja sama Bapak/Ibu kami sampaikan terima kasih.

Makassar, 16 Oktober 2024
Ketua STIK Stella Maris Makassar,

Siprianus Abdu, S.Si.,Ns.,M.Kes
NIDN. 0928027101

Lampiran 5

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

YAYASAN TAMAN TUNAS
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA FRATER MAKASSAR
TERAKREDITASI "A"
JL.Thamrin No 3 Telp.(0411) 3612557 KodePos 90111
NSS: 202196007014 NPSN: 40307312 NIDS: 200140 NDS: 2019220029
Email: smpfrater_makassar@yahoo.co.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : 422/006/SMP.Fr/I/S.2025

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMP Frater Makassar menerangkan bahwa:

NO	NAMA	NIM
1	Melda Yanti Tanan	C2114201075
2	Monika Kanna Rara'	C2114201077

Pekerjaan : Mahasiswa
Jurusan : Ilmu Kesehatan
Program Studi : S-1 Ilmu Keperawatan
Lembaga : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar

Telah selesai melaksanakan Penelitian tanggal 14 November 2024 dengan judul Hubungan Antara Ketergantungan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMP Frater Makassar dalam rangka penyusunan tugas akhir Proposal-Skripsi Mahasiswa(i) STIK Stella Maris Makassar Tahun Akademik 2024/2025.

Demikian surat keterangan ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Makassar, 10 Januari 2025
a.n. Kepala Sekolah

YAYASAN TAMAN TUNAS SMP FRATER SEKOLAH MENENGAH PERTAMA MAKASSAR

Fr. Yosep Lenamah, HHK, S.Ag.

Lampiran 6

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kami yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama:

1. Melda Yanti Tanan (C2114201075)
2. Monika Kanna Rara’ (C2114201077)

Adalah mahasiswa Program Studi Keperawatan STIK Stella Maris yang sedang melakukan penelitian tentang Hubungan antara Ketergantungan *Game Online* dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMP Frater Makassar.

Identitas semua responden dan informasi yang diperoleh dalam penelitian ini akan dijamin kerahasiaannya dan menjadi tanggung jawab kami sebagai peneliti apabila informasi yang diberikan merugikan dikemudian hari.

Siswa/siswi dapat mengundurkan diri dari penelitian ini kapan saja tanpa paksaan apapun. Jika siswa/siswi memutuskan untuk mengundurkan diri dari penelitian ini, semua data yang diperoleh dalam penelitian ini tidak akan disalahgunakan tanpa izin responden. Informasi yang diperoleh dalam penelitian ini merupakan bahan atau data yang akan bermanfaat bagi pengembangan ilmu keperawatan dan akan dipublikasikan dalam bentuk skripsi. Atas kesediaan dan kerjasama siswa/siswi, kami mengucapkan terima kasih.

Makassar, November 2024

Peneliti I Peneliti II

Melda Yanti Tanan Monika Kanna Rara’

Lampiran 7

PERNYATAAN PERSETUJUAN MENJADI
RESPONDEN (*INFORMED CONSENT*)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Menyatakan yang sebenarnya kepada peneliti, bahwa saya bersedia untuk berpartisipasi pada penelitian ini dan saya akan membutuhkan nama dan tanda tangan saya sebagai tanda persetujuan. Saya telah mendapatkan penjelasan dan informasi mengenai maksud dan tujuan penelitian ini.

Demikian surat persetujuan ini saya buat secara sukarela tanpa adanya paksaan dari pihak manapun.

Makassar, November 2024

Responden

……..

Lampiran 8

KUESIONER PENELITIAN

Kode Reponden :

Tanggal Pengisian :

A. Petunjuk pengisian

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

B. Keterangan Jawaban

TP = Tidak Pernah

JR = Jarang

KK = Kadang-Kadang

SR = Sering

SS = Sangat Sering

C. Identitas responden

1. Nama (Initial) :
2. Jenis kelamin :
3. Usia :
4. Kelas :
5. Durasi bermain *game online* / hari :

D. Kuesioner *Game Addiction Scale (GAS)*

No	Pertanyaan	TP (Tidak Pernah Sama Sekali) 1	JR (1 Sampai 2 Kali Dalam Seminggu) 2	KK (3 Sampai 4 Kali Dalam Seminggu) 3	SR (5 Sampai 6 Kali Dalam Seminggu) 4	SS (7 Kali Dalam Seminggu) 5
1.	Seberapa sering Anda memikirkan bermain *game online* sepanjang hari?					
2.	Seberapa sering ada peningkatan waktu bermain *game* yang Anda alami setiap harinya?					
3.	Seberapa sering Anda bermain *game online* untuk menghindari masalah masalah yang Anda					

