



SKRIPSI

**HUBUNGAN DURASI BERMAIN *GAME ONLINE* DENGAN
KUALITAS TIDUR PADA REMAJA SMPN 8 PALANGKA RAYA**

Disusun Oleh :

Feni Tania Tesalonika
PO.62.20.1.20.122

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PALANGKA RAYA
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
2024**



Kemenkes
Poltekkes Palangka Raya

**HUBUNGAN DURASI BERMAIN *GAME ONLINE* DENGAN
KUALITAS TIDUR PADA REMAJA SMPN 8 PALANGKA RAYA**



SKRIPSI

Disusun untuk memenuhi persyaratan menempuh mata kuliah Skripsi

Disusun Oleh:
Feni Tania Tesalonika
PO.62.20.1.20.122

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDRAL TENAGA KESEHATAN
POLTEKKES KEMENKES PALANGKARAYA
PROGAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Feni Tania Tesalonika
NIM : PO.62.20.1.20.122
Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan
Judul Skripsi : Hubungan Durasi Bermain *Game Online* dengan Kualitas Tidur
Pada Remaja SMPN 8 Palangka Raya

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Palangka Raya, 13 Mei 2024

Pembimbing 1



Dr. Tri Ratna Ariestini, S.Kep., M.PH.
NIP. 19700413 199603 2 001

Pembimbing 2



Ns. Gad Datak, M.Kep., Sp.MB.
NIP. 19700927 199303 1 003

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh:



Nama : Feni Tania Tesalonika

NIM : PO.62.20.1.20.122

Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan

Judul Skripsi : Hubungan Durasi Bermain *Game Online* dengan Kualitas Tidur
Pada Remaja SMPN 8 Palangka Raya

Telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Pada Seminar Hasil Skripsi
Hari Senin Tanggal 17 Mei 2024

Ketua Penguji	Ns. Ester Inung Sylvia., M.Kep., Sp.MB. NIP. 19710208 200112 2 001	 (.....)
Penguji I	Dr.Tri Ratna Ariestini., S.Kep., M.PH. NIP. 19700413 199603 2 001	 (.....)
Penguji II	Ns.Gad Datak., M.Kep., Sp.MB. NIP. 19700927 199303 1 003	 (.....)

Mengetahui

Ketua Program Studi Sarjana Terapan
Keperawatan



Ns. Ester Inung Sylvia., M.Kep., Sp.MB.
NIP. 19710208 200112 2 001

Mengesahkan

Ketua Jurusan Keperawatan Sarjana
Terapan Keperawatan



Ns. Reny Sulistyowati., M.Kep.
NIP. 19760907 200112 2 002

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Feni Tania Tesalonika

NIM : PO.62.20.1.20.122

Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan

Judul Skripsi : Hubungan Durasi *Game Online* dengan Kualitas Tidur Pada Remaja
SMPN 8 Palangka Raya

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa **Skripsi** yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya, dan bukan plagiasi, baik Sebagian atau seluruhnya. Apabila di kemudian hari terbukti Skripsi atau dapat dibuktikan Skripsi bahwa **Skripsi** ini hasil plagiasi, baik Sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Palangka Raya, 13 Mei 2024
Yang Membuat Pernyataan



Feni Tania Tesalonika
PO.62.20.1.20.122

ABSTRAK

HUBUNGAN DURASI BERMAIN *GAME ONLINE* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA SEKOLAH

Feni Tania Tesalonika¹, Tri Tri Ratna Ariestini¹, Gad Datak²
Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Palangka Raya
Email: taniatesalonikaa@gmail.com

Latar Belakang: Kehadiran *game online* sebagai fenomena utama dalam kehidupan remaja menimbulkan perhatian luas, terutama terkait durasi bermain yang cenderung panjang. Hasil survei APJII tahun 2023 menunjukkan bahwa 42,23% konsumen *game online* menghabiskan lebih dari 4 jam per hari. Hal ini dapat menyebabkan dampak negatif pada kesehatan dan kinerja akademik remaja. Masalah yang terjadi kurangnya pemahaman mengenai hubungan antara durasi bermain *game online* dengan kualitas tidur pada remaja, serta kurangnya kesadaran akan pentingnya manajemen waktu bermain *game online* dan peran orang tua serta sekolah dalam mengawasi dan mengatur durasi bermain *game online* remaja.

Tujuan Penelitian: Mengetahui Hubungan Durasi Bermain *Game Online* dengan Kualitas Tidur pada Remaja SMPN 8 Palangka Raya.

Metode Penelitian: Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini korelasional (Non-Eksperimen) dengan pendekatan *Cross Sectional*. Teknik *Purposive Sampling* dengan *Snowball Sampling* dan *Systematic Random Sampling* yang jumlah responden sebesar 96 orang siswa(i). Analisis statistik menggunakan *Rank Spearman*.

Hasil Penelitian: Hasil uji statistik *Rank Spearman* didapatkan adanya hubungan antara Durasi Bermain *Game Online* dengan Kualitas Tidur (*P value* 0,01).

Kesimpulan: Terdapat Hubungan Durasi Bermain *Game Online* dengan Kualitas Tidur pada Remaja SMPN 8 Palangka Raya.

Kata Kunci: Durasi, *Game Online*, Kualitas Tidur, Remaja

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP OF THE DURATION OF PLAYING ONLINE GAMES WITH SLEEP QUALITY IN SCHOOL ADOLESCENTS

Feni Tania Tesalonika¹, Tri Tri Ratna Ariestini¹, Gad Datak²

Department of Nursing, Poltekkes Kemenkes Palangka Raya

Email: taniatesalonikaa@gmail.com

Background: The presence of online games as a major phenomenon in teenagers' lives has raised widespread attention, especially regarding the long duration of play. APJII survey results in 2023 show that 42.23% of online game consumers spend more than 4 hours per day. This can have a negative impact on a teenager's health and academic performance. The problem that occurs is a lack of understanding regarding the relationship between the duration of playing online games and the quality of sleep in teenagers, as well as a lack of awareness of the importance of time management for playing online games and the role of parents and schools in monitoring and regulating the duration of playing online games for teenagers.

Research Objective: To determine the relationship between duration of playing online games and sleep quality in teenagers at SMPN 8 Palangka Raya.

Research Method: The research design used in this research is correlational (Non-Experimental) with a Cross Sectional approach. Purposive Sampling Technique with Snowball Sampling and Systematic Random Sampling with a total of 96 students (i). Statistical analysis uses Spearman Rank.

Research Results: The results of the Spearman Rank statistical test showed that there was a relationship between the duration of playing online games and sleep quality (P value 0,01).

Conclusion: There is a relationship between the duration of playing online games and the quality of sleep in teenagers at SMPN 8 Palangka Raya

Keywords: Duration, Online Games, Sleep Quality, Teenagers

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji dan Syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, yang telah melimpahkan Rahmat-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Hubungan Durasi Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur pada Remaja SMPN 8 Palangka Raya”. Laporan penelitian ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat menempuh mata kuliah Skripsi dalam menyelesaikan Pendidikan di Poltekkes Kemenkes Palangka Raya Jurusan Keperawatan Progam Studi Keperawatan. Berkenaan dengan hal ini, peneliti menyampaikan dengan tulus penghargaan dan terima kasih kepada:

1. Bapak Mars Khendra Kusfriyadi., STP., MPH. selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Palangka Raya yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan di Politeknik Kementerian Kesehatan Palangka Raya.
2. Ibu Ns. Reny Sulistyowati., M.Kep. selaku Ketua Jurusan Keperawatan di Politeknik Kementerian Kesehatan Palangka Raya, yang telah memberikan kesempatan dan izin dalam menyusun dan menyelesaikan penelitian ini.
3. Ibu Ns. Ester Inung Sylvia., M.Kep., Sp.MB. selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kementerian Kesehatan Palangka Raya, Pembimbing Akademik dan Ketua Penguji yang memberikan masukan, saran dan arahan yang membangun serta mendukung selama masa perkuliahan di Politeknik Kementerian Kesehatan Palangka Raya.
4. Ibu Dr. Tri Ratna Ariestini., S.Kep., M.PH. selaku Dosen Pembimbing 1 yang telah membantu peneliti dalam penulisan dan penyusunan skripsi dengan memberikan bimbingan, saran dan masukan.

5. Bapak Ns. Gad Datak, M.Kep., Sp.MB. selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah membantu peneliti dalam penulisan dan penyusunan skripsi dengan memberikan bimbingan, saran dan masukan.
6. Semua Staf, Bapak, dan Ibu dosen Politeknik Kesehatan Palangka Raya yang telah membimbing dan mengajarkan semua ilmu kepada peneliti.
7. Kepada Orang tua dan Keluarga saya yang telah memberikan beberapa masukan dan saran, dukungan, motivasi, nasihat, doa, serta materi.
8. Teman-teman pada program Sarjana Terapan Keperawatan Reguler VI di Politeknik Kementerian Kesehatan Palangka Raya yang telah saling mendukung selama menempuh pendidikan.
9. Kalangan sahabat dan teman-teman terkasih: Enjeng, Sisterhoods, Si Sulung Kawan Serumah, Teman Sekamar dan Basecampsobatmager yang telah saling mendukung dan menjadi pelarian cerita selama menempuh pendidikan.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penulisan dan penyusunan skripsi ini, namun penulis telah berusaha menyajikan dengan sebaik mungkin, maka kritik dan saran yang membangun untuk penyempurnaan skripsi ini sangat diharapkan.

Palangka Raya, 13 Mei 2024
Yang Membuat Pernyataan



Feni Tania Tesalonika
PO.62.20.1.20.122

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
LEMBAR LOGO.....	ii
HALAMAN JUDUL	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	vi
ABSTRAK.....	vii
HALAMAN KATA PENGANTAR.....	ix
HALAMAN DAFTAR ISI.....	xi
HALAMAN DAFTAR BAGAN.....	xiii
HALAMAN DAFTAR TABEL.....	xiv
HALAMAN LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Konsep Durasi Bermain <i>Game Online</i>	6
B. Konsep Dasar Kualitas Tidur	13
C. Konsep Dasar Remaja.....	23
D. Penelitian Terkait.....	26
E. Kerangka Teori.....	31
BAB III METODE PENELITIAN	32
A. Desain Penelitian	32
B. Kerangka Konsep	33
C. Hipotesis Penelitian	33
D. Definisi Operasional.....	34
E. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	36
F. Populasi,Sampel dan Teknik Sampling Penelitian	36
G. Instrumen Penelitian	40
H. Tahapan Pengumpulan Data	44
I. Analisa Data.....	46
J. Etika Penelitian	47
K. <i>Ethical Clearance</i>	48

BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	50
A.	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	51
B.	Hasil Penelitian	51
C.	Pembahasan	53
D.	Keterbatasan Penelitian	60
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	61
A.	Kesimpulan	61
B.	Saran	62
DAFTAR PUSTAKA.....		63
LAMPIRAN		

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1	Kerangka Teori Hubungan Durasi Bermain <i>Game Online</i> dengan Kualitas Tidur pada Remaja.....	31
Bagan 3.1	Kerangka Konsep Hubungan Durasi Bermain <i>Game Online</i> dengan Kualitas Tidur pada Remaja.....	33

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operasional Hubungan Durasi Bermain <i>Game Online</i> dengan Kualitas Tidur pada Remaja.....	31
Tabel 3.2	Populasi Hubungan Durasi Bermain <i>Game Online</i> dengan Kualitas Tidur pada Remaja.....	36
Tabel 3.3	Sampel Hubungan Durasi Bermain <i>Game Online</i> dengan Kualitas Tidur pada Remaja.....	39
Tabel 3.4	Komponen Kuesioner Durasi Bermain <i>Game Online</i>	42
Tabel 3.5	Komponen Kuesioner Kualitas Tidur.....	43
Tabel 4.1	Durasi Bermain <i>Game Online</i> pada Remaja SMPN 8 Palangka Raya.....	52
Tabel 4.2	Kualitas Tidur pada Remaja SMPN 8 Palangka Raya.....	52
Tabel 4.3	Hubungan Durasi Bermain <i>Game Online</i> dengan Kualitas Tidur pada Remaja SMPN 8 Palangka Raya	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	<i>Informed Consent</i>
Lampiran 2	Kuesioner <i>Game Online</i>
Lampiran 3	Kuesioner Kualitas Tidur
Lampiran 4	Surat Permohonan Izin Pengambilan Data
Lampiran 5	Surat Permohonan Izin Penelitian
Lampiran 6	Surat Keterangan Layak Etik
Lampiran 7	Surat Izin Penelitian Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Satu Pintu
Lampiran 8	Deskripsi Statistik
Lampiran 9	<i>Frequencies</i>
Lampiran 10	<i>Crosstabs</i>
Lampiran 11	Uji Rank Spearman (<i>Correlations</i>)
Lampiran 12	Dokumentasi Studi Pendahuluan
Lampiran 13	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 14	Lembar Konsultasi Skripsi
Lampiran 15	Riwayat Hidup

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehadiran teknologi dan internet telah mengubah cara remaja menghabiskan waktu luang remaja. Salah satu fenomena yang semakin mencolok adalah *game online*. *Game online* tidak hanya menjadi hiburan populer, tetapi juga telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari banyak remaja. Remaja sering kali untuk menghabiskan berjam-jam bermain *game online*, terutama di malam hari. Fenomena ini menarik perhatian banyak pihak, karena tidak hanya mengubah pola hiburan remaja, tetapi juga memiliki implikasi yang signifikan pada berbagai aspek kehidupan remaja, termasuk pada kesehatan. (Prima Matur et al, 2021)

Asosiasi penyelenggara jasa internet indonesia (APJII) telah mengumumkan hasil survei data statistik pengguna internet indonesia tahun 2023. Sebagian besar konsumen *game online* memiliki durasi bermain yang panjang. Hal ini terlihat dari laporan yang berjudul Survei Penetrasi dan Perilaku Internet 2023. Survei ini dilakukan menggunakan teknik multi-stage random sampling selama periode 10 januari-27 januari 2023 yang mencakup 38 provinsi di indonesia dengan total responden sebanyak 8.510 responden. Dari responden tersebut terdapat konsumen *game online*, mayoritasnya 42,23% menghabiskan waktu bermain lebih dari 4 jam per hari. Kemudian yang main *game online* dengan durasi 3-4 jam sehari ada 27,46%, yang main *game online* dengan durasi 2-3 jam sehari ada 11,94%, dan yang main *game online* dengan durasi 1-2 jam sehari ada 11,10%. Adapun konsumen yang bermain *game online* kurang dari 1 jam sehari hanya 7,26%, paling sedikit dibanding kelompok lainnya. (APJII, 2023)

Durasi bermain *game online* telah menjadi masalah yang semakin meresahkan dalam masyarakat. Remaja sekolah, yang sedang dalam tahap perkembangan yang penting, tampaknya sangat rentan terhadap durasi bermain ini. Salah satu dampak yang paling terlihat adalah berkurangnya kualitas tidur pada remaja yang terlalu terlibat dalam *game online*. Pola tidur remaja sering kali terganggu oleh lamanya waktu yang dihabiskan untuk bermain *game online* hingga larut malam. Kekhawatiran semakin meningkat bahwa durasi bermain *game online* dapat memicu gangguan tidur dan berkontribusi pada masalah kesehatan yang lebih serius pada remaja. (Novrialdy, 2019)

Penting untuk mengidentifikasi masalah ini lebih lanjut, karena tidur yang cukup memiliki peran krusial dalam perkembangan fisik dan mental remaja. Kurang tidur dapat mengganggu fungsi kognitif, konsentrasi, dan bahkan suasana hati pada remaja. Hal ini dapat berdampak negatif pada hasil belajar remaja dan menyebabkan masalah terhadap kesejahteraan, kinerja akademik, dan kesehatan mental remaja sekolah. seperti stres dan depresi. Oleh karena itu, penelitian yang mendalam mengenai hubungan antara durasi bermain *game online* dan kualitas tidur pada remaja sekolah menjadi penting untuk memahami dampak durasi bermain ini secara menyeluruh. (Ensiklopedia, 2020)

Penelitian ini dimulai dari pemahaman umum tentang durasi bermain *game online* dan kualitas tidur, lalu merinci fakta-fakta literatur yang ada untuk akhirnya mengeksplorasi konsep-konsep ini secara khusus dalam konteks remaja sekolah. Data akan dikumpulkan melalui kuesioner. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang berharga bagi masyarakat, pendidik, dan praktisi kesehatan dalam upaya mengatasi masalah durasi bermain *game online* dan dampaknya pada tidur dan kesehatan remaja sekolah. (Prima et al, 2021)

Studi pendahuluan dilakukan di SMPN 8 Palangka Raya didasarkan pada ketersediaan akses dan kerjasama dengan pihak sekolah untuk mendapatkan data serta partisipasi siswa sehingga representatif untuk mengeksplorasi hubungan durasi bermain *game online* dengan kualitas tidur pada remaja. Penelitian mengenai hubungan durasi bermain *game online* dengan kualitas tidur pada remaja dilakukan di SMPN 8 Palangka Raya karena sekolah ini lebih terbuka dan bersedia bekerja sama, memungkinkan akses data yang diperlukan serta partisipasi siswa yang representatif. Terdapat pertimbangan khusus terkait karakteristik siswa yang relevan dengan topik penelitian, serta kemudahan logistik seperti lokasi, aksesibilitas, waktu, dan biaya. Fokus pada satu sekolah memungkinkan analisis yang mendalam, dan memahami di sekolah ini membantu mengeksplorasi variabel yang diteliti secara lebih komprehensif. Hasil studi pendahuluan menggunakan kuesioner yang disebar ke 32 responden di kelas XI.2 SMPN 8 Palangka Raya didapatkan bahwa 22 orang (68,75%) yang bermain *game online* sedangkan 10 orang (31,25%) yang tidak bermain *game online*. Serta didapatkan 13 orang (40,625%) kualitas tidur baik sedangkan 19 orang (59,375%) kualitas tidur buruk. Berdasarkan masalah dan dampak dari fenomena durasi bermain *game online* dan kualitas tidur pada remaja maka peran perawat sebagai pemberi asuhan perlu pemahaman yang lebih baik tentang hubungan ini, dapat mengembangkan strategi intervensi yang lebih efektif untuk membantu remaja mengatasi durasi bermain *game online* dan mendorong kualitas tidur yang lebih baik. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan dalam upaya meningkatkan kesejahteraan remaja dan memberikan pemahaman yang lebih baik tentang kompleksitas interaksi antara *game online* dengan kualitas tidur remaja SMPN 8 Palangka Raya.

