

**PENGARUH KECANDUAN *GAME ONLINE* DENGAN
KUALITAS TIDUR PADA REMAJA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan
Program Strata Satu (S1)
Psikologi (S. Psi)



Oleh :
ERVAN NUR ARRIFIN
NIM J1217063

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2023**

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Kecanduan *Game Online* dengan Kualitas Tidur pada Remaja” merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 14 Januari 2023



Ervan Nur Ariffin

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Pengaruh Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja

Oleh :
Ervan Nur Arrifin
NIM. J1217063

Telah disetujui dan diajukan pada Sidang Ujian Skripsi

Surabaya, 15 Januari 2023
Dosen Pembimbing



Dr. Suryani, S. Ag. S. Psi., M. Si
NIP. 197708122005012004

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI
Pengaruh Kecanduan *Game Online* dengan Kualitas Tidur Pada Remaja
Yang disusun oleh:
Ervan Nur Arifin
J71217063

Telah dipertahankan di depan tim penguji
Pada tanggal 16 Januari 2023



Mengetahui:
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan

Dr. Phis Khoirun Niam
NIP. 1807251996031004

Susunan Tim Penguji,
Penguji I/Pembimbing

Dr. Suryani, S. Agl. S. Psi., M. Si
NIP. 197708122005012004

Penguji II

Nova Lusiana, M. Keb
NIP. 198111022014032001

Penguji III

Esti Novi Andyarini, M. Kes
NIP. 198411172014032003

Penguji IV

Estri Kusumawati, M. Kes
NIP. 198708042014032003



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN**

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Ervan Nur Arifin
NIM : J71217063
Fakultas/Jurusan : psikologi dan kesehatan/ psikologi
E-mail address : ervannur98@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Kecanduan Game Online dengan Kualitas Tidur pada Remaja

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya,

Penulis

Ervan Nur Arifin
nama terang dan tanda tangan

INTISARI

Bermain *game online* secara berlebihan mengakibatkan kurangnya waktu tidur, pola tidur yang dapat berakibat pada terganggunya kesehatan. Fenomena *game online* juga dapat menyebabkan remaja menjadi kecanduan. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan kebiasaan bermain *game online* dengan kualitas tidur remaja. Desain dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif analitik. Populasinya semua remaja pelanggan angkringan 17 berjumlah 100 orang. Teknik sampling menggunakan accidental. Instrumen penelitian menggunakan lembar kuesioner dengan pengolahan data uji validitas, reliabilitas dan analisis data menggunakan uji korelasi produk momen. Hasil penelitian dari 100 responden dengan kebiasaan bermain game online dengan kriteria selalu sejumlah 22 orang (22%) dan hampir seluruhnya responden dengan kualitas tidur buruk sejumlah 81 orang (81%). hasil uji korelasi *product moment* dengan taraf signifikansi sebesar 0,001, artinya lebih kecil dari 0,05 ($0,001 < 0,05$). Hasil dari penelitian yang telah dilakukan ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kecanduan *Game Online* dengan Kualitas Tidur pada Remaja. Yang artinya semakin tinggi Kecanduan *Game Online* individu maka akan semakin buruk Kualitas Tidur pada individu tersebut, begitupun sebaliknya semakin rendah Kecanduan *Game Online* maka akan semakin baik tingkat Kualitas Tidur individu tersebut.

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

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

ABSTRAK

Playing online games excessively results in lack of sleep, sleep patterns that can result in impaired health. The phenomenon of online gaming can also cause teenagers to become addicted. The purpose of this study was to determine the relationship between online gaming habits and adolescent sleep quality. The design in this study is a quantitative approach with descriptive analytical methods. The population of all 17 ankringan customers is 100 people. The sampling technique uses accidental. The research instrument uses a questionnaire sheet with validity test data processing, reliability and data analysis using the moment product correlation test. The results of the study of 100 respondents with the habit of playing online games with criteria were always 22 people (22%) and almost all respondents with poor sleep quality were 81 people (81%). Product moment correlation test results with a significance level of 0.001, meaning less than 0.05 ($0.001 < 0.05$). The results of this research can be concluded that there is a negative relationship between Gane Online addiction and Sleep Quality in Remaja. Which means that the higher the individual's Onlien Game Addiction, the worse the Quality of Sleep in the individual, and vice versa the lower the Online Game Addiction, the better the individual's Sleep Quality level will be.