	alami saat ini?					
4.	Seberapa sering orang lain menasehati Anda untuk mengurangi waktu dalam bermain *game online*?					
5.	Seberapa sering Anda merasa kurang nyaman saat tidak bisa bermain *game online*?					
6.	Seberapa sering *game online* mengakibatkan hubungan Anda dengan orang lain (keluarga,					

	teman, dll) menjadi ternganggu ?					
7.	Seberapa sering Anda bermain *game online* pada waktunya untuk tidur?					

E. Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Indeks (PSQI)*

1. Pukul berapa Anda biasanya mulai tidur?
   a. 18.00-21.00 (skor 0)
   b. 21.00-01.00 (skor 1)
   c. 01.00-03.00 (skor 2)
   d. 03.00-06.00 (skor 3)
2. Berapa lama Anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam?
   a. 1-30 menit (skor 0)
   b. 30-60 menit (skor 1)
   c. 1-1,5 jam (skor 2)
   d. 1,5-2 jam (skor 3)
3. Pukul berapa Anda biasanya bangun pagi?
   a. 00.00-03.00 (skor 0)
   b. 03.00-06.00 (skor 1)
   c. 06.00-09.00 (skor 2)
   d. 09.00-12.00 (skor 3)
4. Berapa lama Anda tidur dimalam hari?
   a. > 7 jam (skor 0)
   b. 0,6-7 jam (skor 1)
   c. 5-6 jam (skor 2)
   d. < 5 jam (skor 3)

5.	Seberapa sering masalah masalah dibawah ini mengganggu tidur Anda?	Tidak pernah (0)	1x seminggu (1)	2x seminggu (2)	3x seminggu (3)
	a. Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring				

	b. Terbangun ditengah malam atau dini hari				
	c. Terbangun untuk ke kamar mandi				
	d. Sulit bernafas dengan baik				
	e. Batuk atau mengorok				
	f. Kedinginan di malam hari				
	g. Kepanasan di malam hari				
	h. Mimpi buruk				
	i. Terasa nyeri				
	j. Alasan lain				
6.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering Anda menggunakan obat tidur				
7.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering Anda mengantuk ketika melakukan aktivitas di siang hari				
		Tidak antuasias (0)	Kecil (1)	Sedang (2)	Besar (3)
8.	Selama sebulan terakhir, berapa banyak masalah yang				

	Anda dapatkan dan seberapa antusias Anda selesaikan permasalahan tersebut?				
		Sangat baik (0)	Cukup baik (1)	Cukup buruk (2)	Sangat buruk (3)
9.	Selama sebulan terakhir, bagaimana Anda menilai tidur Anda				