B. Rumusan Masalah

Game Online di kalangan remaja khususnya di era digital saat ini, memengaruhi kualitas tidur dan mengakibatkan potensi gangguan tidur serta dampaknya terhadap kesejahteraan, kinerja akademik, dan kesehatan mental remaja sekolah. Berdasarkan latar belakang tersebut maka rumusan masalah dalam hal ini yaitu “Bagaimana Hubungan Durasi Bermain *Game Online* dengan Kualitas Tidur pada Remaja SMPN 8 Palangka Raya?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui Hubungan Durasi Bermain *Game Online* dengan Kualitas Tidur pada Remaja SMPN 8 Palangka Raya.

2. Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini meliputi:

- a) Mengidentifikasi durasi bermain *game online* pada remaja SMPN 8 Palangka Raya.
- b) Mengidentifikasi kualitas tidur pada remaja SMPN 8 Palangka Raya.
- c) Menganalisis hubungan durasi bermain *game online* dengan kualitas tidur pada Remaja SMPN 8 Palangka Raya.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan mengenai durasi bermain *game online* terhadap kualitas tidur pada remaja pada

remaja sekolah serta dapat dijadikan acuan atau referensi dalam penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

1) Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kesadaran akan pentingnya mengelola durasi bermain *game online* agar dapat meningkatkan kualitas tidur pada remaja SMPN 8 Palangka Raya.

2) Bagi Lokasi penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan informasi atau acuan untuk guru dalam menghimbau siswa-siswi untuk mengelola durasi bermain *game online* agar kualitas tidur dengan baik pada remaja SMPN 8 Palangka Raya.

3) Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sebagai acuan, bahan dan data dasar untuk mengembangkan dengan variabel lain mengenai penelitian lebih lanjut terkait durasi bermain *game online* dengan kualitas tidur pada remaja SMPN 8 Palangka Raya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Durasi Bermain *Game Online*

1. Definisi Durasi Bermain *Game Online*

a. Durasi Bermain

Durasi adalah berapa lama waktu yang digunakan untuk bermain. Menurut penelitian Surbakti (2017), kategori lama waktu untuk bermain *game online* maksimal dalam waktu singkat yaitu 1-2 jam/hari atau sekitar 10% waktu yang digunakan untuk bermain *game online* dalam sehari dan akan berdampak buruk jika remaja bermain *game online* dalam waktu lama yaitu lebih sama dengan 3 jam sampai menghabiskan waktu sekitar 25% atau 50% dalam sehari. Lama waktu dikategorikan yaitu singkat, sedang dan lama. Singkat yaitu yang bermain ≤ 2 jam/hari, sedang yaitu yang bermain 3 jam-5 jam/hari dan lama yaitu yang bermain ≥ 6 jam/hari.

Menurut Moeslichatoen (dalam Simatupang, 2005). Bermain adalah aktivitas yang dilakukan untuk menikmati diri sendiri tanpa mempertimbangkan hasil akhir. Sebagian orang tua percaya bahwa remaja yang terlalu banyak bermain akan menjadi malas belajar dan tidak cerdas. Beberapa ahli psikologi dan ahli perkembangan remaja setuju bahwa permainan memiliki dampak yang signifikan terhadap perkembangan remaja, pendapat ini tidak begitu tepat atau bijaksana. Bermain adalah penting bagi seorang remaja karena permainan memberi mereka kesempatan untuk meningkatkan keterampilan mereka secara berulang-ulang dan mengembangkan ide-ide mereka sesuai dengan kemampuan mereka sendiri. Untuk memahami tahap perkembangan remaja yang kompleks, kesempatan bermain sangat membantu. Semua orang suka

bermain. Bermain akan membantu perkembangan kognitif, motorik, bahasa, sosial, dan nilai. (Arif & Widhiya, 2019)

b. Game Online

Game online menurut Kim dkk (dalam Azis, 2011) adalah *game* atau permainan yang dimainkan oleh banyak orang pada waktu yang sama melalui jaringan komunikasi online. Selain itu, Winn dan Fisher (dalam Azis, 2011) menyatakan bahwa *game multiplayer online* adalah pengembangan dari *game* yang sebagian besar dimainkan oleh satu orang, menggunakan bentuk dan metode yang sama dan menggunakan konsep umum yang sama seperti semua *game* lain. Perbedaan antara *game* ini adalah menurut Burhan (dalam Affandi 2013), *Game online* adalah *game* komputer yang dimainkan oleh beberapa pemain melalui internet. Biasanya tersedia sebagai bagian dari layanan yang ditawarkan oleh perusahaan yang menawarkan layanan *online* atau dapat diakses secara langsung dari perusahaan yang berfokus pada menyediakan *game*. (Arif & Widhiya, 2019)

2. Pengaruh Positif dan Negatif *Game Online*

a. Pengaruh Positif

Game online juga mempunyai dampak positif sebagai berikut (Surbakti, 2017):

1) Menambah intelegensia

Penelitian di Manchester University dan Central Lanchashire University membuktikan bahwa remaja yang bermain 18 jam perminggu memiliki koordinasi yang baik antara tangan dan mata setara kemampuan atlet.

2) Menambah Konsentrasi

Dr. Jo Bryce Kepala peneliti suatu universitas di Inggris menemukan bahwa remaja mempunyai daya konsentrasi tinggi yang memungkinkan mereka mampu menyelesaikan beberapa tugas.

3) Meningkatkan Ketajaman Mata

Penelitian di Rochester University mengungkapkan bahwa remaja yang memainkan *game action* secara teratur mempunyai ketajaman mata yang lebih cepat dari mereka yang tidak bermain game.

4) Meningkatkan Kemampuan Berbahasa Inggris

Riset di Indonesia membuktikan bahwa pria yang mahir berbahasa Inggris di sekolah atau universitas tanpa kursus adalah mereka yang bermain *game*.

5) Membantu Bersosialisasi

Beberapa professor di *Loyola University, Chicago* telah mengadakan penelitian dan menurut mereka *game online* dapat menumbuhkan interaksi social yang menentang stereotif *gamer* yang terisolasi.

6) Meningkatkan Kinerja Otak

Bermain *game* yang tidak berlebihan dapat meningkatkan kinerja otak bahkan memiliki kapasitas jenuh yang lebih sedikit dibanding belajar dan membaca buku.

7) Meningkatkan kecepatan Mengetik

Kebanyakan *game online* mengharuskan pemain mengetik ketika sedang berkomunikasi dengan lawan bicara, sehingga hal ini secara tidak langsung akan membiasakan pemain dalam mengetik.

8) Menghilangkan Stres

Para peneliti di Indiana University menjelaskan bahwa bermain *game* dapat mengendurkan ketegangan syaraf.

9) Memulihkan Kondisi Tubuh

Dr. Mark Griffiths psikolog dari *Nottingham Trent University* meneliti sejauh mana manfaat *game* dalam terapi fisik. Dampak negatif dari *game* akan sangat terasa apabila pemain tidak bisa mengendalikan diri. Hasil penelitian Fakultas Kedokteran Universitas Hanover, Jerman mengatakan *game online* dapat mengakibatkan kepribadian ganda. Seorang wanita yang sering bermain *game online* tiap hari selama 3 bulan dengan memainkan beberapa tokoh yang berbeda, ternyata tokoh imajinasi itu mengambil alih kepribadiannya. Sehingga wanita tersebut kehilangan kendali atas kepribadian dan kehidupan sosialnya.

b. Pengaruh Negatif

Bagi yang dapat menggunakan dengan bijak dan benar maka dampak positif lah yang di rasakan, namun bagi yang tidak bisa menggunakannya dengan baik akan banyak dampak negatif sebagai berikut (Surbakti, 2017):

1) Menimbulkan Adiksi (Kecanduan)

Sebagian besar *game* yang beredar saat ini memang didesain supaya menimbulkan kecanduan para pemainnya. Semakin seseorang kecanduan pada suatu *game* maka pembuat *game* semakin diuntungkan karena peningkatan pembelian *gold/tool/karakter* dan sejenisnya semakin meningkat. Tapi keuntungan produsen ini justru menghasilkan dampak yang buruk bagi kesehatan psikologis pemain *game*

2) Mendorong melakukan hal-hal negatif.

Walaupun jumlahnya tidak banyak tetapi cukup sering kita menemukan kasus pemain *game online* yang berusaha mencuri *ID* pemain lain dengan berbagai cara. Kemudian mengambil uang didalamnya atau melucuti perlengkapannya yang mahal mahal. Kegiatan mencuri *ID* ini biasanya juga berlanjut pada pencurian akun lain seperti *facebook*, *email* dengan menggunakan *keylogger*, *software cracking* dll. Bentuk pencurian ini tidak hanya terbatas pada pencurian *ID* dan *password* tetapi juga bisa menimbulkan pencurian uang-meskipun biasanya tidak banyak (dari uang SPP misalnya) dan pencurian waktu, misalnya membolos sekolah demi bermain *game*.

3) Berbicara kasar dan kotor

Fenomena ini terjadi di seluruh dunia atau hanya di Indonesia, namun berdasarkan pengamatan penulis di berbagai kota, para pemain *game online* sering mengucapkan kata-kata kotor dan kasar saat bermain di warnet atau *game center*.

4) Perubahan pola makan, istirahat dan tidur

Perubahan pola istirahat dan pola makan sudah jamak terjadi pada gamers karena menurunnya kontrol diri. Waktu makan menjadi tidak teratur dan mereka sering tidur pagi demi mendapat *happy hour* (internet murah pada malam-pagi hari).

3. Faktor Yang Mempengaruhi Bermain *Game Online*

Menurut Rischa & Silvia (2018), mengemukakan bahwa seseorang suka bermain *game online* dikarenakan seseorang terbiasa bermain *game online* melebihi waktu. Faktor pendorong bermain game online adalah sebagai berikut:

a. Kurang perhatian dari orang-orang terdekat

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

b. Depresi

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

c. Kurang Kontrol

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

d. Kurang kegiatan

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

e. Lingkungan

Perilaku seseorang tidak hanya terbentuk dari dalam keluarga. Saat di sekolah, bermain dengan teman-teman itu juga dapat membentuk perilaku seseorang.

Artinya meskipun seseorang tidak dikenalkan terhadap *game online* dirumah, maka seseorang akan kenal dengan *game online* karena pergaulannya.

f. Pola Asuh

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

4. Jenis *Game Online*

Game online terbagi menjadi dua jenis yaitu *web based game* dan *text based game*. *Web based game* adalah aplikasi yang diletakkan pada server di internet dimana pemain hanya perlu menggunakan akses internet dan *browser* untuk mengakses *game* tersebut. Jadi tidak perlu *install* atau *patch* untuk memainkan *game*. Namun seiring dengan perkembangan, ada beberapa fitur yang perlu *download* untuk memainkan sebagian *game*, seperti *java player*, *flash player*, maupun *shockwave player*, yang biasanya diperlukan untuk tampilan grafis *game* tersebut. Selain itu, *game* seperti ini juga tidak menuntut spesifikasi komputer yang canggih, tidak lagi dan membutuhkan *bandwith* yang besar. Selain itu, sebagian besar *web based game* adalah gratis. Pembayaran hanya diperlukan untuk fitur-fitur tambahan dan mempercepat perkembangan *account* pada *game* tersebut. (Arif & Widhiya, 2019).

Sedangkan *text based game* sebagai awal dari *web based game*. *Text based game* sudah ada sejak lama, dimana saat sebagian komputer masih berspesifikasi rendah dan sulit untuk memainkan *game-game* dengan grafis, sehingga dibuatlah *game* dimana pemain hanya berinteraksi dengan teks-teks yang ada dan sedikit

atau tanpa gambar (Bartle, 1990; Bruckman, 1992; Curtis, 1996). Memang setelah masa tersebut, *text based game* hampir tidak pernah dilirik lagi oleh para *gamer*, namun pada akhir-akhir ini, mulai marak *text based game* yang beredar yang sekarang kita kenal sebagai *web based game*. Tentu saja dengan format yang lebih modern, grafis diperbanyak dan dipercantik, menggunakan koneksi internet dan *developer game* yang makin kreatif. (Arif & Widhiya, 2019)

B. Konsep Dasar Kualitas Tidur Pada Remaja

1. Definisi Kualitas Tidur

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia, tidur merupakan sebuah proses biologis tubuh yang umum pada setiap orang. Ditinjau dari sejarahnya, tidur dianggap sebagai keadaan tidak sadar. Tidur dianggap sebagai perubahan status kesadaran yang didalamnya persepsi atau reaksi individu terhadap lingkungannya mengalami penurunan. Tidur dicirikan dengan aktivitas fisik minimal, tingkat kesadaran bervariasi, perubahan dan proses fisiologi tubuh, dan penurunan respon terhadap stimulus atau rangsangan dari luar. Beberapa stimulus lingkungan, seperti sebuah alarm detektor asap, biasanya akan membangunkan orang yang sedang tidur, sementara suara bising lain tidak akan membangunkannya. Hal ini menunjukkan bahwa individu berepon terhadap stimulasi bermakna saat tidur dan mengabaikan stimulus yang tidak bermakna secara selektif (Kozier et al., 2018).

Tidur adalah suatu proses yang sangat penting bagi kesehatan, karena dalam tidur terjadi proses pemulihan, proses ini bermanfaat mengembalikan kondisi seseorang pada keadaan semula, dengan begitu, tubuh yang tadinya mengalami kelelahan akan menjadi segar kembali. Tidur dan istirahat memulihkan energi

seseorang, apabila waktu istirahat seseorang berkurang, orang tersebut menjadi mudah lelah, marah depresi dan mengalami kontrol emosi yang buruk (Ainida, Dhian Ririn Lestari, et al., 2020).

Kebutuhan tidur bervariasi pada setiap individu, tergantung usia setiap individu tersebut, dan setiap individu harus memenuhi kebutuhan tidurnya agar dapat menjalankan aktifitas dengan baik. Pola tidur yang buruk dapat berakibat kepada gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktifitas sehari-hari, rasa lelah, lemah, penurunan daya tahan tubuh dan ketidakstabilan tanda-tanda vital (Potter & Perry, 2017). Sebagian besar remaja memerlukan 8-10 jam waktu tidur setiap malam untuk mencegah kelelahan yang tidak perlu dan kerentanan terhadap infeksi (Potter & Perry, 2017). Banyak dari remaja sekarang mengalami gangguan saat tidur, seperti kurangnya waktu tidur. Hal ini terjadi dikarenakan lebih suka berada di depan layar seperti handphone, televisi, dan computer (Jarmi, 2017). Menurut Hidayat yang dikutip oleh Putri (2018) kebutuhan tidur yang cukup tidak hanya ditentukan oleh faktor jam tidur (kuantitas tidur), tetapi juga oleh kedalaman tidur (kualitas tidur). Kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif tidur, seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepulasan tidur. Kualitas tidur dikatakan baik jika tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidur. Kondisi kurang tidur banyak ditemui di kalangan dewasa muda terutama mahasiswa yang nantinya bisa menimbulkan banyak efek, seperti berkurangnya konsentrasi belajar dan gangguan kesehatan.

Menurut *National Sleep Foundation*, durasi tidur bukan satu-satunya indikator tidur. Kualitas tidur dan kantuk di siang hari yang berlebihan adalah indikator yang signifikan dari hasil tidur. Kualitas tidur mengacu pada tidur terus menerus tanpa gangguan (Mak et al., 2019). Onset tidur yang lebih awal, lebih sedikit interupsi dan lebih sedikit terbangun lebih awal menggambarkan kualitas tidur yang baik. Kualitas tidur yang baik dikaitkan dengan berbagai hasil positif seperti, kesehatan yang lebih baik, kesejahteraan yang lebih baik, dan fungsi psikologis yang lebih baik di kalangan remaja. Tidur yang tidak memadai atau terganggu dapat secara langsung menghasilkan kantuk di siang hari yang berlebihan. Remaja yang mengantuk di siang hari cenderung mengalami penurunan kewaspadaan, gangguan fungsi siang hari, dan gangguan suasana hati.

2. Fungsi Tidur

Fungsi tidur pada tubuh tidak dipahami secara penuh. Tidur memberi pengaruh fisiologis pada sistem saraf dan struktur tubuh lain. Tidur sedemikian rupa memulihkan tingkat aktivitas normal tubuh dan keseimbangan normal diantara bagian sistem saraf. Tidur juga penting untuk sintesis protein, yang memungkinkan terjadinya perbaikan (Kozier et al., 2018). Peran tidur dalam kesejahteraan psikologis paling terlihat dengan memburuknya fungsi mental akibat tidak tidur. Individu dengan jumlah tidur yang tidak cukup cenderung menjadi mudah marah secara emosional, memiliki konsentrasi yang buruk, dan mengalami kesulitan dalam pembuatan keputusan. Selain itu, fungsi tidur juga sebagai restorative (memperbaiki) kembali organ-organ tubuh (Kozier et al., 2018).

Menurut Timby. B.K (2018) selain meningkatkan kesejahteraan emosional, tidur meningkatkan berbagai proses fisiologis. Meskipun mekanisme yang tepat tidak sepenuhnya dipahami, fungsi tidur restoratif dapat disimpulkan dari efek kurang tidur. Beberapa manfaat tidur sebagai berikut:

- a. Mengurangi kelelahan
- b. Menstabilkan mood
- c. Meningkatkan aliran darah ke otak
- d. Meningkatkan sintesis protein tubuh
- e. Mempertahankan mekanisme tubuh melawan penyakit sistem kekebalan tubuh.
- f. Mendorong pertumbuhan dan perbaikan sel
- g. Meningkatkan kapasitas belajar dan daya ingat.

3. Fisiologi Tidur

Fisiologi tidur merupakan pengaturan kegiatan tidur yang melibatkan mekanisme serebral yang secara bergantian agar mengaktifkan pusat otak untuk dapat tidur dan bangun. Salah satu aktifitas oleh sistem pengaktivasi retikularis yang merupakan sistem yang mengatur tingkatan kegiatan susunan saraf pusat termasuk tidur (Bascom, 2019).

a. Pola tidur biasa (Non-REM)

Pola tidur biasa Non-REM (*Non Rapid Eye Movement*), pada keadaan ini, sebagian besar organ tubuh berangsur-angsur menjadi kurang aktif, pernapasan teratur, otot mulai berlelaksasi, mata dan muka diam tanpa gerak. Fase Non-REM berlangsung \pm 1 jam, dan pada fase ini biasanya orang masih bias

mendengarkan suara disekitarnya, sehingga akan mudah terbangun dari tidurnya.

b. Pola tidur paradoksal (REM)

Pola tidur paradoksal disebut juga sebagai tidur REM (*Rapid Eye Movement*), pada fase ini, akan terjadi gerakan-gerakan mata secara cepat, denyut jantung dan pernapasan yang naik turun, sedangkan otot-otot mengalami pengenduran (relaksasi total). Proses relaksasi total ini sangat berguna bagi pemulihan tenaga dan penghilangan semua rasa lelah. Fase tidur REM (fase tidur nyenyak) berlangsung selama \pm 20 menit. Pada fase ini, sering timbul mimpi - mimpi, mengigau, atau bahkan mendengkur. Dalam tidur malam yang berlangsung selama \pm 6-8 jam, kedua pola tidur tersebut (REM dan Non-REM) terjadi secara bergantian sebanyak 4-6 siklus.

4. Pola Tidur Pada Remaja

Tidur merupakan proses berulang dan bersiklus yang menjadi kebutuhan dasar setiap orang dengan penurunan status kesadaran lingkungan, yang terjadi selama jangka waktu tertentu. Tidur diartikan sebagai keadaan bawah sadar ketika seseorang dapat dibangunkan dengan memberikan rangsangan sensorik atau rangsangan lainnya (Masriadi, 2016). Tidur merupakan fenomena alami yang merupakan kebutuhan manusia. Selama tidur kita menyediakan waktu istirahat untuk organ tubuh dan menjaga keseimbangan metabolisme dan biokimia tubuh. Tidur merupakan proses yang dibutuhkan tubuh untuk membentuk sel baru dan memperbaiki sel yang rusak (Roshifanni, 2017).

Pola tidur yang baik meliputi lamanya tidur sesuai kebutuhan menurut usia, tidur nyenyak, tidak terbangun karena sesuatu pada saat tidur. Sedangkan pola tidur yang kurang baik meliputi durasi tidur yang kurang sesuai dengan kebutuhan menurut usia, tidur terlalu larut dan bangun terlalu pagi, kurang tidur, sering terbangun karena beberapa hal. (Roshifanni, 2017).

Tidur merupakan kebutuhan yang sangat penting bagi remaja dalam proses pembelajaran, proses memori dan prestasi sekolah. Peningkatan kejadian putus tidur, kurang tidur, waktu tidur larut dan bangun pagi, dapat mempengaruhi kemampuan belajar, prestasi sekolah, dan fungsi perilaku. Setiap orang memiliki kebutuhan tidurnya sendiri. Kebutuhan ini dapat berbeda dari satu orang ke orang lainnya. Pada hari-hari sekolah, remaja umumnya memiliki waktu tidur yang lebih singkat yaitu sekitar 7,3 jam per hari, tidur dengan pola teratur lebih penting dari pada jumlah tidur itu sendiri. Pada beberapa orang, mereka cukup tidur hanya selama 5 jam semalam (Masriadi, 2016).

5. Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur

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

a. Usia

- 1) Bayi baru lahir usia 0-3 bulan, durasi tidurnya 14-17 jam
- 2) Masa bayi usia 4-12 bulan, durasi tidurnya 12-15 jam
- 3) Batita usia 1-2 tahun, durasi tidurnya 11 -14 jam
- 4) Balita usia 3-5 tahun, durasi tidurnya 10 -13 jam
- 5) Anak-anak usia 6-13 tahun, durasi tidurnya 9-11 jam

- 6) Remaja usia 14-17 tahun, durasi tidurnya 8-10 jam
- 7) Dewasa muda usia 18-25 tahun, durasi tidurnya 7-8 jam
- 8) Dewasa tua usia 26-64 tahun, durasi tidurnya 6-7 jam
- 9) Lansia > 65 tahun, durasi tidurnya 6 jam

b. Penyakit Fisik

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

c. Gaya Hidup

Rutinitas harian seseorang mempengaruhi pola tidur seseorang. Individu dengan waktu kerja tidak sama setiap harinya seringkali mempunyai kesulitan menyesuaikan perubahan jadwal tidur. Kesulitan mempertahankan kesadaran selama waktu kerja. Perubahan lain yang menggunakan pola tidur merupakan kerja berat yang tidak biasanya, terlihat dalam aktivitas sosial pada larut malam, dan perubahan waktu makan malam.

d. Lingkungan

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

e. Aktivitas

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

6. Pengukuran Kualitas Tidur

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

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

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

Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI) merupakan instrumen efektif yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur dan pola tidur. Instrumen PSQI dibuat berdasarkan pengukuran pola tidur responden dengan rentang tidur satu bulan terakhir. Tujuan pembuatan PSQI adalah untuk menyediakan standar pengukuran kualitas tidur yang valid dan terpercaya, membedakan antara tidur yang baik dan tidur yang buruk, menyediakan indeks yang mudah dipakai oleh subjek dan interpretasi oleh peneliti, dan digunakan sebagai ringkasan dalam pengkajian gangguan tidur yang bisa berdampak pada kualitas tidur (Menurut Busyee dkk, 2010 dalam Azreen, 2020).

Kuesioner ini terdiri dari sepuluh pertanyaan dimana sembilan pertanyaan utama dan satu pertanyaan pembantu. Sembilan pertanyaan diawal yang lebih berkontribusi dalam penilaian terdiri dari lima sub-pertanyaan yang dijawab oleh teman sekamar responden bila ada. Aspek-aspek kualitas PSQI yang berisi tujuh komponen, masing-masing dengan skor dari nol sampai tiga. *Pittsburgh Sleep Quality Index* mengukur kualitas tidur yang meliputi:

a. Kualitas tidur

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

b. Latensi tidur

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

c. Durasi tidur

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

d. Efisiensi kebiasaan tidur

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

e. Gangguan tidur

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

f. Disfungsi di siang hari

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

g. Penggunaan obat

Penggunaan obat-obatan yang mengandung sedatif mengindikasikan adanya masalah tidur. Obat-obatan mempunyai efek terhadap terganggunya tidur pada tahap REM. Oleh karena itu, setelah mengkonsumsi obat yang mengandung sedatif, seseorang akan dihadapkan pada kesulitan untuk tidur yang disertai

dengan frekuensi terbangun di tengah malam dan kesulitan untuk kembali tertidur, semuanya akan berdampak langsung terhadap kualitas tidurnya.

C. Konsep Remaja

1. Definisi Remaja

Remaja atau dalam istilah asing disebut *adolescence* yang berarti tumbuh kearah kematangan. Remaja adalah seseorang dengan rentang usia 10-19 tahun. Remaja adalah masa dimana seseorang sudah mengalami kematangan seksual secara fisik, psikologis, dan social (WHO, 2014).

Remaja merupakan proses perkembangan yang dialami seseorang dari masa kanak-kanak hingga dewasa atau sering disebut dengan masa pubertas. Pubertas merupakan masa kematangan seseorang dimana organ reproduksinya sudah mulai berfungsi, pada wanita ditandai dengan menstruasi/menstruasi, sedangkan pada pria ditandai dengan mimpi basah (Sarwono, 2015).

Dari uraian di atas maka dapat di simpulkan remaja merupakan perkembangan diri seseorang yang dimulai dari usia 10-19 tahun yang ditandai dengan perubahan bentuk dan ukuran pada beberapa organ tubuh, serta perubahan pola pikir dan kebiasaan hidup sehari-hari.

2. Tahap Perkembangan Remaja

Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. Sifat khas remaja mempunyai rasa keingintahuan yang besar, menyukai petualangan dan tantangan serta cenderung berani menanggung risiko atas perbuatannya tanpa

didahului oleh pertimbangan yang matang (Kemenkes RI, 2015). Menurut World Health Organization (WHO), remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah.

Tahapan pada perkembangan remaja menurut Diananda (2018) sebagai berikut :

a. Masa Remaja awal (12 - 15 Tahun)

Remaja awal merupakan fase yang sangat singkat, kurang lebih satu tahun. Pada fase ini dinilai sebagai fase negatif karena tampaknya merupakan perilaku yang cenderung negatif/buruk. Fase ini merupakan fase yang sulit untuk melakukan hubungan komunikasi antara anak dan orang tua dari terganggunya perkembangan fungsi tubuh yang melibatkan perubahan hormonal dapat memicu perubahan suasana hati yang tidak terduga (Diananda, 2018).

b. Masa Remaja Pertengahan (15 – 18 Tahun)

Periode ini ditandai dengan berkembangnya keterampilan dalam berpikir yang baru. Teman-temannya masih memiliki peran yang penting, namun individu mampu mengarahkan dan memfokuskan diri sendiri (*self-directed*). Pada fase ini, para remaja mulai keluar untuk mengembangkan karakter, pencapaian kemandirian dan identitas sangat menonjol, membuat keputusan pertama terkait dengan tujuan yang ingin dicapai dan mulai menerima hubungan dengan pria atau wanita mulai meningkat dan mulai mencoba

berbagai aliran seperti musik, politik, dan hal yang berada diluar keluarga (Diananda, 2018).

c. Masa Remaja akhir (19 – 22 Tahun)

Periode ini merupakan periode terakhir dalam memasuki peran menjadi orang dewasa. Selama masa ini, remaja mencoba menetapkan tujuan pribadinya untuk mengembangkan rasa identitas pribadi. Keinginan yang menetap dan kuat untuk menjadi dewasa, diterima dalam kelompok sebaya dan orang dewasa juga menjadi ciri di fase ini. Pada fase ini individu mulai tumbuh dewasa dan lebih matang pemahamannya. Individu lebih menerima dan memahami sekitar, dan mereka mulai menghargai perilaku orang lain yang sebelumnya ditolak. Memiliki pekerjaan dan status tertentu, budaya, ideologi politik serta tradisi yang dekat dengan orang tuanya. Jika situasi kurang bermanfaat dan menguntungkan, maka waktunya akan bertambah dengan hasil imitasi, kebosanan dan menjadikan keadaan tekanan mental (Diananda, 2018).

3. Ciri – Ciri Perkembangan Fisik Remaja

Menurut Potter & Ferry (2017), ciri-ciri perkembangan fisik pada remaja antara lain:

a. Perkembangan fisik

Fisik pada wanita ditandai dengan pembesaran payudara dan panggul. Ciri- ciri puncak kematangan reproduksi wanita pada tahap ini adalah terjadinya haid pertama (menarche) yang merupakan tanda bahwa mereka mampu.menghasilkan telur yang telah dibuahi dan tidak dibuahi yang akan keluar bersamaan dengan darah menstruasi. Sedangkan pada laki-laki ditandai

dengan tumbuhnya rambut pada bagian tubuh tertentu. Ciri-ciri perkembangan fisik pada laki-laki ditandai dengan suara yang membesar, tumbuhnya kumis dan jenggot, mengalami mimpi basah yang ditandai dengan ejakulasi dini sebagai tanda bahwa organ reproduksinya telah mencapai kematangan puncak dan dapat menghasilkan sperma.

b. Perkembangan emosi

Setiap remaja dalam perkembangannya masih menunjukkan reaksi emosional yang masih labil. Mereka cenderung tidak bisa mengontrol emosinya seperti ekspresi marah, sedih, bahagia, yang bisa berubah dengan cepat.

c. Perkembangan kognitif

Perkembangan kognitif dapat dilihat dari cara mereka menyelesaikan suatu masalah. Mereka cenderung mencari solusi atau untuk masalah secara efektif. Mereka juga mampu berpikir abstrak dalam menyelesaikan masalah.

d. Perkembangan psikososial

Pada perkembangan ini remaja mulai tertarik untuk bersosialisasi dengan teman sebayanya. Remaja dalam perkembangannya biasanya memiliki masalah dengan pertemanan dan mulai menyukai lawan jenis. Rasa saling menghormati dengan teman sebaya dan orang yang lebih dewasa tumbuh pada masa ini. Mereka pun mulai memperhatikan penampilan mereka.

D. Penelitian Terkait

No	Judul	Metode	Intervensi	Hasil Penelitian	Kesimpulan
1.	Hubungan Adiksi <i>Game Online</i> Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Di Smp Teratai	Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa/i Sekolah Menengah	Tidak ada Intervensi yang dilakukan peneliti pada	Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji <i>Chi Square</i> , diperoleh nilai p 0,001 (p <0,05)	Terdapat hubungan antara adiksi <i>game online</i> dengan kualitas tidur

	Putih Global Bekasi Tahun 2020 (Khadijah Ratna Widiyani dkk, 2020)	Pertama (SMP) Teratai Putih Global Bekasi berjumlah 434 siswa dengan sampel berjumlah 51 Responden	responden penelitian. Penelitian dilakukan dengan pembagian kuisisioner	yang berarti bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara adiksi game online dengan kualitas tidur.	pada siswa SMP Teratai Putih Global Bekasi.
2.	<i>Game Online Dan Kualitas Tidur Siswa Sekolah Menengah Atas</i> (Meggi Mathilda Luntungan Dkk, 2021)	Populasi dari penelitian ini adalah siswa-siswi kelas X SMA Donbosco Lembean dengan sampel berjumlah 58 Responden.	Tidak ada Intervensi yang dilakukan peneliti pada responden penelitian. Penelitian dilakukan dengan pembagian kuisisioner	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan bermain <i>game online</i> dan kualitas tidur siswa ($p\text{-value } 0,002 < 0,05$).	Terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan <i>game online</i> dan kualitas tidur pada siswa kelas X SMA Donbosco Lembean.
3.	Hubungan Intensitas Penggunaan <i>Game Online</i> Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja (Khatijah dkk, 2021)	Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMK N 01 Pleret di Kabupaten Bantul kelas XI berjumlah 229 siswa dengan sampel berjumlah 146 Responden.	Tidak ada Intervensi yang dilakukan peneliti pada responden penelitian. Penelitian dilakukan dengan pembagian kuisisioner	Dari hasil analisis diperoleh nilai p value sebesar 0,042. Nilai p value berada dibawah 0,05 ($p < 0,05$) yang bermakna terdapat hubungan intensitas penggunaan game online dengan kualitas tidur pada remaja di SMKN 01 Pleret Bantul Yogyakarta	Terdapat hubungan antara intensitas penggunaan <i>game online</i> dengan kualitas tidur pada remaja.
4.	Hubungan Kecanduan <i>Game Online</i> Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Sma Negeri Di Kota Ruteng (Yustina Prima Matur dkk, 2021)	Populasi dalam penelitian ini adalah Remaja SMA Negeri di Kota Ruteng dengan sampel berjumlah 240 Responden.	Tidak ada Intervensi yang dilakukan peneliti pada responden penelitian. Penelitian dilakukan dengan pembagian kuisisioner	Hasil uji statistik menggunakan uji chisquare, didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,005 < 0,1$, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan game online dengan kualitas tidur pada remaja SMA	Terdapat hubungan antara kecanduan <i>game online</i> dengan kualitas tidur pada remaja SMA Negeri di Kota Ruteng