Lampiran 9

MASTER TABEL

NO. RESPONDEN	NAMA	USIA	KODE	JENIS KELAMIN	KODE	KELAS	KODE	KETERGANTUNGAN GAME ONLINE									KUALITAS TIDUR								
								P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	TOTAL	KODE	K1	K2	K3	K4	K5	K6	K7	TOTAL	KODE
1	L	12	1	P	2	7	1	5	4	3	4	3	1	5	**25**	2	1	1	0	1	1	0	3	**7**	2
2	M	12	1	L	1	7	1	4	2	4	2	2	2	2	**18**	1	0	1	0	0	2	0	2	**5**	1
3	M	12	1	L	1	7	1	3	4	5	4	2	3	4	**25**	2	1	0	0	1	2	0	2	**6**	2
4	M	12	1	P	2	7	1	2	1	2	5	1	1	1	**13**	1	0	1	0	1	2	0	2	**6**	2
5	J	12	1	L	1	7	1	5	4	4	5	4	5	3	**30**	2	2	2	3	2	3	0	3	**15**	2
6	R	12	1	L	1	7	1	2	4	5	3	2	4	3	**23**	2	0	3	2	1	2	0	1	**9**	2
7	V	12	1	P	2	7	1	3	5	4	2	2	4	4	**24**	2	2	1	2	1	1	0	3	**10**	2
8	L	13	1	L	1	7	1	5	5	4	5	2	1	2	**24**	2	1	1	0	0	2	0	2	**6**	2
9	E	12	1	P	2	7	1	3	4	2	4	2	4	3	**22**	2	0	0	1	3	1	0	2	**7**	2
10	E	12	1	L	1	7	1	5	3	4	5	4	4	2	**27**	2	1	1	3	2	1	0	2	**10**	2
11	Q	12	1	P	2	7	1	3	4	5	3	4	2	4	**25**	2	1	2	2	1	2	0	2	**10**	2
12	C	12	1	P	2	7	1	2	5	3	4	2	4	3	**23**	2	1	0	1	0	1	0	2	**5**	1
13	F	12	1	P	2	7	1	2	3	1	4	3	4	1	**18**	1	2	1	0	3	1	0	2	**9**	2
14	V	12	1	P	2	7	1	3	4	3	4	4	5	3	**26**	2	3	1	2	1	1	0	3	**11**	2
15	M	12	1	L	1	7	1	2	4	5	5	3	3	5	**27**	2	2	2	3	0	2	0	1	**10**	2
16	M	12	1	P	2	7	1	2	5	4	5	4	1	4	**25**	2	2	0	0	1	3	0	3	**9**	2
17	D	13	1	L	1	7	1	5	5	5	3	5	3	4	**30**	2	1	2	1	1	2	0	3	**10**	2
18	G	13	1	P	2	7	1	2	3	2	5	3	4	3	**22**	2	1	0	2	3	1	0	3	**10**	2
19	V	12	1	L	1	7	1	3	1	1	5	1	1	1	**13**	1	1	0	1	0	1	0	2	**5**	1
20	D	12	1	L	1	7	1	5	4	3	4	2	3	4	**25**	2	2	1	1	1	2	0	2	**9**	2
21	J	13	1	L	1	7	1	2	3	3	4	2	4	4	**22**	2	0	1	2	3	1	0	1	**8**	2
22	J	12	1	P	2	7	1	2	3	2	4	4	3	4	**22**	2	0	0	2	3	0	0	1	**6**	2
23	C	12	1	P	2	7	1	4	3	5	5	3	4	5	**29**	2	2	1	2	1	2	0	3	**11**	2
24	D	12	1	L	1	7	1	5	5	5	4	4	3	4	**30**	2	1	2	1	0	1	0	3	**8**	2
25	A	12	1	L	1	7	1	2	4	5	5	3	2	5	**26**	2	1	0	3	0	2	0	2	**8**	2
26	V	13	1	L	1	7	1	5	5	5	5	5	5	5	**35**	2	1	0	2	1	2	0	3	**9**	2
27	W	12	1	L	1	7	1	3	4	3	4	3	3	2	**22**	2	1	1	1	0	1	0	1	**5**	1
28	T	12	1	P	2	7	1	2	3	2	4	4	3	5	**23**	2	1	0	1	0	2	0	2	**6**	2
29	E	13	1	P	2	7	1	2	3	3	4	4	3	4	**23**	2	0	0	0	3	1	0	2	**6**	2
30	Y	12	1	L	1	7	1	5	5	5	5	5	4	5	**34**	2	2	1	2	0	1	0	2	**8**	2
31	P	12	1	P	2	7	1	1	1	1	1	1	1	1	**7**	1	1	0	1	0	1	0	2	**5**	1
32	M	12	1	L	1	7	1	3	4	3	5	4	3	4	**26**	2	1	2	3	0	1	0	2	**9**	2
33	J	12	1	L	1	8	2	4	3	2	3	4	3	4	**23**	2	1	1	0	1	1	0	2	**6**	2
34	F	13	1	L	1	8	2	3	3	3	2	2	3	2	**18**	1	1	1	0	1	1	0	1	**5**	1
35	G	13	1	L	1	8	2	4	4	4	2	2	2	4	**22**	2	1	1	0	1	2	0	2	**7**	2
36	J	13	1	L	1	8	2	5	5	5	5	3	5	5	**33**	2	0	1	2	3	2	0	2	**10**	2
37	R	12	1	P	2	8	2	1	1	1	1	1	1	1	**7**	1	0	2	0	0	1	0	1	**4**	1
38	Y	13	1	L	1	8	2	5	4	5	4	5	1	5	**29**	2	1	1	2	1	2	0	2	**9**	2
39	R	14	2	L	1	8	2	4	3	4	5	4	3	5	**28**	2	1	1	2	1	1	0	2	**8**	2
40	G	14	2	L	1	8	2	4	3	4	5	4	4	5	**29**	2	2	3	2	1	2	0	3	**13**	2
41	J	13	1	L	1	8	2	2	3	3	4	4	3	4	**23**	2	1	1	0	0	1	0	1	**4**	1
42	B	13	1	L	1	8	2	2	2	4	5	4	2	3	**22**	2	1	0	3	3	1	0	2	**10**	2
43	D	15	2	L	1	8	2	3	5	4	4	5	4	5	**30**	2	0	2	2	3	2	0	1	**10**	2
44	F	15	2	P	2	8	2	2	3	3	4	3	4	3	**22**	2	1	1	0	1	1	0	2	**6**	2
45	D	13	1	P	2	8	2	2	3	3	3	4	3	4	**22**	2	1	1	2	3	1	0	3	**11**	2
46	G	13	1	L	1	8	2	3	4	4	4	5	4	5	**29**	2	1	2	0	0	1	0	3	**7**	2
47	R	13	1	L	1	8	2	3	3	3	4	4	3	4	**24**	2	0	0	2	1	1	0	3	**7**	2
48	N	13	1	L	1	8	2	5	5	4	2	4	1	5	**26**	2	1	0	0	1	1	0	3	**6**	2
49	M	13	1	P	2	8	2	3	2	4	4	3	4	3	**23**	2	3	2	0	1	2	0	2	**10**	2
50	S	13	1	P	2	8	2	4	2	2	4	2	4	3	**21**	1	1	1	1	2	0	0	2	**7**	2