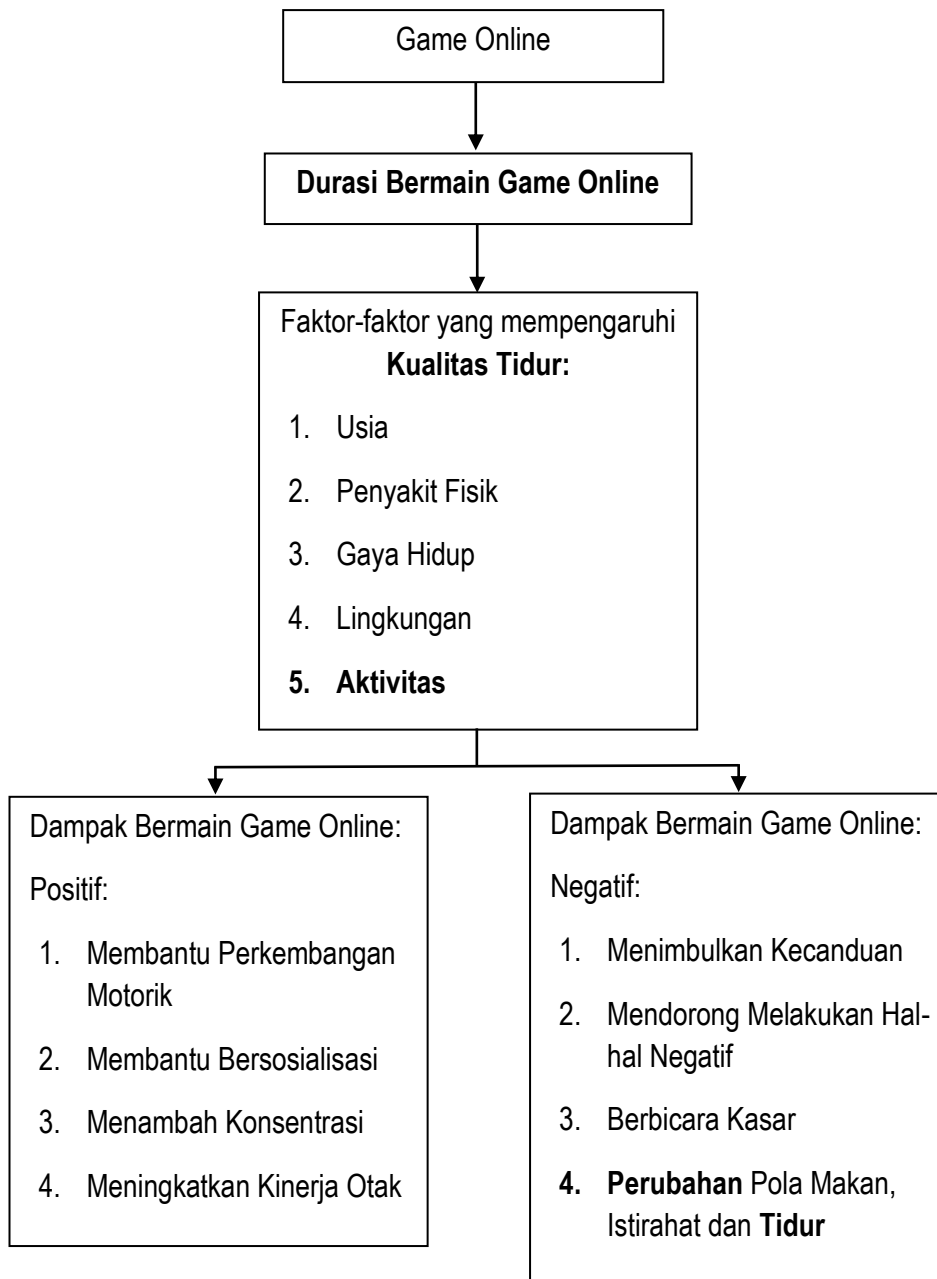
				Negeri di kota Ruteng.	
5.	Pengaruh <i>Game Online</i> terhadap Kualitas Tidur pada Anak Usia Sekolah di SDN 2 Tambaknegara (Tastrya Nur Yunita dkk, 2021)	Populasi dalam penelitian ini adalah Anak Usia Sekolah di SDN 2 Tambaknegara dengan sampel berjumlah 30 Responden	Tidak ada Intervensi yang dilakukan peneliti pada responden penelitian. Penelitian dilakukan dengan pembagian kuisisioner	Hasil uji korelasi Rank Spearman pengaruh kebiasaan bermain game online dengan kualitas tidur diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar -0,870 dengan p-value $0,001 < 0,05$. Nilai p-value lebih kecil dari 0,05 menunjukkan adanya H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan bermain games online dengan kualitas tidur pada anak usia sekolah di SDN 2 Tambaknegara.	Ada pengaruh kebiasaan bermain <i>game online</i> terhadap kualitas tidur pada anak usia sekolah di SDN 2 Tambaknegara
6.	Perilaku Bermain <i>Game Online</i> Terhadap Insomnia Pada Remaja Di Bogor (Nourmayansa Vidya Anggraini dkk, 2022)	Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang aktif bersekolah di SMAN X Bogor dan mempunyai handphone dengan sampel berjumlah 170 Responden.	Tidak ada Intervensi yang dilakukan peneliti pada responden penelitian. Penelitian dilakukan dengan pembagian kuisisioner	Hasil analisa data menunjukkan p value = 0,040. Hasil ini berarti p value $< 0,05$ dan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara perilaku bermain game online dengan insomnia pada remaja.	Terdapat hubungan antara perilaku bermain <i>game online</i> dengan insomnia pada remaja.
7.	Hubungan Kecanduan Bermain <i>Game Online</i> Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Usia Sekolah Di SDN 008 Lubuk Sakai	Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa SDN 008 Lubuk Sakai dengan jumlah siswa adalah 174	Tidak ada Intervensi yang dilakukan peneliti pada responden penelitian. Penelitian	Berdasarkan hasil analisis Kendall' Tau didapatkan nilai signifiacance p yaitu 0.000 ($< 0,05$) dan koefisien korelasi 0,628.	Terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan kecanduan bermain <i>game online</i>

	Kabupaten Kampar (Donny L.A dkk, 2022)	orang dengan sampel berjumlah 64 Responden.	dilakukan dengan pembagian kuisisioner		dengan kualitas tidur anak usia sekolah di SDN 008 Lubuk Sakai
8.	Analisis Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Anak Remaja Di Gorontalo (Fitriani Fikri dkk, 2023)	Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X dan XI di SMA Negeri 2 Gorontalo yang sering bermain game online yang berjumlah 65 orang.	Tidak ada Intervensi yang dilakukan peneliti pada responden penelitian. Penelitian dilakukan dengan pembagian kuisisioner	Dari hasil uji statistik diperoleh nilai p value = 0,000 ($\leq \alpha$ 0,05), maka hasil analisis statistik menunjukkan bahwa semakin tinggi bermain game online maka kualitas tidur semakin buruk artinya terdapat hubungan yang negatif antara kecanduan game online dengan kualitas tidur.	Ada hubungan antara kecanduan game online dengan kualitas tidur remaja di Gorontalo..
9.	Hubungan Antara Intensitas Bermain Game Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Usia Remaja Di MTS Manba'ul Ulum Rejotangan Tulungagung (Lasman dkk, 2023)	Populasi dalam penelitian ini adalah semua remaja siswa siswi MTS Manba'ul Ulum Buntaran Rejotangan yang memenuhi kriteria Inklusi dengan sampel berjumlah 35 Responden.	Tidak ada Intervensi yang dilakukan peneliti pada responden penelitian. Penelitian dilakukan dengan pembagian kuisisioner	Berdasarkan pada perhitungan uji statistik spearman rho nilai yang telah didapatkan p = 0,003 dimana p < 0,05. Sehingga H0 ditolak dan H1 diterima yang artinya ada hubungan antara intensitas bermain Game dengan gangguan pola tidur pada usia remaja Di MTS Manba'ul Ulum Rejotangan Tulungagung.	Teerdapat hubungan antara intensitas bermain Game dengan gangguan pola tidur pada usia remaja Di MTS Manba'ul Ulum Rejotangan Tulungagung .
10.	Hubungan Antara Intensitas Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja (Miftah Al Israk dkk, 2023)	Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 35 Palembang sebanyak 192 siswa dengan sampel	Tidak ada Intervensi yang dilakukan peneliti pada responden penelitian. Penelitian dilakukan	Pada hasil uji statistik Chi Square diperoleh nilai p value = 0,00 (p value \leq 0,05), sehingga H0 di tolak yang berarti secara statistik terdapat hubungan yang	Terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas bermain game dengan kualitas tidur

berjumlah 66 Responden. dengan pembagian kuesioner bermakna antar intensitas bermain game online dengan kualitas tidur remaja. pada remaja di SMP N 35 Palembang Tahun 2022. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji Chi square nilai P value = 0.00 atau $\leq 0,05$.

E. Kerangka Teori

Berdasarkan hasil tinjau teori tentang hubungan durasi bermain game online dengan kualitas tidur pada remaja, peneliti merangkum kerangka teori berikut.



Bagan 2. 1 Kerangka Teori Hubungan Durasi Bermain *Game Online* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

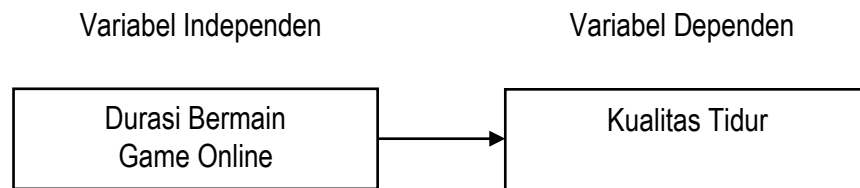
Desain penelitian adalah suatu strategi penelitian yang dipergunakan sebagai pedoman atau petunjuk dalam pelaksanaan penelitian untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Nursalam, 2020). Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini korelasional (*Non-Eksperimen*). Penelitian korelasional merupakan penelitian untuk mengetahui hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa ada upaya untuk mempengaruhi variabel tersebut sehingga tidak terdapat manipulasi oleh peneliti berhubungan dengan bagaimana suatu penelitian bisa diterapkan, dipergunakan sebagai petunjuk dalam perencanaan dan pelaksanaan penelitian untuk mencapai suatu tujuan atau menjawab pertanyaan penelitian (Nursalam, 2020).

Penelitian korelasi bertujuan mengungkapkan hubungan korelatif antar variabel dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian *cross sectional* adalah jenis penelitian yang menekan waktu pengukuran/observasi data variabel indenpenden dan dependen hanya satu kali pada satu saat (Nursalam, 2017).

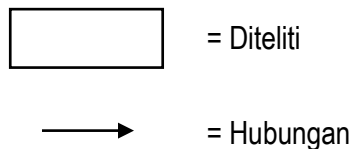
Pada penelitian ini menggunakan desain Korelasional dengan pendekatan *Cross Sectional* untuk mengetahui Hubungan Durasi Bermain *Game Online* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja SMPN 8 Palangka Raya.

B. Kerangka Konsep

Menurut Nursalam (2020), kerangka konsep adalah konsep yang dipakai sebagai landasan berpikir dalam kegiatan ilmu. Berikut adalah kerangka konsep dalam penelitian yang akan dilakukan:



Keterangan :



Bagan 3. 1 Kerangka Konsep Hubungan Durasi Bermain *Game Online* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja SMPN 8 Palangka Raya

C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah suatu pernyataan yang masih lemah yang membutuhkan pembuktian untuk menegaskan apakah hipotesis dapat diterima atau ditolak, berdasarkan fakta atau data empiris yang telah dikumpulkan dalam penelitian, pada umumnya hipotesis terdiri dari pernyataan terhadap ada atau tidak adanya hubungan antara dua variabel, yakni variabel bebas atau independent dan variabel terikat atau variabel dependent (Hidayat, 2021).

1. Hipotesis nol (H₀)

Menurut Nursalam (2017), hipotesis nol (H₀) adalah hipotesis yang digunakan untuk pengukuran statistik dan interpretasi hasil statistik. Hipotesis nol dapat sederhana atau kompleks dan bersifat sebab akibat.

2. Hipotesis alternatif (H_a)

Hipotesis ini menyatakan adanya suatu hubungan, pengaruh dan perbedaan antara dua atau lebih variabel. Hubungan, perbedaan dan pengaruh tersebut dapat sederhana atau kompleks dan bersifat sebab akibat. Jika H_a ditolak dan H₀ diterima maka dinyatakan tidak ada hubungan antara variabel yang diteliti (Nursalam, 2017).

Hipotesis diterima apabila:

- a. Bila $p \text{ value} \leq \alpha$ (0,05%) maka hubungan tersebut secara statistik ada hubungan yang bermakna.
- b. Bila $p \text{ value} > \alpha$ (0,05%) maka hubungan tersebut secara statistik tidak mempunyai hubungan yang bermakna.

Sedangkan hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah Hipotesis alternative (H_a), yaitu :

H_a : Ada Hubungan Durasi Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja SMPN 8 Palangka Raya.

D. Definisi Operasional

Menurut Nursalam (2017), definisi operasional adalah definisi berdasarkan karakteristik yang diamati dari suatu yang didefinisikan tersebut. Karakteristik yang dapat diamati (diukur) itulah yang merupakan kunci definisi operasional. Dapat

diamati artinya memungkinkan peneliti untuk melakukan observasi atau pengukuran secara cermat terhadap suatu objek atau fenomenal yang kemudian dapat diulangi oleh orang lain.

Definisi operasional adalah definisi variabel berdasarkan sesuatu yang dilaksanakan dalam penelitian. Sehingga, variabel tersebut dapat diukur, diamati, atau dihitung, kemudian timbul variasi. Menurut Nasution, definisi operasional dari variabel sangat diperlukan, terutama untuk menentukan alat instrumen yang akan digunakan dalam pengumpulan data (Sugiono, 2016).

Tabel 3. 1 Definisi Operasional Hubungan Durasi Bermain *Game Online* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja SMPN 8 Palangka Raya

No	Variabel	Definisi Operasional	Parameter	Cara/Alat Ukur	Skor	Skala
1.	Variabel Independen Durasi bermain <i>game online</i>	Penilaian lama bermain <i>game online</i> dalam rentang waktu satu minggu terakhir	Lama waktu yang digunakan untuk bermain <i>game online</i>	Menjawab pertanyaan dengan menggunakan Kuesioner Durasi Bermain <i>Game Online</i> Windi Yuli (2017).	≥4 jam = Lama 2-3 jam = Sedang ≤1 Jam = Singkat	Ordinal
2.	Variabel Dependen Kualitas Tidur pada remaja	Penilaian tingkat baik atau buruknya kualitas, durasi, latensi, efisiensi, gangguan tidur malam, disfungsi siang dan penggunaan obat tidur pada rentang satu minggu terakhir	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kualitas tidur secara subjektif 2. Durasi tidur (lamanya waktu tidur) 3. Skor Latensi Tidur (kesulitan memulai tidur malam) 4. Efisiensi tidur 5. Gangguan tidur pada malam hari 6. Disfungsi tidur siang hari 7. Penggunaan obat tidur 	Menjawab pertanyaan dengan menggunakan Kuesioner <i>Pittsburg Sleep Quality Index</i> (PSQI) Destiana Agustin (2012).	≥5 = Baik <5 = Buruk	Ordinal

E. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMPN 8 Palangka Raya. Sekolah ini berada di Jl. Temanggung Tilung No. 58 yang strategis ditengah kota Palangka Raya Provinsi Kalimantan Tengah.

2. Waktu Penelitian

Diawali pada Rabu, 18 Oktober 2023 peneliti melakukan studi pendahuluan. Lalu pada Rabu, 17 April 2024 dan Kamis, 18 April 2024 peneliti melakukan penelitian di SMPN 8 Palangka Raya.

F. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah semua remaja kelas VII, VIII dan IX di SMPN 8 Palangka Raya berjumlah 1076 siswa(i).

Tabel 3. 2 Populasi Hubungan Durasi Bermain *Game Online* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja

Kelas	Jumlah
VII	353
VIII	360
IX	363
Total	1076

2. Sampel

Sampel pada penelitian ini yaitu Remaja di SMP Negeri 8 Palangka Raya sesuai dengan kriteria sampel yang sangat membantu peneliti untuk mengurangi bias hasil penelitian, khususnya jika terdapat variabel-variabel kontrol ternyata mempunyai pengaruh terhadap variabel yang di teliti.

a. Kriteria inklusi

Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu :

- 1) Siswa(i) yang bersedia menjadi responden dengan menandatangani *inform consent*.
- 2) Siswa(i) yang bermain *game online*.

b. Kriteria eksklusi

Kriteria eksklusi merupakan kriteria dimana subjek penelitian tidak dapat mewakili sampel karena tidak memenuhi syarat sebagai sampel penelitian, seperti halnya adanya hambatan etis, menolak menjadi responden atau suatu keadaan yang tidak memungkinkan untuk dilakukan penelitian (Nursalam, 2018). Kriteria eksklusi dalam penelitian ini yaitu :

- 1) Siswa(i) bermain *game online* tidak hadir.

Mengingat tidak adanya data yang bisa memberikan informasi mengenai jumlah pasti siswa(i) yang bermain *game online* maka pengambilan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus Lemeshow (1977) yaitu sebagai berikut:

$$n = \frac{p(1-p)(Z_{1-\alpha/2})^2}{D^2}$$

Keterangan:

n = Jumlah sampel minimal

Z = Tingkat Kepercayaan

p = maximal estimation (0,5)

D = Limit dari Error atau presisi absolut

Dalam penelitian ini telah ditentukan bahwa:

Z = 95% maka nilainya 1,96

p = 0,5

$$D = 10$$

Bila diaplikasikan dengan rumus sudah ada, maka:

$$n = \frac{0,5 (1 - 0,5)(1,96^2)}{0,1^2}$$

$$= 96,04$$

Didapatkan hasil 96,04 atau bila dibulatkan menjadi 96, jadi dalam penelitian ini dibutuhkan 96 orang responden yang memenuhi kriteria sampel.

3. Teknik Sampling

Pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu suatu teknik penetapan sampel dengan cara memilih sampel diantara populasi sesuai dengan yang dikehendaki peneliti (tujuan/masalah dalam penelitian), sehingga sampel tersebut dapat mewakili karakteristik populasi yang telah dikenal sebelumnya (Nursalam, 2017). Untuk menentukan besarnya sampel pada setiap kelas dilakukan distribusi agar sampel yang diambil lebih proporsional dengan cara:

$$\text{Jumlah Sampel Setiap kelas} = \frac{\text{Jumlah Sampel}}{\text{Jumlah Populasi}} \times \text{jumlah siswa perkelas}$$

Tabel 3. 3 Sampel Hubungan Durasi Bermain *Game Online* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja SMPN 8 Palangka Raya

Penentuan Jumlah Sampel (n) per Kelas SMPN 8 Palangka Raya

No	Kelas	Jumlah responden/kelas	n
1.	VII.1	$\frac{96}{1076} \times 33$	= 2,9
2.	VII.2	$\frac{96}{1076} \times 32$	= 2,8
3.	VII.3	$\frac{96}{1076} \times 32$	= 2,8
4.	VII.4	$\frac{96}{1076} \times 32$	= 2,8
5.	VII.5	$\frac{96}{1076} \times 32$	= 2,8

6.	VII.6	$\frac{96}{1076} \times 32$	= 2,8
7.	VII.7	$\frac{96}{1076} \times 32$	= 2,8
8.	VII.8	$\frac{96}{1076} \times 32$	= 2,8
9.	VII.9	$\frac{96}{1076} \times 32$	= 2,8
10.	VII.10	$\frac{96}{1076} \times 32$	= 2,8
11.	VII.11	$\frac{96}{1076} \times 32$	= 2,8
Jumlah Responden Kelas VII			= 30,9 (31)
No	Kelas	Jumlah responden/kelas	n
1.	VIII.1	$\frac{96}{1076} \times 34 =$	= 3,01
2.	VIII.2	$\frac{96}{1076} \times 33 =$	= 2,9
3.	VIII.3	$\frac{96}{1076} \times 34 =$	= 3,01
4.	VIII.4	$\frac{96}{1076} \times 34 =$	= 3,01
5.	VIII.5	$\frac{96}{1076} \times 34 =$	= 3,01
6.	VIII.6	$\frac{96}{1076} \times 34 =$	= 3,01
7.	VIII.7	$\frac{96}{1076} \times 34 =$	= 3,01
8.	VIII.8	$\frac{96}{1076} \times 34 =$	= 3,01
9.	VIII.9	$\frac{96}{1076} \times 34 =$	= 3,01
10.	VIII.10	$\frac{96}{1076} \times 34 =$	= 3,01
11.	VIII.11	$\frac{96}{1076} \times 34 =$	= 3,01
Jumlah Responden Kelas VIII			= 33
No	Kelas	Jumlah responden/kelas	n
1.	IX.1	$\frac{96}{1076} \times 33$	= 2,9
2.	IX.2	$\frac{96}{1076} \times 33$	= 2,9
3.	IX.3	$\frac{96}{1076} \times 33$	= 2,9
4.	IX.4	$\frac{96}{1076} \times 33$	= 2,9
5.	IX.5	$\frac{96}{1076} \times 33$	= 2,9
6.	IX.6	$\frac{96}{1076} \times 33$	= 2,9
7.	IX.7	$\frac{96}{1076} \times 33$	= 2,9
8.	IX.8	$\frac{96}{1076} \times 33$	= 2,9
9.	IX.9	$\frac{96}{1076} \times 33$	= 2,9
10.	IX.10	$\frac{96}{1076} \times 33$	= 2,9
11.	IX.11	$\frac{96}{1076} \times 33$	= 2,9
Jumlah Responden Kelas IX			= 31,9 (32)
Jumlah Total Responden dari Kelas VII, VIII, IX yang dibutuhkan			= 31 + 33 + 32 = 96 Siswa(i)

Setelah mendapatkan jumlah tersebut pada saat untuk memilih sampel di kelas peneliti menggunakan Teknik *snowball sampling* dan *systematic random sampling* dengan penentuan sampel pertama secara acak sesuai dengan kriteria inklusi yang bersedia menjadi responden dan bermain *game online*, kemudian sampel ini memilih teman-temannya yang juga bermain *game online* untuk dijadikan sampel begitu seterusnya, sehingga jumlah sampel tersebut memenuhi kebutuhan penelitian dalam kelas tersebut.