51	G	13	1	P	2	8	2	2	3	4	4	3	3	4	**23**	2	1	0	2	0	1	0	3	**7**	2
52	C	13	1	P	2	8	2	2	3	3	3	4	3	4	**22**	2	1	0	3	2	1	0	2	**9**	2
53	E	14	2	P	2	8	2	5	2	3	4	4	3	3	**24**	2	2	3	2	3	1	0	2	**13**	2
54	Y	14	2	L	1	8	2	2	3	3	3	4	3	4	**22**	2	2	2	2	1	2	0	3	**12**	2
55	M	13	1	P	2	8	2	3	3	2	4	3	2	2	**19**	1	1	1	3	2	2	0	3	**12**	2
56	D	13	1	L	1	8	2	1	4	4	5	4	4	4	**26**	2	1	3	2	0	1	0	2	**9**	2
57	J	13	1	L	1	8	2	3	2	3	4	4	3	4	**23**	2	1	1	1	0	1	0	2	**6**	2
58	M	14	2	L	1	8	2	3	3	2	3	4	3	4	**22**	2	2	2	1	2	2	0	3	**12**	2
59	D	13	1	P	2	8	2	2	3	2	4	4	3	4	**22**	2	1	1	3	2	1	0	2	**10**	2
60	T	13	1	L	1	8	2	3	2	4	5	4	2	3	**23**	2	3	1	2	0	2	0	3	**11**	2
61	P	13	1	P	2	8	2	1	1	1	1	1	1	1	**7**	1	1	0	1	0	1	0	2	**5**	1
62	T	14	2	L	1	8	2	4	3	4	4	3	4	3	**25**	2	2	2	2	3	2	0	3	**14**	2
63	B	14	2	P	2	8	2	3	1	2	3	5	5	5	**24**	2	3	1	0	1	3	0	2	**10**	2
64	Y	15	2	L	1	8	2	3	4	3	5	4	5	3	**27**	2	2	1	2	0	2	0	3	**10**	2
65	M	13	1	L	1	8	2	5	5	5	1	5	3	5	**29**	2	2	2	1	0	1	0	2	**8**	2
66	E	14	2	P	2	8	2	4	3	5	4	4	1	5	**26**	2	1	2	2	0	2	0	3	**10**	2
67	A	14	2	L	1	8	2	5	4	5	1	5	1	5	**26**	2	1	1	1	3	2	0	3	**11**	2
68	R	14	2	P	2	9	3	3	2	2	1	1	1	1	**11**	1	1	1	2	2	1	0	3	**10**	2
69	S	14	2	L	1	9	3	3	4	3	4	2	1	5	**22**	2	1	1	1	2	1	0	3	**9**	2
70	A	14	2	L	1	9	3	4	5	3	3	3	1	4	**23**	2	1	0	0	1	2	0	2	**6**	2
71	G	14	2	L	1	9	3	4	4	3	3	4	1	4	**23**	2	1	1	0	1	1	0	1	**5**	1
72	J	13	1	P	2	9	3	3	2	2	4	3	1	2	**17**	1	1	2	1	1	1	0	2	**8**	2
73	Y	14	2	L	1	9	3	4	4	5	5	5	5	3	**31**	2	2	2	0	3	1	0	3	**11**	2
74	J	14	2	L	1	9	3	5	4	4	3	2	3	2	**23**	2	1	0	0	1	1	0	2	**5**	1
75	F	14	2	L	1	9	3	3	2	4	1	3	1	5	**19**	1	2	0	3	2	2	0	2	**11**	2
76	G	14	2	P	2	9	3	2	4	3	3	4	3	5	**24**	2	1	1	2	1	1	0	2	**8**	2
77	R	14	2	L	1	9	3	4	3	2	4	1	1	2	**17**	1	0	1	0	3	1	0	1	**6**	2
78	A	15	2	L	1	9	3	3	2	4	5	3	2	3	**22**	2	2	1	2	2	2	0	1	**10**	2
79	K	14	2	L	1	9	3	4	2	4	3	1	1	2	**17**	1	0	0	0	3	1	0	1	**5**	1
80	M	14	2	P	2	9	3	4	2	3	5	3	4	3	**24**	2	1	1	0	1	2	0	1	**6**	2
81	J	14	2	L	1	9	3	5	2	2	4	2	2	5	**22**	2	1	1	1	0	2	0	2	**7**	2
82	S	14	2	L	1	9	3	3	2	2	5	3	1	3	**19**	1	3	3	3	3	2	0	1	**15**	2
83	L	14	2	P	2	9	3	5	4	5	4	3	4	4	**29**	2	2	1	0	3	2	0	2	**10**	2
84	C	14	2	P	2	9	3	4	5	5	2	3	1	3	**23**	2	2	3	3	3	1	0	3	**15**	2
85	A	14	2	L	1	9	3	3	5	4	5	1	5	5	**28**	2	1	3	3	2	1	0	1	**11**	2
86	J	14	2	L	1	9	3	4	5	5	2	3	2	2	**23**	2	1	1	3	3	1	0	1	**10**	2
87	F	14	2	L	1	9	3	3	4	4	5	5	5	5	**31**	2	1	1	0	1	1	0	2	**6**	2
88	G	14	2	P	2	9	3	5	5	3	5	5	3	4	**30**	2	3	2	0	1	1	0	3	**10**	2
89	K	14	2	P	2	9	3	4	5	5	4	4	2	4	**28**	2	2	1	1	2	1	0	2	**9**	2
90	R	14	2	L	1	9	3	5	3	3	5	2	2	4	**24**	2	2	1	1	3	1	0	2	**10**	2
91	J	14	2	P	2	9	3	3	2	4	3	2	3	5	**22**	2	2	1	0	1	2	0	2	**8**	2
92	G	14	2	L	1	9	3	2	4	5	5	5	4	4	**29**	2	2	1	0	1	2	0	2	**8**	2
93	O	14	2	P	2	9	3	4	2	4	3	1	1	5	**20**	1	2	2	1	0	2	0	2	**9**	2
94	G	14	2	L	1	9	3	4	2	3	4	3	2	5	**23**	2	2	1	2	1	2	0	3	**11**	2
95	E	14	2	P	2	9	3	3	3	4	2	3	5	4	**24**	2	2	1	0	0	2	0	3	**8**	2
96	A	14	2	P	2	9	3	3	4	4	4	3	2	5	**25**	2	1	1	0	0	1	0	3	**6**	2
97	Y	14	2	L	1	9	3	5	3	3	5	2	1	4	**23**	2	3	2	3	3	2	0	2	**15**	2
98	C	14	2	L	1	9	3	4	3	4	4	4	3	3	**25**	2	2	1	0	1	2	0	2	**8**	2
99	Y	15	2	L	1	9	3	2	2	2	4	2	1	3	**16**	1	1	1	1	0	1	0	1	**5**	1
100	S	14	2	P	2	9	3	4	3	4	5	3	1	5	**25**	2	3	2	2	3	2	0	3	**15**	2