G. Instrumen Penelitian

Adapun instrumen penelitian yang akan digunakan peneliti untuk melakukan penelitian adalah dengan menggunakan kuesioner Durasi Bermain *Game Online* dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. Kuesioner terdiri dari dua macam, yaitu:

1. Kuesioner Durasi Bermain *Game Online*

Kuesioner Durasi bermain *game online* menggunakan bentuk pernyataan tertutup. Kuesioner terdiri dari 3 item pertanyaan yang terdiri dari 1 indikator yaitu waktu yang digunakan untuk bermain *game online*. Indikator waktu yang digunakan untuk bermain *game online* ada pada item pertanyaan nomor 1, 2, 3. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian adalah kuesioner yang sudah digunakan di penelitian sebelumnya yaitu penelitian dari Windi Yuli pada tahun 2017. Yang telah dilakukan uji validitas dengan hasil uji validitas berkisar antara 0,658 - 0,843 (r tabel = 0,312) sehingga valid untuk digunakan. Untuk uji *Reliabilitas* menggunakan uji *Alpha Cronbach* dengan bantuan SPSS. Kuesioner dikatakan reliabel jika nilai *Alpha Cronbach* > 0,6. Didapatkan nilai koefisien *Alpha* sebesar 0,839 dan untuk frekuensi bermain *game online* sebesar 0,940 yang berarti lebih besar dari 0,6. Dengan demikian, kuesioner

bermain *game online* dinyatakan reliabel dan layak digunakan sebagai instrumen pengumpulan data.

a. Menentukan *scoring* Durasi Bermain *Game Online*

Untuk mengukur lama waktu bermain game online. Responden diminta untuk mengisi 3 butir item soal mengenai durasi bermain yang dilakukan selama satu minggu terakhir. Butir pertanyaan dalam kuesioner adalah sebagai berikut:

Tabel 3.4 Komponen Kuesioner Durasi Bermain *Game Online*

Komponen	No Item	Penilaian	Skor
Durasi bermain <i>game online</i> di pagi hari	1	< 2 jam	0
		3-5 jam	1
		> 6 jam	2
Durasi bermain <i>game online</i> di siang hari	2	< 2 jam	0
		3-5 jam	1
		> 6 jam	2
Durasi bermain <i>game online</i> di malam hari	3	< 2 jam	0
		3-5 jam	1
		> 6 jam	2
Skor Global Durasi Bermain <i>Game Online</i>		0-6	

Nilai tiap item soal kemudian dijumlahkan menjadi skor global antara 0-6 dan selanjutnya di bagi menjadi dua yaitu kriteria Lama = ≥ 4 , Sedang = 2-3 dan Singkat = ≤ 1 pada kuesioner (Busyee, dkk).

Kriteria Skor:

- 1) Lama = ≥ 4
- 2) Sedang = 2-3
- 3) Singkat = ≤ 1

2. Kuesioner Kualitas Tidur

Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Pittsburg Sleep Quality Index* (PSQI) karena merupakan instrumen efektif yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur dan pola tidur pada seseorang. Kuesioner yang digunakan terdiri dari 19 pertanyaan yang dibagi menjadi 7 komponen. Instrumen ini telah digunakan oleh beberapa peneliti untuk mengukur kualitas tidur oleh Nova Indrawati (2012) dan Windi Yuli (2017). Kuesioner PSQI telah dilakukan uji validitas pada penelitian Destiana Agustin (2012) dengan melakukan uji coba kepada 30 orang responden dengan hasil bahwa r hitung (0,410 - 0,831) > r tabel (0,361) sehingga kuesioner ini layak digunakan untuk mengukur kualitas tidur.

a. Menentukan *scoring* kualitas tidur pada remaja :

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

Tabel 3.5 Komponen Kuesioner Kualitas Tidur

Komponen	No Item	Penilaian	Skor
Kualitas Tidur secara subjektif	1	Sangat baik	0
		Cukup baik	1
		Cukup buruk	2
		Sangat buruk	3
Durasi tidur (lamanya waktu tidur)	2	>7 jam	0
		6-7 jam	1
		5-6 jam	2
		<5 jam	3
Latensi Tidur	3a	≤ 15 menit	0
		16-30 menit	1

		31-60 menit	2	0 = 0
		>60 menit	3	1-2 = 1
	3b	Tidak pernah	0	3-4 = 2
		1x seminggu	1	5-6 = 3
		2x seminggu	2	
		≥3x seminggu	3	

Efisiensi tidur Rumus: Durasi tidur (4a=2) x 100%	4a=2	$>85\% = 0$ $75-84\% = 1$ $65-74\% = 2$ $<65\% = 3$		
	4b 4c			
Jam bangun pagi (4b) - Jam tidur malam (4c)				
Gangguan tidur	5a	Tidak pernah	0	$0 = 0$ $1-9 = 1$ $10-18 = 2$ $19-27 = 3$
		1x seminggu	1	
		2x seminggu	2	
		≥3x seminggu	3	
	5b	Tidak pernah	0	
		1x seminggu	1	
		2x seminggu	2	
		≥3x seminggu	3	
	5c	Tidak pernah	0	
		1x seminggu	1	
		2x seminggu	2	
		≥3x seminggu	3	
	5d	Tidak pernah	0	
		1x seminggu	1	
		2x seminggu	2	
		≥3x seminggu	3	
	5e	Tidak pernah	0	
		1x seminggu	1	
		2x seminggu	2	
		≥3x seminggu	3	
	5f	Tidak pernah	0	
		1x seminggu	1	
		2x seminggu	2	
		≥3x seminggu	3	
	5g	Tidak pernah	0	
		1x seminggu	1	
		2x seminggu	2	
		≥3x seminggu	3	
5h	Tidak pernah	0		
	1x seminggu	1		
	2x seminggu	2		

		≥3x seminggu	3	
	5i	Tidak pernah	0	
		1x seminggu	1	
		2x seminggu	2	
		≥3x seminggu	3	
Disfungsi siang hari	6a	0	0	0 = 0 1-2 = 1 3-4 = 2 5-6 = 3
		<1	1	
		1-2	2	
		>3	3	
	6b	Sangat baik	0	
		Cukup baik	1	
		Cukup buruk	2	
		Sangat buruk	3	
Penggunaan obat tidur	7	Tidak pernah	0	
		1x seminggu	1	
		2x seminggu	2	
		≥3x seminggu	3	
Skor global PQSI		0-21		

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

Kriteria Skor:

- 1) Baik : skor ≤ 5
- 2) Buruk : skor > 5

H. Tahapan Pengumpulan Data

1. Tahap Penelitian

Peneliti membuat penelitian dalam bentuk proposal skripsi yang digunakan untuk penelitian selanjutnya.

2. Tahap Perizinan

Setelah proposal penelitian disetujui oleh pembimbing, kemudian peneliti membuat surat studi pendahuluan di admin Sarjana Terapan Keperawatan.

Setelah surat studi pendahuluan keluar, surat tersebut diserahkan kepada

Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu. Setelah itu, diberikan surat serah terima oleh Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu kemudian diusulkan kembali surat serah terima tersebut kepada Dinas Pendidikan dan mendapatkan izin bahwa surat terima berlaku untuk melakukan studi pendahuluan di SMPN 8 Palangka Raya. Kemudian membuat kembali di admin Sarjana Terapan Keperawatan surat permohonan melaksanakan penelitian, dan surat itu diserahkan kepada Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu, setelah surat izin penelitian dari Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu keluar, surat tersebut diserahkan kepada pihak SMPN 8 Palangka Raya, agar mendapatkan izin penelitian disekolah tersebut.

3. Pengumpulan Data

- a. Diawali melakukan tahap penelitian dalam bentuk proposal skripsi serta melakukan tahap perizinan, peneliti ke sekolah bagian tata usaha untuk dokumentasi dengan mengkaji berupa data untuk populasi dari jumlah seluruh siswa beserta jumlah masing-masing dari siswa kelas VII, VIII dan IX di sekolah tersebut yang sudah ada sebelumnya dan mendukung data penelitian. Lalu peneliti melakukan wawancara dengan menggali informasi terkait penelitian melalui guru ataupun siswa untuk menentukan sampel yang diperlukan dari total siswa pada masing-masing seluruh kelas.
- b. Penelitian dilakukan dengan pada Rabu, 17 April-Kamis, 18 April 2024. Responden mengisi lembar angket diberikan peneliti yang berisi *Informed consent*, serta kuesioner durasi bermain *game online* dan kuesioner

Kualitas tidur. Penelitian ini menggunakan 3 orang enumerator yang membantu selama proses berlangsung.

- c. Kemudian penyusunan laporan yang pada tahap ini melakukan pengelolaan data yang didapat berdasarkan angket tersebut.
- d. Selanjutnya pengolahan data untuk mendapatkan jawaban terhadap masalah yang diteliti sehingga memberikan makna dan arti dalam membuat kesimpulan pada hasil penelitian ini.

I. Analisis Data

Menurut Nursalam (2017), analisa data merupakan bagian yang sangat penting untuk mencapai tujuan pokok penelitian, yaitu menjawab pertanyaan-pertanyaan penelitian yang mengungkap fenomena. Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

1. Analisis *Univariat*

Analisa univariat adalah analisis yang digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Bentuk analisa univariat tergantung yang dilakukan terhadap tiap variabel dari hasil penelitian yang pada umumnya dalam analisa ini hanya menghasilkan distribusi atau presentase dari tiap variabel dengan menggunakan bantuan program SPSS (Notoatmodjo, 2018). Pada umumnya dalam analisis ini hanya menghasilkan distribusi dan persentasi dari tiap variabel. *Analisis univariat* dalam penelitian ini adalah durasi bermain *game online* dan kualitas tidur.

2. Analisis *Bivariat*

Analisa bivariat adalah analisis yang digunakan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan (Notoatmodjo, 2018). Variabel independen dalam

penelitian ini adalah durasi bermain *game online* pada remaja di SMPN 8 Palangka Raya sedangkan variabel dependen adalah kualitas tidur pada remaja di SMPN 8 Palangka Raya. Analisis dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak komputer, dilakukan uji statistik dengan Uji Korelasi *Rank Spearman*. Uji ini adalah teknik pengujian data yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel independent dan dependen yang berskala ordinal dengan bantuan *Statistical Product Service Solution (SPSS)*.

J. Etika Penelitian

1. *Informed Consent*

Subjek harus mendapatkan informasi secara lengkap tentang tujuan penelitian yang akan dilaksanakan, mempunyai hak untuk bebas berpartisipasi atau menolak menjadi responden. Pada *informed consent* perlu dicantumkan bahwa data yang diperoleh hanya akan dipergunakan untuk pengembangan ilmu. *Informed consent* tersebut diberikan sebelum penelitian dilakukan dengan memberikan lembar persetujuan untuk menjadi responden. Tujuan *informed consent* adalah agar subjek mengerti maksud dan tujuan penelitian, mengetahui dampaknya. Jika subjek bersedia, maka mereka harus menandatangani lembar persetujuan. Jika responden tidak bersedia, maka peneliti harus menghormati hak pasien.

2. Tanpa Nama (*Anonymity*)

Subjek mempunyai hak untuk meminta bahwa data yang diberikan harus dirahasiakan, untuk itu perlu adanya tanpa nama. Masalah etika keperawatan merupakan masalah yang memberikan jaminan dalam penggunaan subjek penelitian dengan cara tidak memberikan atau mencantumkan nama responden

pada lembar alat ukur dan hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang akan disajikan.

3. Kerahasiaan (*Confidentiality*)

Subjek mempunyai hak untuk meminta bahwa data yang diberikan harus dirahasiakan. Masalah ini merupakan masalah etika dengan memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian, baik informasi maupun masalah-masalah lainnya. Semua informasi yang telah dikumpulkan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti, hanya kelompok data tertentu yang akan dilaporkan pada hasil riset.

4. Keadilan (*Justice*)

Subjek harus diperlakukan secara adil baik sebelum, selama, dan sesudah keikutsertaannya dalam penelitian tanda adanya diskriminasi apabila ternyata mereka tidak bersedia atau dikeluarkan dari penelitian

5. Risiko (*Benefit Ratio*)

Peneliti harus menjelaskan risiko dan keuntungan yang didapat responden yang akan berakibat kepada subjek pada setiap tindakan.

(Nursalam, 2020).

K. Ethical Clearance

Ethical Clearance (EC) atau kelayakan etik adalah keterangan tertulis yang diberikan oleh Komisi Etik Penelitian untuk riset yang melibatkan makhluk hidup dikeluarkan dengan nomor 109/II/KE.PE/2024 yang menyatakan bahwa suatu proposal riset atau skripsi layak dilaksanakan setelah memenuhi persyaratan tertentu. Sistem Informasi Komisi Etik Penelitian Kesehatan ini menggunakan SIMEPK. Dengan menggunakan SIM-EPK diharapkan lebih cepat dan mendorong kinerja penulis dan Pengelola Komisi Etik Penelitian Kesehatan untuk melakukan

kegiatan didalam *Ethical Clearance* (EC) secara *online*. Peran-peran baik itu sebagai Sekretaris, Penulis dan Penelaah atau Reviewer berinteraksi langsung melalui sistem. Setiap peran memiliki tugas dan fungsinya masing-masing. Tugas penulis sendiri seperti yang tertuang dalam Protokol Penelitian yang layak etik, harus memenuhi 7 indikator standar yaitu:

1. Indikator Standar Nilai Sosial/Klinis
2. Indikator Standar Nilai Ilmiah
3. Indikator Standar Pemerataan Beban dan Manfaat
4. Indikator Standar Potensi Manfaat dan Risiko
5. Indikator Standar Bujukan/Eksploitasi/ *Inducement (undue)*
6. Indikator Standar Rahasia dan *Privacy*
7. Indikator Standar *Informed Consent*

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMPN 8 Palangka Raya terletak di Jl. Temanggung Tilung No.58, Menteng, Kec. Jekan Raya, Kota Palangka Raya, Kalimantan Tengah 73112. SMPN 8 Palangka Raya didirikan pada Tahun 1972 diawali dengan STN kemudian berubah nama pada Tahun 1995. SMPN 8 Palangka Raya merupakan sekolah negeri yang terakreditasi A.

Secara umum keadaan lingkungan SMPN 8 Palangka Raya terlihat bersih dan tertata rapi. Sekolah ini dipimpin oleh seorang kepala sekolah yang bernama bapak Ketut Widane, S. Pd., MM dan wakil kepala sekolah yang bernama ibu Helmi Tara, M. Pd. SMPN 8 Palangka Raya mempunyai tenaga pengajar 67 orang yang terdiri dari PNS dan guru honorer. Jumlah keseluruhan siswa di SMPN 8 Palangka Raya sebanyak 1076 siswa. SMPN 8 Palangka Raya memiliki berbagai fasilitas yang mendukung kegiatan belajar mengajar. Fasilitas tersebut mencakup 33 kelas atau ruang belajar yang nyaman dan kondusif bagi siswa, ruang guru yang memungkinkan para pendidik untuk bekerja dan beristirahat dengan baik, serta ruang kepala sekolah yang representatif.

Selain itu, terdapat ruang tata usaha yang efisien untuk keperluan administrasi sekolah, ruang koperasi sekolah yang menyediakan kebutuhan siswa, dan ruang UKS yang siap memberikan layanan kesehatan. Untuk bimbingan konseling, tersedia ruang BK yang tenang dan nyaman. Perpustakaan buku yang lengkap menjadi sumber belajar tambahan bagi siswa, sementara laboratorium kimia memungkinkan praktikum ilmiah yang penting untuk pembelajaran sains. SMPN 8 Palangka Raya juga memiliki musholla untuk kegiatan ibadah, kantin sekolah yang menyediakan makanan dan minuman, serta

lapangan olahraga yang luas untuk kegiatan fisik dan olahraga. WC yang bersih dan terpisah untuk siswa dan guru menambah kenyamanan lingkungan sekolah, aula di sekolah memiliki berbagai kegunaan yang penting dalam mendukung kegiatan akademik, budaya, dan sosial. Semua fasilitas ini dirancang untuk menciptakan suasana belajar yang optimal bagi seluruh warga sekolah.

B. Hasil Penelitian

1. Analisa *Univariat*

a) Kategori Durasi Bermain *Game Online*

Tabel 4.1 Durasi Bermain *Game Online* pada Remaja SMPN 8 Palangka Raya. (n=96)

Durasi Bermain <i>Game Online</i>	Frekuensi (96)	Persentase (%)
Singkat	49	51.04
Sedang	44	45.83
Lama	3	3.13
Total	96	100.0

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki durasi bermain game online dengan kriteria singkat, yaitu sebanyak 49 orang (51,04%). Selain itu, sebanyak 44 orang (45,83%) memiliki durasi bermain game online dengan kriteria sedang, sementara hanya sedikit responden, yaitu 3 orang (3,13%), memiliki durasi bermain *game online* dengan kriteria lama. Dengan demikian, mayoritas responden memiliki durasi bermain game online yang singkat atau sedang, sementara hanya sedikit yang memiliki durasi bermain yang lama.

b) Kategori Kualitas Tidur

Tabel 4.2 Kualitas Tidur pada Remaja SMPN 8 Palangka Raya. (n=96)

Kualitas Tidur	Frekuensi (96)	Persentase (%)
Baik	46	47,9
Buruk	50	52,1
Total	96	100.0

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang buruk, yaitu sebanyak 50 orang (52,1%). Di sisi lain, hanya sedikit responden yang memiliki kualitas tidur baik, yaitu sebanyak 46 orang (47,9%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk daripada baik.

2. Analisa *Bivariat*

- a) Hubungan Durasi Bermain *Game Online* dengan Kualitas Tidur pada Remaja SMPN 8 Palangka Raya

Tabel 4.3 Hubungan Durasi Bermain *Game Online* dengan Kualitas Tidur pada Remaja SMPN 8 Palangka Raya. (n=96)

Durasi Bermain <i>Game Online</i>	Kualitas Tidur						P Value	r
	Baik		Buruk		Total			
	n	%	n	%	n	%		
Singkat	16	32.7	33	67.3	49	100.0	0,01	-0,330
Sedang	27	61.4	17	38.6	44	100.0		
Lama	3	100.0	0	0.0	3	100.0		
Total	46	47.9	50	52.1	96	100.0		

Berdasarkan tabel 4.3 diatas dari 96 responden di antaranya 49 responden yang Bermain *Game Online* dalam Durasi Singkat terdapat 16 responden (32.7%) memiliki Kualitas Tidur Baik, sedangkan 33 responden (67.3%) memiliki Kualitas Tidur Buruk lalu 44 responden yang Bermain *Game Online* dalam Durasi Sedang terdapat 27 responden (61,4%) memiliki Kualitas Tidur Baik, sedangkan 17 responden (38,6%) memiliki Kualitas Tidur Buruk dan 3 responden yang Bermain *Game Online* dalam Durasi Lama memiliki kualitas tidur baik. Data tersebut menunjukkan bahwa nilai p value = 0,01 atau tingkat signifikansi $p < 0,05$ maka H_a diterima sehingga ada Hubungan Durasi Bermain *Game Online* dengan Kualitas Tidur pada Remaja SMPN 8 Palangka.

Koefisiensi Korelasi dengan nilai 0,330 mengacu pada cukup bahwa hubungan antara dua variable tersebut dapat diamati.

C. Pembahasan

1. Durasi Bermain *Game Online* pada Remaja SMPN 8 Palangka Raya

Durasi bermain *game online* dapat dikategorikan menjadi tiga kriteria yaitu singkat, sedang, dan lama. Remaja yang bermain *game online* dengan durasi singkat biasanya menghabiskan kurang dari 1 jam per hari untuk bermain. Mereka cenderung menggunakan game sebagai hiburan singkat setelah menyelesaikan tugas sekolah atau untuk mengisi waktu luang tanpa mengganggu kegiatan sehari-hari lainnya seperti belajar, berinteraksi dengan keluarga, atau berolahraga. Sementara itu, remaja yang bermain game dengan durasi sedang mengalokasikan waktu 2-3 jam per hari untuk bermain. Mereka masih dapat menyeimbangkan waktu antara bermain game dan aktivitas lain, seperti belajar, bersosialisasi dengan teman, dan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, meskipun perhatian perlu diberikan agar durasi bermain tidak meningkat dan mulai mengganggu aktivitas penting lainnya. Di sisi lain, remaja yang bermain game dengan durasi lama cenderung menghabiskan lebih dari 4 jam per hari untuk bermain. Durasi bermain yang panjang ini dapat mengakibatkan kurangnya waktu untuk belajar, beristirahat, dan berinteraksi sosial, serta berpotensi menimbulkan masalah kesehatan seperti gangguan tidur dan kelelahan. Kategori ini membantu memahami pola bermain game online pada remaja dan memungkinkan pengembangan strategi untuk meminimalkan dampak negatif dari kebiasaan bermain game yang berlebihan. (Crismonika Rahayu, 2020).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan durasi bermain game online dengan kriteria singkat sejumlah 49 orang (51,04%), sedang sejumlah 44 orang (45,83%) dan sebagian kecil responden dengan durasi bermain game online dengan kriteria lama sejumlah 3 orang (3,13%). Mayoritas responden bermain *game online* dalam durasi singkat, menunjukkan bahwa bermain game secara singkat adalah kebiasaan yang umum di antara responden penelitian ini. Sebagian besar responden lainnya bermain *game online* dalam durasi sedang, yang hampir sama banyaknya dengan kelompok yang bermain singkat. Ini menunjukkan bahwa ada sejumlah besar responden yang mungkin lebih terlibat dalam bermain *game online*, tetapi masih dalam batasan waktu yang moderat. Hanya sebagian kecil responden bermain *game online* dalam durasi lama, menunjukkan bahwa bermain *game online* dalam durasi yang sangat lama adalah kurang umum di antara responden.

Lamanya waktu bermain *game online* dapat mempengaruhi kecerdasan emosi remaja, faktor yang menyebabkan naiknya tingkatan bermain *game online* akan membuat remaja merasa penasaran untuk terus bermain di tingkatan yang lebih sulit dengan tantangan yang baru (Kholidiyah dan Yuwono, 2019). Dibandingkan dengan orang dewasa, remaja dianggap lebih sering dan lebih mudah menggunakan *game online*. Jika terlalu banyak bermain *game online* dapat berdampak negatif bagi remaja (Kusumadewi dalam Saputra, 2017).

Peneliti berpendapat bahwa meskipun bermain *game online* adalah kegiatan yang umum, penting bagi individu untuk mengatur durasi bermain mereka agar tidak berdampak negatif. Durasi bermain game yang singkat dan sedang tampaknya lebih umum dengan durasi lama jarang terjadi, namun manajemen

waktu dan kebiasaan tidur tetap penting untuk diperhatikan. Berdasarkan data yang diperoleh, terdapat fenomena menarik mengenai kualitas tidur remaja yang bermain *game online* dengan durasi berbeda. Meskipun mayoritas remaja yang bermain *game online* dengan durasi singkat dan sedang cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk, ada sekelompok kecil remaja yang bermain game dalam durasi lama justru memiliki kualitas tidur yang baik. Beberapa faktor yang dapat menjelaskan fenomena ini meliputi adaptasi fisiologis, di mana remaja yang bermain *game online* dalam durasi lama mungkin telah beradaptasi secara fisiologis terhadap rutinitas mereka, sehingga tubuh mereka tetap mendapatkan tidur yang cukup meskipun bermain game dalam durasi yang lama. Selain itu, remaja dalam kategori durasi bermain lama mungkin memiliki kemampuan manajemen waktu yang lebih baik, memungkinkan mereka untuk menjalankan rutinitas harian yang seimbang dan memastikan waktu tidur yang cukup dan berkualitas. Kondisi lingkungan tidur yang lebih baik atau kurangnya gangguan eksternal juga dapat membuat kualitas tidur lebih baik meskipun durasi bermain *game online* lama. Faktor seperti kenyamanan tempat tidur, keheningan lingkungan, dan rutinitas tidur yang konsisten dapat berkontribusi pada kualitas tidur yang baik. Jenis permainan yang dimainkan juga dapat berpengaruh; game yang kurang intens dan lebih santai mungkin tidak terlalu merangsang mental dan emosional, sehingga tidak terlalu mengganggu tidur. Remaja yang bermain *game online* dalam durasi lama mungkin memilih jenis permainan yang lebih menenangkan dibandingkan dengan mereka yang bermain dalam durasi singkat atau sedang. Selain itu, setiap individu memiliki toleransi yang berbeda terhadap stimulasi digital. Beberapa remaja mungkin memiliki kemampuan untuk tetap tidur

nyenyak meskipun setelah bermain game dalam waktu lama, sedangkan yang lain lebih mudah terganggu oleh aktivitas tersebut. Motivasi bermain dan kebiasaan lain sebelum tidur juga bisa menjadi faktor; remaja yang bermain *game online* lama mungkin melakukannya sebagai rutinitas harian yang sudah terstruktur dengan baik, termasuk menetapkan waktu tidur yang konsisten. Namun, penting untuk dicatat bahwa fenomena ini tidak serta-merta berarti bahwa bermain *game online* dalam durasi lama baik untuk kualitas tidur. Data tersebut juga menunjukkan bahwa durasi bermain yang panjang bisa berisiko dan biasanya berhubungan dengan kualitas tidur yang buruk secara umum. Oleh karena itu, sangat penting untuk terus meneliti dan memahami faktor-faktor lain yang mungkin berperan dalam hubungan antara durasi bermain *game online* dan kualitas tidur pada remaja.

2. Kualitas Tidur pada Remaja SMPN 8 Palangka Raya

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk, yaitu sebanyak 50 orang (52,1%) dari total responden. dan sebagian kecil responden memiliki kualitas tidur yang baik, yaitu sebanyak 46 orang atau 47,9% dari total responden. Mayoritas dari responden yang memiliki kualitas tidur buruk cenderung menghabiskan lebih banyak waktu bermain game online. Hal ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor seperti paparan layar yang berkepanjangan, stimulasi mental yang tinggi sebelum tidur, dan penundaan waktu tidur akibat keterlibatan dalam permainan. Sebaliknya, responden yang memiliki kualitas tidur baik mungkin cenderung bermain game online dalam durasi yang lebih terbatas atau memiliki kebiasaan bermain yang tidak mengganggu jadwal tidur. Kualitas tidur merupakan kondisi di mana tidur individu

menghasilkan perasaan segar dan sehat saat bangun, membuat individu merasa puas dengan tidurnya, dan tidak menunjukkan tanda kelelahan atau kecemasan. Kualitas tidur remaja dapat terganggu karena bermain game online terlalu banyak, yang mengakibatkan kurang tidur. Kurangnya pengaturan waktu saat bermain game online dapat menyebabkan ketidakteraturan dan kurangnya waktu tidur, yang dapat mempengaruhi kualitas tidur remaja (Khasanah & Khusnul, 2020).

Semakin sering remaja bermain game online, semakin buruk kualitas tidurnya. Remaja dengan kualitas tidur buruk berisiko mengalami dampak negatif seperti gangguan konsentrasi di sekolah, kesulitan belajar, kesulitan mengingat informasi, dan dapat mempengaruhi metabolisme tubuh (Permadi & Khusnal, 2017). Ketika kepuasan tidur terpenuhi, kualitas tidur dianggap baik, sehingga individu tidak akan merasa lelah, gelisah, mengantuk, cuek, serta tidak mengalami kelopak mata bengkak, mata perih, dan gangguan lainnya (Hidayat dari Azizah, 2018).

Peneliti berpendapat mengenai kualitas tidur pada remaja yang bermain game online umumnya menyoroti berbagai dampak negatif yang muncul akibat kebiasaan tersebut. Banyak peneliti menemukan bahwa remaja yang sering bermain game online cenderung mengalami gangguan pola tidur, termasuk kesulitan untuk tidur (insomnia), terbangun di malam hari, dan tidur yang tidak nyenyak. Selain itu, durasi bermain game yang panjang sering kali menyebabkan remaja tidur lebih larut dan mendapatkan durasi tidur yang lebih pendek, yang berdampak negatif pada kualitas tidur secara keseluruhan.

3. Analisa Hubungan Durasi Bermain *Game Online* dengan Kualitas Tidur pada Remaja SMPN 8 Palangka Raya

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa nilai p value 0,01 atau tingkat signifikansi $p < 0,05$ mengindikasikan bahwa nilai p yang diperoleh dari analisis statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara durasi bermain game online dan kualitas tidur pada remaja SMPN 8 Palangka Raya. Hasil uji rank spearman menunjukkan koefisiensi korelasi sebesar -0,330, yang menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut cukup kuat dan dapat diamati dengan arah hubungan ini negatif. Namun, ada remaja yang meskipun bermain *game online* dalam durasi singkat dan sedang tetap memiliki kualitas tidur yang buruk sedangkan yang bermain *game online* dalam durasi lama memiliki kualitas tidur yang baik. Temuan ini menegaskan bahwa selain durasi, faktor lain juga mempengaruhi kualitas tidur pada remaja.

Nilai p yang lebih kecil dari tingkat signifikansi yang ditetapkan ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa hasil tersebut tidak terjadi akibat kebetulan semata. Selanjutnya nilai kekuatan -0,330 mengacu pada koefisien korelasi antara durasi bermain game online dan kualitas tidur remaja, yang menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut cenderung lemah. Meskipun lemah, hubungan ini masih dapat diamati.

Dari hasil tersebut, H_a diterima, yang berarti hipotesis alternatif (H_a) bahwa ada hubungan antara durasi bermain game online dan kualitas tidur pada remaja SMPN 8 Palangka diterima. Hal ini menegaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut berdasarkan analisis data yang dilakukan.

Dengan demikian, terdapat hubungan antara durasi bermain game online dengan kualitas tidur pada remaja SMPN 8 Palangka, meskipun hubungan tersebut cenderung cukup. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa bermain game online secara berlebihan, terutama pada malam hari, dapat mengganggu pola tidur remaja.

Paparan cahaya biru dari layar perangkat elektronik diketahui menghambat produksi melatonin, hormon yang membantu mengatur siklus tidur, sehingga membuat remaja sulit untuk tertidur. Selain itu, stimulasi mental dan emosional yang tinggi selama bermain game dapat meningkatkan tingkat kewaspadaan dan stres, membuat otak sulit untuk beristirahat dan beralih ke mode tidur. Penundaan waktu tidur karena terlalu asyik bermain game juga mengurangi total durasi tidur yang diperoleh, yang pada akhirnya berdampak negatif pada kualitas tidur. (Hidayat, 2024)

Peneliti berpendapat bahwa implikasi dari penemuan ini sangat penting, terutama dalam konteks edukasi dan manajemen waktu. Edukasi mengenai dampak negatif bermain game online terhadap tidur perlu ditingkatkan, baik untuk remaja maupun orang tua. Orang tua dan guru dapat membantu remaja mengatur durasi bermain game agar tidak mengganggu waktu tidur mereka, misalnya dengan menetapkan batas waktu bermain terutama pada malam hari. Selain itu, sekolah terkait dapat mengembangkan kebijakan yang mendukung kebiasaan tidur yang sehat di kalangan remaja, termasuk kesehatan tidur dan regulasi penggunaan perangkat elektronik di rumah. Pengembangan intervensi yang dirancang khusus untuk meningkatkan kualitas tidur remaja, seperti program terapi perilaku kognitif untuk insomnia atau teknik relaksasi sebelum tidur, juga dapat membantu

mengurangi dampak negatif dari bermain game online. Secara keseluruhan, penelitian ini menekankan pentingnya manajemen waktu bermain *game* online untuk memastikan bahwa remaja mendapatkan tidur yang cukup dan berkualitas. Dengan pendekatan yang komprehensif, diharapkan kualitas tidur remaja dapat ditingkatkan, yang pada gilirannya akan mendukung kesehatan fisik dan mental mereka secara keseluruhan.

D. Keterbatasan Penelitian

Dalam melaksanakan penelitian ini, peneliti menyadari bahwa terdapat beberapa kelemahan dan kekurangan yang mungkin mempengaruhi hasil penelitian sehingga hasil yang diperoleh mungkin belum sepenuhnya optimal. Adapun keterbatasan tersebut antara lain:

1. Penelitian dilakukan bersamaan dengan periode ulangan harian menjadi tantangan logistik, memerlukan koordinasi yang lebih intensif dengan pihak sekolah, siswa dan peneliti.
2. Penelitian ini dilakukan di satu sekolah, yakni SMPN 8 Palangka Raya sehingga hasilnya mungkin tidak dapat digeneralisasikan ke populasi yang lebih luas.
3. Penelitian menggunakan analisis univariat dan bivariat memiliki dalam memahami hubungan antara durasi bermain *game online* dan kualitas tidur pada remaja SMPN 8 Palangka Raya tanpa mempertimbangkan variabel pengganggu lain yang mungkin mempengaruhi hasil, seperti stres, kebiasaan tidur, pola makan, aktivitas fisik, kondisi lingkungan tidur dan lain-lain.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti didapatkan bahwa:

1. Durasi Bermain *Game Online* pada Remaja SMPN 8 Palangka Raya menunjukkan bahwa durasi yang singkat (51,04%) dan sedang (45,83%) tampaknya lebih umum terjadi.
2. Kualitas Tidur pada Remaja SMPN 8 Palangka Raya menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk (52,1%).
3. Ada Hubungan Durasi Bermain *Game Online* dengan Kualitas Tidur pada Remaja SMPN 8 Palangka Raya dengan nilai *p value* 0,01.

B. Saran

1. Bagi Responden

Penelitian ini menjadi alat praktis tentang pentingnya mengelola durasi bermain *game online* untuk meningkatkan kualitas tidur oleh Remaja di SMPN 8 Palangka Raya.