Lampiran 10

OUTPUT SPSS

Karakteristik Responden

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	59	59.0	59.0	59.0
	Perempuan	41	41.0	41.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12-13	56	56.0	56.0	56.0
	14-15	44	44.0	44.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Univariat

Ketergantungan game online

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ketergantungan ringan	18	18.0	18.0	18.0
	Ketergantungan berat	82	82.0	82.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Kualitas tidur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kualitas tidur baik	13	13.0	13.0	13.0
	Kualitas tidur buruk	87	87.0	87.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Brivariat

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Ketergantungan game online * Kualitas tidur	100	100.0%	0	0.0%	100	100.0%

Ketergantungan game online * Kualitas tidur Crosstabulation

			Kualitas tidur		
			Kualitas tidur baik	Kualitas tidur buruk	Total
Ketergantungan game online	Ketergantungan ringan	Count	8	10	18
		% within Ketergantungan game online	44.4%	55.6%	100.0%
		% within Kualitas tidur	61.5%	11.5%	18.0%
		% of Total	8.0%	10.0%	18.0%
	Ketergantungan berat	Count	5	77	82
		% within Ketergantungan game online	6.1%	93.9%	100.0%
		% within Kualitas tidur	38.5%	88.5%	82.0%
		% of Total	5.0%	77.0%	82.0%
Total		Count	13	87	100
		% within Ketergantungan game online	13.0%	87.0%	100.0%
		% within Kualitas tidur	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	13.0%	87.0%	100.0%

Chi-Square Tests[c]

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)	Point Probability
Pearson Chi-Square	19.190[a]	1	.000	.000	.000	
Continuity Correction[b]	15.950	1	.000			
Likelihood Ratio	14.885	1	.000	.000	.000	
Fisher's Exact Test				.000	.000	
Linear-by-Linear Association	18.998[d]	1	.000	.000	.000	.000
N of Valid Cases	100					

a. 1 cells (25.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2.34.

b. Computed only for a 2x2 table

c. For 2x2 crosstabulation, exact results are provided instead of Monte Carlo results.

d. The standardized statistic is 4.359.

Lampiran 11

SURAT HASIL TURNITIN

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
STELLA MARIS
TERAKREDITASI "B" BAN-PT dan LAM-PTKes
UNIT PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (UPPM)
Jl.Maipa No.19, Makassar Telp.(0411)-8005319, Website : www.stikstellamarismks.ac.id Email: lppmstiksm@gmail.com

SURAT KETERANGAN
No: 033/STIK-SM/PPMW/I/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Andi Marwansyah
Jabatan : Pustawakan

dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : 1. MELDA YANTI TANAN (C2114201075)
2. MONIKA KANNA RARA' (C2114201077)
Prodi : Sarjana Keperawatan
Jenis Artikel : Skripsi
Judul : HUBUNGAN ANTARA KETERGANTUNGAN GAME ONLINE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMP FRATER MAKASSAR

Berdasarkan hasil pengujian menggunakan program Turnitin, maka dapat dinyatakan bahwa artikel ilmiah tersebut di atas telah memenuhi standar yang telah di tetapkan oleh Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar dengan nilai **similarity indeks 29%.**

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Makassar, 23 Januari 2025

Pustakawan

Andi Marwansyah

Lampiran 12

LEMBAR KONSUL

Nama	:	1. Melda Yanti Tanan (C2114201075) 2. Monika Kanna Rara' (C2114201077)
Program Studi	:	Sarjana Keperawatan
Judul Proposal	:	Hubungan antara Ketergantungan *Game Online* dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMP Frater Makassar
Pembimbing	:	Serlina Sandi, Ns., M.Kep., Ph.D

No.	Hari/tanggal	Materi konsul	Tanda tangan		
			Peneliti		Pembimbing
			I	II	
1.	Kamis, 14 Maret 2024	Pengajuan judul			
2.	Jumat, 15 Maret 2024	ACC judul: Hubungan antara Ketergantungan *Game Online* dengan kualitas Tidur pada Remaja.			
3.	Rabu, 20 Maret 2024	– Mengajukan jurnal pendukung judul dan kuesioner – Lanjut BAB I			
4.	Rabu, 24 April 2024	Konsul BAB I - Pada latar belakang (tambahkan data pendahuluan tentang internet).			