2. Bagi Lokasi penelitian

Guru-guru di SMPN 8 Palangka Raya dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai panduan untuk memberikan himbauan kepada siswa-siswi tentang manajemen waktu bermain *game online* agar tidur mereka dapat dipertahankan dengan baik. Hal ini diharapkan dapat mendukung kesehatan dan kesejahteraan siswa secara keseluruhan. Selain itu, penggunaan *smartphone* atau lainnya untuk bermain *game online* sebaiknya dibatasi atau diatur dengan aturan yang jelas.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi landasan untuk pengembangan penelitian lebih lanjut mengenai variabel lain seperti aktivitas sehari-hari, kesehatan mental, dan kebiasaan tidur, ada beberapa aspek tambahan yang dapat dieksplorasi yang berkaitan dengan durasi bermain *game online* dan kualitas tidur pada remaja SMPN 8 Palangka Raya. Data dan temuan dari penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk mendalami aspek-aspek lain yang relevan dalam konteks yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, N. V., & Ratnawati, D. (2022). *Perilaku Bermain Game Online Terhadap Insomnia Pada Remaja Di Bogor*. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah, 7(1).
- APJII. (2023). *Jumlah Pengguna Internet Indonesia*. Retrieved from : <https://apjii.or.id/survei>
- Arif, A., & Widhiya, A. (2019). *Jangan Suka Main Game Online* (A. Arif, Ed.; Cetakan Ke-1). Ae Media Grafika.
- Crismonika Rahayu, (2020). *Hubungan Durasi Bermain Game Online Dengan Pola Tidur Pada Remaja Di Smk Muhammadiyah 1 Ponorogo* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Ponorogo).
- Diananda, Amita. (2018). *Psikologi Remaja Dan Permasalahannya*. Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Islamic Village Tangerang
- Habibi, A. (2021). *Hubungan kebiasaan bermain game online dengan kualitas tidur remaja pada kelas XI*. SMKN 1 Seruyan Tengah.
- Haibanissa, S., Sulastri, T., & Ningsih, R. (2022). *Dampak Bermain Game Online terhadap Kualitas Tidur pada Remaja SMA*. JKEP, 7(2), 201-213.
- Hastani, R. T., & Budiman, A. (2022). *Hubungan Kecanduan Game Online dengan Kualitas Tidur pada Remaja Literature Review*. Borneo Studies and Research, 3(2), 1688-1696.
- Hidayat, M. T., Nurmaulid, A., Wulandari, D. S., Muto'an, A. S., & Aditya, D. (2024). *Hubungan Gelombang Cahaya Lampu dan Cahaya Biru dengan Kualitas Tidur Remaja Dewasa*. *Bhinneka: Jurnal Bintang Pendidikan dan Bahasa*, 2(1), 39-51.
- Ismarwati, S. K. M., ST, S., & Purwati, Y. (2022). *Hubungan kecanduan bermain game online dengan kualitas tidur pada anak usia sekolah di SDN 008 lubuk sakai kabupaten kampar*. Doctoral dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta.
- Luntungan, M. M., Pitoy, F. F., & Lotulung, C. V. (2022). *Game Online Dan Kualitas Tidur Siswa Sekolah Menengah Atas*. *Nutrix Journal*, 6(2), 14-20.
- Matur, Y. P., Simon, M. G., & Ndorang, T. A. (2021). *Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja SMA Negeri Di Kota Ruteng*. *Wawasan Kesehatan*, 6(2), 55-66.
- Mais, F. R., Rompas, S. S., & Gannika, L. (2020). *Kecanduan Game Online Dengan Insomnia Pada Remaja*. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 18-27.
- Manuputty, J. C., Sekeon, S. A., & Kandou, G. D. (2019). *Hubungan antara kecanduan bermain game online dengan kualitas tidur pada gamer online*

pengguna komputer di warung internet M2G Supernova Malalayang. KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi, 8(7).

Novrialdy, E. (2019). *Kecanduan Game Online pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya. Buletin Psikologi*, 27(2), 148. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.47402>

Nursalam. (2017). *Metodelogi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika.

Nursalam. (2018). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan (Edisi 5)*. Salemba Medika.

Penelitian, L., Penerbitan, D., & Penelitian, H. (n.d.). *Edisi 2 Januari 2020 Ensiklopedia of Journal*. 2(2). <http://jurnal.ensiklopediaku.org>

Prima Matur et al, (2021). *Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Sma Negeri Di Kota Ruteng*. In 55 *JWK* (Vol. 6, Issue 2).

Sugiono, S. (2016). *Metode penelitian kuantitatif & kualitatif*. Bandung: Alfabeta.

Surbakti, K. (2017). *Pengaruh Game Online Terhadap Remaja. Jurnal Curere* |, 01(01).

Yunita, T. N., Wirakhmi, I. N., & Kurniawan, W. E. (2021). *Pengaruh Game Online terhadap Kualitas Tidur pada Anak Usia Sekolah di SD N 2 Tambaknegara*. Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (pp. 201-207).

Lampiran 2 Kuesioner *Game Online*

A. KUESIONER *GAME ONLINE*

Petunjuk Pengisian:

Pertanyaan berikut ini berhubungan dengan bermain *game online* hanya selama **1 minggu terakhir saja**. Bacalah setiap pertanyaan dengan teliti sebelum menjawab, **berilah tanda (✓)** pada kolom yang anda anggap sesuai.

Keterangan: ≥ 4 = Lebih Dari 4 Jam
 2-3 = Dari 2 Sampai 3 Jam
 ≤ 1 = Kurang Dari 2 Jam

No	Komponen	Waktu dalam jam		
		≥ 4	2-3	≤ 1
1	Berapa lama waktu yang digunakan untuk bermain <i>game online</i> di pagi hari?			
2	Berapa lama waktu yang digunakan untuk bermain <i>game online</i> di siang hari?			
3	Berapa lama waktu yang digunakan untuk bermain <i>game online</i> di malam hari?			

Lampiran 3 Kuesioner Kualitas Tidur

B. KUESIONER KUALITAS TIDUR

Petunjuk Pengisian:

Pertanyaan berikut ini berhubungan dengan kebiasaan tidur hanya **selama 1 minggu terakhir saja**. Jawaban anda harus menunjukkan pengulangan yang paling tepat dari pagi, siang dan malam hari

1. Selama satu minggu terakhir:

Pertanyaan	Sangat Baik	Cukup Baik	Cukup Buruk	Sangat buruk
Bagaimana konsentrasi anda dalam menyelesaikan suatu pekerjaan/tugas?				

2. Selama satu minggu terakhir, berapa jam biasanya anda merasakan tidur nyenyak di malam hari? (Contoh: 8 jam)

Jawab: Jam

3. Selama satu minggu terakhir:

- a. Berapa lama anda biasanya menghabiskan waktu di tempat tidur sebelum akhirnya anda tertidur? (Contoh: 30 menit)

Jawab: Menit

- b. Seberapa sering masalah dibawah ini mengganggu tidur anda

Pertanyaan	Tidak Pernah	1x Seminggu	2x Seminggu	> 3x Seminggu
Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring				

4. Selama satu minggu terakhir:

- a. Berapa jam biasanya anda merasakan tidur nyenyak di malam hari? (Contoh: 8 jam)

Jawab: Jam

- b. Jam berapa anda biasa mulai tidur di malam hari? (Contoh: Pukul 21.00 Wib)

Jawab: Wib

- c. Jam berapa anda biasa bangun tidur di pagi hari? (Contoh: Pukul 05.00 Wib)

Jawab: Wib

5. Selama satu minggu terakhir, seberapa sering masalah-masalah dibawah ini mengganggu tidur anda

Pertanyaan	Tidak Pernah	1x Seminggu	2x Seminggu	> 3x seminggu
a. Terbangun ditengah malam atau terlalu dini				
b. Terbangun untuk ke kamar mandi				
c. Tidak mampu bernafas dengan leluasa				
d. Batuk atau mengorok				
e. Kedinginan di malam hari				
f. Kepanasan di malam hari				
g. Mimpi buruk				
h. Terasa nyeri				
i. Alasan lain, jelaskan:				

6. a. Selama satu minggu terakhir:

Pertanyaan	Tidak Pernah	1x Seminggu	2x Seminggu	> 3x seminggu
Anda mengantuk ketika melakukan aktifitas di siang hari?				

- b. Selama satu minggu terakhir:

Pertanyaan	Sangat Baik	Cukup Baik	Cukup Buruk	Sangat buruk
Bagaimana kualitas tidur anda selama seminggu ini?				

7. Selama satu minggu terakhir:

Pertanyaan	Tidak Pernah	1x Seminggu	2x Seminggu	> 3x seminggu
Apakah anda menggunakan obat tidur?				

Lampiran 4 Surat Permohonan Izin Pengambilan Data



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PALANGKA RAYA

Jalan George Obos No. 30 Palangka Raya [Kampus A], Jalan George Obos No. 32 Palangka Raya [Kampus B],
Jalan Dokter Soetomo No. 10 Palangka Raya [Kampus C], Kalimantan Tengah - Indonesia
Telepon / Faksimile: (0536) 3221768 Laman (Website) : <https://www.polkesraya.ac.id>
Surel (E-mail) : direktorat@polkesraya.ac.id



Nomor : PP.03.01/F.XLIX/10097/2023 10 Oktober 2023
Lampiran : -
Hal : Permohonan Izin Pengambilan Data Pendahuluan An. FENI TANIA TESALONIKA

Yth.

1. Kepala Sekolah SMPN 2 Palangka Raya
2. Kepala Sekolah SMPN 3 Palangka Raya
3. Kepala Sekolah SMPN 8 Palangka Raya

di-
Tempat

Sehubungan dengan pencapaian kompetensi Mata Kuliah Riset Keperawatan bagi Mahasiswa Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Palangka Raya Kelas Reguler VI Semester 7 Tahun Akademik 2023/2024 dan salah satunya untuk melengkapi data proposal tugas akhir (Skripsi), maka bersama ini kami sampaikan sesuai perihal di atas.

No	Nama/NIM	Judul	Data Yang Diperlukan	Tempat Pengambilan Data
1	FENI TANIA TESALONIKA/ PO6220120122	Hubungan Durasi Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur pada Remaja sekolah	1. Data Jumlah Seluruh Siswa di Sekolah 2. Data Diri Siswa Kelas IX 3. Data Diri Siswa Kelas IX yang bermain Game Online	1. SMPN 2 Palangka Raya 2. SMPN 3 Palangka Raya 3. SMPN 8 Palangka Raya

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian
Kesehatan Palangka Raya,



Mars Khendra Kusfiryadi, STP., MPH.
NIP 197503101997031004

Tembusan:

1. Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Palangka Raya
2. Peringgal

VISI : Menjadi Politeknik Kesehatan Berbasis Kearifan Lokal yang Terdepan Mandiri, Inovatif dan Mendunia Tahun 2030

Kampus A : Direktorat, Prodi Diploma III Keperawatan, Prodi Sarjana Terapan Keperawatan,
Prodi Diploma III Kebidanan, Prodi Sarjana Terapan Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan (Jalan George Obos No. 30 Palangka Raya)
Kampus B : Laboratorium Terpadu, Perpustakaan, CBF Center, Prodi DIII Gizi, Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika (Jalan George Obos No. 32 Palangka Raya)
Kampus C : OSCE Center, Guest House (Jalan Dokter Soetomo No. 10 Palangka Raya)



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik (BSrE), BSSN

Lampiran 5 Surat Permohonan Izin Penelitian



Kementerian Kesehatan Poltekkes Palangka Raya

Jalan George Obos No. 30, Menteng,
Palangka Raya, Kalimantan Tengah 73111
(0536) 3221768
<https://polkesraya.ac.id>

Nomor : PP.08.02/F.XLIX/1271/2024 23 Februari 2024
Lampiran : 1 (Satu) Berkas
Hal : Permohonan Izin Melaksanakan Penelitian An. **LOVIA WULANDARI dkk**

Yth.

Walikota Palangka Raya

Up. Kepala Dinas Penanaman Modal Dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kota Palangka Raya
di -
Palangka Raya

Sehubungan dengan akan dilakukan Skripsi bagi Mahasiswa Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Kelas Reguler VI Semester VIII (delapan) Tahun Akademik 2023/2024, maka bersama ini kami sampaikan permohonan penerbitan surat izin penelitian di Wilayah Kerja di Kota Palangka Raya. Adapun Nama Mahasiswa sebagai berikut: (*Proposal dan KTP Peneliti terlampir*)

No	Nama/NIM	Judul Penelitian	Tempat Penelitian	Waktu Penelitian
1.	LOVIA WULANDARI/ PO6220120128	Hubungan Ketergantungan Activity Daily Living Pasca Stroke Dengan Beban Family Caregiver Di Wilayah Puskesmas Kayon Palangka Raya	UPT. Puskesmas Kayon	Februari – Juni 2024
2.	FENI TANIA TESALONIKA/ PO6220120122	Hubungan Durasi Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur pada Remaja SMPN 8 Palangka Raya	SMPN 8 Palangka Raya	Februari – Juni 2024

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian
Kesehatan Palangka Raya,



Mars Khendra Kusfryadi, STP., MPH.
NIP. 197503101997031004

Tembusan:

1. Kepala UPT. Puskesmas Kayon
2. Kepala Sekolah SMPN 8 Palangka Raya
3. Peringgal

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik (BSrE), BSSN

Lampiran 6 Surat Keterangan Layak Etik



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
POLTEKES KEMENKES PALANGKA RAYA**



Sekretariat :
Jalan G. Obos No. 30 Palangka Raya 73111 – Kalimantan Tengah

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.109/II/KE.PE/2024

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Feni Tania Tesalonika
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Palangka Raya
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Hubungan Durasi Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur pada Remaja SMPN 8 Palangka Raya"

"The Relationship between Duration of Playing Online Games and Sleep Quality in Adolescents at SMPN 8 Palangka Raya"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 13 Februari 2024 sampai dengan tanggal 13 Februari 2025.

This declaration of ethics applies during the period February 13, 2024 until February 13, 2025.



February 13, 2024
Chairperson,

Yeni Lucin, S.Kep,MPH

Lampiran 7 Surat Izin Penelitian Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Satu Pintu



PEMERINTAH KOTA PALANGKA RAYA DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU

Jl. Yos Sudarso No.02 Palangka Raya Kalimantan Tengah 73112
Telp/Fax. (0536) 421035, Posel: dpmptspalangkaraya@gmail.com

SURAT IZIN PENELITIAN

Nomor : 503.2/0644/SPP-IP/IV/2024

Membaca : Surat Direktur POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PALANGKA RAYA - Nomor : PP.08.02/F.XLIX/1271/2024 tanggal 23 Februari 2024 perihal Permohonan Izin Melaksanakan Penelitian an. FENI TANIA TESALONIKA.

Mengingat : 1. Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2002 tentang Sistem Nasional Penelitian, Pengembangan dan Penerapan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi.
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 17 Tahun 2016 tentang Pedoman Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Kementerian Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah.
3. Peraturan Gubernur Kalimantan Tengah Nomor 12 Tahun 2015 tentang Perubahan atas Peraturan Gubernur Nomor 59 Tahun 2008 tentang Tata Cara Pemberian Izin Penelitian/Pendataan bagi setiap Instansi Pemerintah maupun Non Pemerintah.
4. Peraturan Daerah Kota Palangka Raya Nomor 7 Tahun 2017 tentang Penyelenggaraan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kota Palangka Raya.
5. Peraturan Walikota Palangka Raya Nomor 32 Tahun 2017 tentang Pelimpahan Kewenangan Walikota Palangka Raya di Bidang Perizinan dan Non Perizinan Kepada Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kota Palangka Raya.

Memberikan Izin kepada

Nama : **FENI TANIA TESALONIKA**, NIM : **PO.62.20.1.20.122** Mahasiswa Jenjang: D-IV, Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan, Jurusan -, POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PALANGKA RAYA. -

Judul Penelitian : **HUBUNGAN DURASI BERMAIN GAME ONLINE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA SMPN 8 PALANGKA RAYA**

Lokasi : **SMP NEGERI 8 PALANGKA RAYA**

Dengan Ketentuan

- Sebelum melakukan penelitian agar melaporkan diri kepada Pejabat yang berwenang di tempat/lokasi yang ditetapkan.
- Hasil penelitian ini supaya diserahkan kepada Pemerintah Kota Palangka Raya Cq. Bidang Penelitian dan Pengembangan BAPPEDA-LITBANG Kota Palangka Raya dan DPM-PTSP berupa Soft Copy dalam bentuk PDF.
- Surat Izin Penelitian ini agar tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu, yang dapat mengganggu kestabilan Pemerintah tetapi hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah;
- Surat Izin Penelitian ini diberikan selama 4 (empat) Bulan, terhitung mulai tanggal **24 Februari 2024 s/d 24 Juni 2024** dan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila Peneliti tidak memenuhi kriteria ketentuan-ketentuan pada butir a,b dan c tersebut di atas;
- Apabila penelitian sudah berakhir agar melaporkan ke BAPPEDA-LITBANG untuk mendapatkan surat keterangan selesai penelitian.

Demikian surat izin penelitian ini diberikan agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di Palangka Raya
pada tanggal 23 April 2024



Tembusan disampaikan Kepada Yth:

- Walikota Palangka Raya di Palangka Raya (sebagai laporan);
- Kepala BAPPEDA-LITBANG Kota Palangka Raya di Palangka Raya;
- Direktur POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PALANGKA RAYA - di Palangka Raya;
- Asip

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik (BSrE), BSSN

Lampiran 8 Deskripsi Statistik

PERHITUNGAN KUISIONER DURASI BERMAIN GAME ONLINE PADA REMAJA SMPN 8 PALANGKA RAYA

NO	KELAS	PENILAIAN SKOR			TOTAL SKOR	HASIL SKOR	ETERANGAN SKOR
		PAGI	SANG	MALAM			
1	VII.1	0	1	1	2	Sedang	2
2	VII.1	0	1	2	3	Sedang	2
3	VII.1	0	1	2	3	Sedang	2
4	VII.2	0	1	1	2	Sedang	2
5	VII.2	1	1	1	3	Sedang	2
6	VII.2	0	1	1	2	Sedang	2
7	VII.3	0	1	1	2	Sedang	2
8	VII.3	1	0	1	2	Sedang	2
9	VII.3	0	0	2	2	Sedang	2
10	VII.4	0	1	0	1	Singkat	1
11	VII.4	2	1	1	4	Lama	3
12	VII.4	0	1	1	2	Sedang	2
13	VII.4	0	1	0	1	Singkat	1
14	VII.5	0	0	0	0	Singkat	1
15	VII.5	0	0	1	1	Singkat	1
16	VII.5	0	0	1	1	Singkat	1
17	VII.5	0	0	1	1	Singkat	1
18	VII.5	0	0	0	0	Singkat	1
19	VII.5	0	0	1	1	Singkat	1
20	VII.7	0	1	1	2	Sedang	2
21	VII.7	0	0	0	0	Singkat	1
22	VII.7	0	0	0	0	Singkat	1
23	VII.8	0	1	0	1	Singkat	1
24	VII.8	0	1	1	2	Sedang	2
25	VII.8	1	0	0	1	Singkat	1
26	VII.9	0	0	1	1	Singkat	1
27	VII.9	0	0	0	0	Singkat	1
28	VII.9	0	0	0	0	Singkat	1
29	VII.10	0	1	1	2	Sedang	2
30	VII.10	0	0	1	1	Singkat	1
31	VII.10	0	0	0	0	Singkat	1
32	VII.11	0	1	1	2	Sedang	2
33	VII.11	0	0	1	1	Singkat	1
34	VII.11	0	1	1	2	Sedang	2
35	VIII.1	0	1	1	2	Sedang	2
36	VIII.1	0	0	1	1	Singkat	1
37	VIII.1	0	1	1	2	Sedang	2
38	VIII.2	2	0	2	2	Sedang	2
39	VIII.2	1	0	0	1	Singkat	1
40	VIII.2	0	0	1	1	Singkat	1
41	VIII.3	1	1	0	2	Sedang	2
42	VIII.3	0	1	0	1	Singkat	1
43	VIII.3	0	0	1	1	Singkat	1
44	VIII.4	1	0	1	2	Sedang	2
45	VIII.4	0	0	1	1	Singkat	1
46	VIII.4	0	0	1	1	Singkat	1
47	VIII.5	0	0	1	1	Singkat	1
48	VIII.5	0	1	1	2	Sedang	2
49	VIII.5	0	0	0	0	Singkat	1
50	VIII.6	0	1	0	1	Singkat	1
51	VIII.6	0	1	0	1	Singkat	1
52	VIII.6	0	1	0	1	Singkat	1
53	VIII.7	0	0	0	0	Singkat	1
54	VIII.7	0	0	0	0	Singkat	1
55	VIII.7	1	1	0	2	Sedang	2
56	VIII.8	1	2	2	5	Lama	3
57	VIII.8	0	0	1	1	Singkat	1
58	VIII.8	1	0	1	2	Sedang	2
59	VIII.9	1	2	1	4	Lama	3
60	VIII.9	0	1	1	2	Sedang	2
61	VIII.9	0	0	1	1	Singkat	1
62	VIII.10	0	1	1	2	Sedang	2
63	VIII.10	0	1	1	2	Sedang	2
64	VIII.10	0	0	1	1	Singkat	1
65	VIII.11	0	0	0	0	Singkat	1
66	VIII.11	0	1	1	2	Sedang	2
67	VIII.11	1	1	1	3	Sedang	2
68	IX.1	0	1	1	2	Sedang	2
69	IX.1	0	1	2	3	Sedang	2
70	IX.1	0	1	0	1	Singkat	1
71	IX.2	0	0	0	0	Singkat	1
72	IX.2	0	0	1	1	Singkat	1
73	IX.2	0	0	1	1	Singkat	1
74	IX.3	0	0	1	1	Singkat	1
75	IX.3	0	2	1	3	Sedang	2
76	IX.3	0	1	1	2	Sedang	2
77	IX.4	0	1	1	2	Sedang	2
78	IX.4	0	0	0	0	Singkat	1
79	IX.4	0	0	0	0	Singkat	1
80	IX.5	1	0	1	2	Sedang	2
81	IX.5	0	0	0	0	Singkat	1
82	IX.5	1	0	2	3	Sedang	2
83	IX.6	0	1	1	2	Sedang	2
84	IX.6	0	0	2	2	Sedang	2
85	IX.6	0	1	1	2	Sedang	2
86	IX.7	0	0	1	1	Singkat	1
87	IX.7	2	1	0	3	Sedang	2
88	IX.7	0	1	2	3	Sedang	2
89	IX.8	0	1	1	2	Sedang	2
90	IX.8	0	1	1	2	Sedang	2
91	IX.9	0	1	1	2	Sedang	2
92	IX.9	0	1	1	2	Sedang	2
93	IX.10	0	1	0	1	Singkat	1
94	IX.10	0	1	0	1	Singkat	1
95	IX.11	0	0	1	1	Singkat	1
96	IX.11	0	0	1	1	Singkat	1

KETERANGAN:
 ≤1 = Singkat
 2-3 = Sedang
 ≥4 = Lama

PERHITUNGAN KUESIONER PSQJ PADA REMAJA SMPN 8 PALANGKA RAYA TAHUN 2024

NO	KELAS	PENILAIAN SKOR							TOTAL SKOR	HASIL SKOR	KETERANGAN SKOR
		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7			
1	VII.1	1	1	1	0	1	2	0	6	Baik	1
2	VII.1	1	3	2	0	1	2	0	9	Baik	1
3	VII.1	2	3	2	3	2	3	0	15	Baik	1
4	VII.2	1	1	0	0	2	2	0	6	Baik	1
5	VII.2	0	2	1	0	1	2	0	6	Baik	1
6	VII.2	2	1	2	0	1	2	0	8	Baik	1
7	VII.3	1	2	3	0	2	2	0	10	Baik	1
8	VII.3	1	1	2	0	2	2	0	8	Baik	1
9	VII.3	1	2	2	1	3	2	0	11	Baik	1
10	VII.4	2	0	2	0	2	1	0	7	Baik	1
11	VII.4	1	0	2	0	1	2	0	6	Baik	1
12	VII.4	1	0	2	0	2	2	0	7	Baik	1
13	VII.4	2	1	2	0	1	2	0	8	Baik	1
14	VII.5	1	1	2	1	1	2	0	8	Baik	1
15	VII.5	1	0	2	0	2	0	0	5	Buruk	2
16	VII.5	0	2	2	0	1	0	0	5	Buruk	2
17	VII.6	1	1	1	0	1	1	0	5	Buruk	2
18	VII.6	2	0	0	0	1	1	0	4	Buruk	2
19	VII.6	1	0	2	0	0	1	0	4	Buruk	2
20	VII.7	1	3	2	0	1	1	0	8	Baik	1
21	VII.7	2	2	0	0	2	2	0	8	Baik	1
22	VII.7	2	3	1	2	2	2	0	12	Baik	1
23	VII.8	1	0	1	0	1	2	0	5	Buruk	2
24	VII.8	0	1	2	0	1	1	0	5	Buruk	2
25	VII.8	1	1	2	3	1	1	0	9	Baik	1
26	VII.9	2	1	3	0	2	2	0	10	Baik	1
27	VII.9	0	1	0	0	1	1	0	3	Buruk	2
28	VII.9	0	1	0	0	1	1	0	3	Buruk	2
29	VII.10	1	3	2	2	1	2	0	11	Baik	1
30	VII.10	2	2	1	0	2	2	0	9	Baik	1
31	VII.10	1	1	1	0	1	1	0	5	Buruk	2
32	VII.11	2	1	0	0	1	2	0	6	Baik	1
33	VII.11	1	1	0	0	1	2	0	5	Buruk	2
34	VII.11	2	3	0	0	2	2	0	9	Baik	1
35	VIII.1	0	2	0	0	1	2	0	5	Buruk	2
36	VIII.1	1	3	0	0	1	2	0	7	Baik	1
37	VIII.1	0	1	0	0	1	0	0	2	Buruk	2
38	VIII.2	1	0	0	0	1	1	0	3	Buruk	2
39	VIII.2	1	0	0	0	1	0	0	2	Buruk	2
40	VIII.2	2	2	1	3	1	2	0	11	Baik	1
41	VIII.3	0	3	0	3	1	1	0	8	Baik	1
42	VIII.3	0	0	0	0	1	1	0	2	Buruk	2
43	VIII.3	1	0	1	0	1	2	0	5	Buruk	2
44	VIII.4	0	0	1	0	1	2	0	4	Buruk	2
45	VIII.4	0	0	0	0	1	1	0	2	Buruk	2
46	VIII.4	0	0	0	0	1	2	0	3	Buruk	2
47	VIII.5	2	1	1	0	2	1	0	7	Baik	1
48	VIII.5	1	1	0	0	1	1	0	4	Buruk	2
49	VIII.5	2	0	2	0	1	2	0	7	Baik	1
50	VIII.6	1	0	0	0	1	1	0	3	Buruk	2
51	VIII.6	1	0	0	0	1	1	0	3	Buruk	2
52	VIII.6	1	0	0	0	1	1	0	3	Buruk	2
53	VIII.7	0	0	0	0	1	0	0	1	Buruk	2
54	VIII.7	0	0	0	0	1	0	0	1	Buruk	2
55	VIII.7	0	3	1	0	2	0	0	6	Baik	1
56	VIII.8	0	3	2	2	1	3	2	13	Baik	1
57	VIII.8	0	0	1	2	1	2	0	6	Baik	1
58	VIII.8	1	0	1	0	1	2	0	5	Buruk	2
59	VIII.9	1	1	1	0	1	2	0	6	Baik	1
60	VIII.9	1	1	1	0	1	1	0	5	Buruk	2
61	VIII.9	1	1	1	0	1	1	0	5	Buruk	2
62	VIII.10	0	1	0	0	1	0	0	2	Buruk	2
63	VIII.10	1	0	0	0	1	1	0	3	Buruk	2
64	VIII.10	0	0	1	0	1	2	0	4	Buruk	2
65	VIII.11	3	1	0	1	2	1	0	8	Baik	1
66	VIII.11	3	3	3	3	2	3	0	17	Baik	1
67	VIII.11	2	3	3	0	1	2	0	11	Baik	1
68	IX.1	1	3	2	0	1	2	0	9	Baik	1
69	IX.1	1	3	2	1	1	2	0	10	Baik	1
70	IX.1	1	3	1	1	1	2	0	9	Baik	1
71	IX.2	0	3	1	3	2	1	0	10	Baik	1
72	IX.2	0	0	1	0	1	1	0	3	Buruk	2
73	IX.2	0	0	1	0	1	1	0	3	Buruk	2
74	IX.3	2	1	0	0	1	1	0	5	Buruk	2
75	IX.3	2	0	1	1	2	1	0	7	Baik	1
76	IX.3	2	0	1	0	2	2	0	7	Baik	1
77	IX.4	0	0	1	1	1	1	0	4	Buruk	2
78	IX.4	0	0	1	0	1	1	0	3	Buruk	2
79	IX.4	0	0	1	0	1	1	0	3	Buruk	2
80	IX.5	0	0	1	0	1	1	0	3	Buruk	2
81	IX.5	0	0	1	0	1	0	0	2	Buruk	2
82	IX.5	0	0	0	0	0	0	0	0	Buruk	2
83	IX.6	2	0	1	0	2	2	0	7	Baik	1
84	IX.6	2	3	3	3	1	3	0	15	Baik	1
85	IX.6	0	3	2	1	1	2	0	9	Baik	1
86	IX.7	1	0	0	0	2	1	0	4	Buruk	2
87	IX.7	1	1	0	0	1	1	0	4	Buruk	2
88	IX.7	1	0	0	0	1	0	0	2	Buruk	2
89	IX.8	1	0	1	0	1	1	0	4	Buruk	2
90	IX.8	1	0	1	0	1	2	0	5	Buruk	2
91	IX.9	1	0	1	1	1	2	0	6	Baik	1
92	IX.9	1	1	1	0	1	2	0	6	Baik	1
93	IX.10	1	1	0	1	1	1	0	5	Buruk	2
94	IX.10	1	0	1	0	2	1	0	5	Buruk	2
95	IX.11	1	0	1	0	1	2	0	5	Buruk	2
96	IX.11	1	0	1	0	1	1	0	4	Buruk	2

KETERANGAN:
 >5=BAIK
 ≤5=BURUK

Lampiran 9 Frequencies

Statistics

		Durasi Bermain Game Online	Kualitas Tidur
N	Valid	96	96
	Missing	0	0

Durasi Bermain Game Online

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Singkat	49	51.0	51.0	51.0
	Sedang	44	45.8	45.8	96.9
	Lama	3	3.1	3.1	100.0
	Total	96	100.0	100.0	

Kualitas Tidur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	46	47.9	47.9	47.9
	Buruk	50	52.1	52.1	100.0
	Total	96	100.0	100.0	

Lampiran 10 Crosstabs

Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Durasi Bermain Game Online * Kualitas Tidur	96	100.0%	0	0.0%	96	100.0%

Durasi Bermain Game Online * Kualitas Tidur Crosstabulation

		Kualitas Tidur		Total	
		Baik	Buruk		
Durasi Bermain Game Online	Singkat	Count	16	33	49
		% within Durasi Bermain Game Online	32.7%	67.3%	100.0%
	Sedang	Count	27	17	44
		% within Durasi Bermain Game Online	61.4%	38.6%	100.0%
	Lama	Count	3	0	3
		% within Durasi Bermain Game Online	100.0%	0.0%	100.0%
Total	Count	46	50	96	
	% within Durasi Bermain Game Online	47.9%	52.1%	100.0%	

Lampiran 11 Uji Rank Spearman (*Correlation*)

Correlations

			Durasi Bermain Game Online	Kualitas Tidur
Spearman's rho	Durasi Bermain Game Online	Correlation Coefficient	1.000	-.330**
		Sig. (2-tailed)	.	.001
		N	96	96
	Kualitas Tidur	Correlation Coefficient	-.330**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.001	.
		N	96	96

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran 12 Dokumentasi Studi Pendahuluan



Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian













Lampiran 14 Bimbingan Skripsi

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI










Nama Mahasiswa	:	Feni Tania Tesalonika
NIM	:	PO.62.20.1.20.122
Judul Skripsi	:	Hubungan Durasi Bermain <i>Game Online</i> dengan Kualitas Tidur pada Remaja SMPN 8 Palangka Raya
Pembimbing I	:	Dr. Tri Ratna Ariestini, S.Kep., MPH.
















Tanggal	Bimbingan Ke-	Hasil Bimbingan	Tanda Tangan Pembimbing
8 Januari 2024	1	Konsultasi Judul "Hubungan Adiksi <i>Game Online</i> dengan Kualitas Tidur pada Remaja"	
9 Januari 2024	2	ACC Judul "Hubungan Durasi Bermain <i>Game Online</i> dengan Kualitas Tidur pada Remaja Sekolah"	
10 Januari 2024	3	RMC, BAB I, Kuesioner serta <i>Inform Consent</i> untuk Studi Pendahuluan	
12 Januari 2024	4	ACC BAB I Lanjut BAB II	
15 Januari 2024	5	BAB II BAB III	
16 Januari 2024	6	Revisi BAB II	
17 Januari 2024	7	ACC BAB II Lanjut BAB III serta Kuesioner Penelitian	
18 Januari 2024	8	ACC Proposal Skripsi Lanjutkan Persiapan Seminar Proposal Skripsi	

19 Januari 2024	9	Kontrak Waktu Seminar Proposal Skripsi pada 22 Januari 2024	19
26 Januari 2024	10	Revisi Proposal Skripsi	19
31 Januari 2024	11	ACC Proposal Skripsi	19
16 April 2024	13	Konsultasi Penelitian ke Lapangan pada 17 dan 18 April 2024	19
22 April 2024	14	Menghitung Kuesioner Durasi Bermain <i>Game Online</i> dan Kualitas Tidur	19
25 April 2024	15	Mengolah Data Kuesioner Durasi Bermain <i>Game Online</i> dan Kualitas Tidur	19
29 April 2024	16	Bab IV	19
3 Mei 2024	17	Revisi BAB IV	19
6 Mei 2024	18	ACC BAB IV BAB V	19
14 Mei 2024	19	ACC Skripsi Kontrak Waktu Seminar Hasil Skripsi pada 17 Mei 2024	19
20 Mei 2024	20	Revisi Skripsi	19
27 Mei 2024	21	ACC Skripsi	19

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa	:	Feni Tania Tesalonika
NIM	:	PO.62.20.1.20.122
Judul Skripsi	:	Hubungan Durasi Bermain <i>Game Online</i> dengan Kualitas Tidur pada Remaja SMPN 8 Palangka Raya
Pembimbing II	:	Ns. Gad Datak, M.Kep., Sp.MB.

Tanggal	Bimbingan Ke-	Hasil Bimbingan	Tanda Tangan Pembimbing
8 Januari 2024	1	Konsultasi Judul "Hubungan Adiksi <i>Game Online</i> dengan Kualitas Tidur pada Remaja"	
9 Januari 2024	2	ACC Judul "Hubungan Durasi Bermain <i>Game Online</i> dengan Kualitas Tidur pada Remaja Sekolah"	
10 Januari 2024	3	RMC, BAB I, Kuesioner serta <i>Inform Consent</i> untuk Studi Pendahuluan	
11 Januari 2024	4	ACC BAB I Lanjut BAB II	
12 Januari 2024	5	BAB II	
14 Januari 2024	6	BAB III	
15 Januari 2024	7	Revisi BAB II Lanjut BAB III serta Kuesioner Penelitian	
16 Januari 2024	8	Revisi BAB II Lanjut BAB III serta Kuesioner Penelitian	
17 Januari 2024	9	Perbaikan <i>Typo</i> pada Penulisan, <i>Italic</i> pada Bahasa Asing dan Sebutkan Lokasi Penelitian pada Judul menjadi "Hubungan Durasi Bermain <i>Game Online</i> dengan Kualitas Tidur pada Remaja SMPN 8 Palangka Raya"	

	10	Revisi Skor Kuesioner Penelitian dan Daftar Pustaka	
18 Januari 2024	11	Revisi Bagian Pengumpulan Data	
	12	ACC Proposal Skripsi Lanjutkan Persiapan Seminar Proposal Skripsi	
19 Januari 2024	13	Kontrak Waktu Seminar Proposal Skripsi pada 22 Januari 2024	
26 Januari 2024	14	Revisi Proposal Skripsi	
1 Feb 2024	15	ACC Proposal Skripsi	
16 April 2024	16	Konsultasi Penelitian ke Lokasi Penelitian pada 17 dan 18 April 2024	
23 April 2024	17	Menghitung Kuesioner Durasi Bermain <i>Game Online</i> dan Kualitas Tidur	
26 April 2024	18	Mengolah Data Kuesioner Durasi Bermain <i>Game Online</i> dan Kualitas Tidur	
29 April 2024	19	Bab IV	
3 Mei 2024	20	Revisi BAB IV	
6 Mei 2024	21	Revisi BAB IV dan Lanjut BAB V	
16 Mei 2024	22	ACC Skripsi Kontrak Waktu Seminar Hasil Skripsi pada 17 Mei 2024	
22 Mei 2024	23	Revisi Skripsi	
27 Mei 2024	24	ACC Skripsi	

Lampiran 15 Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Feni Tania Tesalonika
Tempat/Tanggal Lahir : Palangka Raya, 14 Maret 2003
Alamat : Jl. G. Obos III No.96
Surel : taniatesalonikaa@gmail.com
Telp : 082237198413

Riwayat Pendidikan :

1. SDN 2 Menteng, lulus Tahun 2014
2. SMPN 8 Palangka Raya, lulus Tahun 2017
3. SMAN 3 Palangka Raya, lulus Tahun 2020