		- Latar belakang harus berkesinambungan - Rumusan masalah harus sesuai dengan latar belakang. - Perbaiki margin. - Perbaiki sitasi.			
5.	Jumat, 6 Mei 2024	Konsul BAB I - Revisi latar belakang. - Cari data pendukung dari beberapa referensi tentang prevalensi *game online*. - Perhatikan panduan - Bahasa asing ditulis italik.			
6.	Rabu, 15 Mei 2024	Konsul BAB I - Perbaiki data prevalensi ketergantungan *game online*. - Revisi rumusan masalah, tujuan penelitian dan manfaat penelitian.			

		Lanjut BAB II			
7.	Selasa, 4 Juni 2024	Konsul BAB I - Cari data pendukung dari referensi ketergantungan *game online.* - Baca panduan proposal. Konsul BAB II - Perbaiki defenisi ketergantungan *game online.* - Tambahkan penelitian dampak ketergantungan *game online.* - Perbaiki sitasi Lanjut BAB III			
8.	Rabu, 19 Juni 2024	Konsul BAB I - Revisi latar belakang dan manfaat praktis. - Perbaiki sitasi. Konsul BAB II - Revisi alat ukur. Konsul BAB III - Tambahkan variabel yang tidak diteliti.			

		- Perbaiki defenisi operasional dan skor.			
9.	Senin, 15 Juli 2024	Konsul BAB I - Revisi latar belakang. - Perbaiki sitasi. Konsul BAB II - Perhatikan penulisan. - Revisi alat ukur. - Perbaiki sitasi. Konsul BAB III - Perbaiki skor kualitas tidur. Lanjut BAB IV			
10.	Rabu, 24 Juli 2024	konsul BAB IV - Tambahkan kriteria eklusi. - Revisi pengmpulan data - Perbaiki etika penelitian. - Perhatikan sitasi.			
11.	Senin, 29 Juli 2024	Konsul BAB IV – Revisi pada sampel			
12.	Selasa, 30 Juli 2024	ACC BAB I – BAB IV			

13.	Selasa, 14 Januari 2025	Konsul BAB V – Memperbaiki tabel – Memperbaiki kalimat pada pembahasan – Menambahkan teori pada pembahasan. Lanjutkan BAB VI dan abstrak			
14.	Senin, 20 Januari 2025	Konsul abstrak, BAB V dan VI – Memperbaiki pokok masalah pada, tujuan, metode, hasil dan Kesimpulan pada abstrak. – Memperbaiki pembahasan – Memperbaiki kalimat pada Kesimpulan dan saran.			
15.	Rabu, 22 Januari 2025	– Memperbaiki abstrak – Memperbaiki pembahasan – ACC Skripsi			

LEMBAR KONSULTASI

Nama	:	1. Melda Yanti Tanan (C2114201075) 2. Monika Kanna Rara' (C2114201077)
Program Studi	:	Sarjana Keperawatan
Judul Proposal	:	Hubungan antara Ketergantungan *Game Online* Dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMP Frater Makassar
Pembimbing	:	Kristia Novia, Ns., M.Kep

No.	Hari/tanggal	Materi konsul	Tanda tangan		
			Peneliti		Pembimbing
			I	II	
1.	Kamis, 20 Maret 2024	- Pengajuan judul			
2.	Jumat, 21 Maret 2024	- Pengajuan judul - ACC Judul: Hubungan antara Ketergantungan *Game Online* dengan Kualitas Tidur pada Remaja. - Lanjut BAB I			
3.	Kamis, 11 Juli 2024	Konsul BAB I Konsul BAB II Konsul BAB III - Perbaiki sitasi, perhatikan cara penulisan - Lanjut BAB IV			

4.	Rabu, 24 Juli 2024	- Perbaiki penomoran halaman. - Perbaiki sitasi Konsul BAB IV - Perbaiki lokasi penelitian. Perbaiki daftar pustaka.			
5.	Senin, 29 Juli 2024	Konsul BAB I - IV – Perbaiki penulisan – Tambakan nomor halaman pada halaman judul – Perbaiki daftar pustaka			
6.	Selasa, 30 Juli 2024	- Perbaiki daftar pustaka			
7.	Rabu, 31 Juli 2024	ACC BAB I - IV			
8.	Senin, 20 Januari 2025	Konsul BAB I – VI – Memperbaiki penulisan – Memperbaiki sitasi – Merapikan daftar Pustaka.			

9.	Kamis, 23 Januari 2025	Konsul skripsi – Memperbaiki daftar tabel – Memperbaiki sitasi ACC Skripsi			

Lampiran 13

DOKUMENTASI