Keywords : Online Game Addiction, Sleep Quality, Teens



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Keaslian Penelitian.....	5
D. Tujuan Penelitian.....	8
E. Manfaat Penelitian.....	9
F. Sistematika Pembahasan.....	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	11
A. Konsep Kecanduan Game Online.....	11
1. Pengertian Kecanduan.....	11
2. Perilaku Kecanduan Game Online.....	12
3. Aspek-Aspek Perilaku Kecanduan.....	12

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan Game Online.....	14
5. Pengukuran Kecanduan Game Online.....	14
B. Game Online.....	15
1. Pengertian <i>Game Online</i>	15
2. Jenis-Jenis <i>Game Online</i>	16
C. Konsep Tidur.....	17
1. Pengertian Tidur.....	17
2. Tahapan Tidur.....	18
3. Siklus Tidur.....	21
4. Kualitas Tidur.....	21
5. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur.....	22
6. Pengukuran Kualitas tidur.....	24
D. Konsep Remaja.....	24
1. Pengertian remaja.....	24
2. Perkembangan Remaja.....	26
3. Tugas-tugas perkembangan remaja.....	28
E. Kerangka Teoritik.....	32
F. Hipotesis.....	35
BAB III METODE PENELITIAN.....	36
A. Rancangan Penelitian.....	36
B. Identifikasi Variabel.....	36
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	37
D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	37

1. Populasi.....	37
2. Sampel.....	37
3. Teknik Pengambilan Sampel.....	38
E. Instrumen Penelitian.....	39
1. Kecanduan Game Online.....	40
2. Kualias Tidur.....	42
F. Analisis Data.....	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	47
A. Hasil Penelitian.....	47
1. Merencanakan dan Melaksanakan Penelitian.....	47
2. Deskripsi Hasil Penelitian.....	48
B. Pengujian Hipotesis.....	52
1. Uji Prasyarat.....	52
2. Uji Linearitas.....	53
3. Uji Hipotesis.....	54
C. Pembahasan.....	55
1. Kebiasaan bermain game online.....	55
2. Kualitas Tidur Remaja.....	56
3. Analisis Pengaruh kebiasaan bermain game online dengan kualitas tidur pada remaja.....	57
BAB V PENUTUP.....	60
A. Kesimpulan.....	60
B. Saran.....	60

DAFTAR PUSTAKA.....62
LAMPIRAN.....66



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skor Skala Likert.....	39
Tabel 3. 2 Blue Print Skala Kecandua Game Online.....	41
Tabel 3. 3 Blue Print Skala Kualitas Tidur.....	43
Tabel 4. 1 Gambaran Subjek Berdasarkan Usia.....	48
Tabel 4. 2 Gambaran Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin.....	49
Tabel 4. 3 Gambaran Subjek Berdasarkan Lama Bermain.....	49
Tabel 4. 4 Gambaran Subjek Berdasarakan Jenis Game.....	50
Tabel 4. 5 Deskriptif Statistik.....	50
Tabel 4. 6 Kategorisasi Kecanduan Game Online.....	51
Tabel 4. 7 Gambaran Responden Berdasarkan Kecanduan Game Online.....	51
Tabel 4. 8 Kategorisasi Kualitas Tidur.....	51
Tabel 4. 9 Gambaran Responden Berdasarkan Kualitas Tidur.....	52
Tabel 4. 10 Hasil Uji Normalitas.....	53
Tabel 4. 11 Hasil Uji Linearitas.....	53
Tabel 4. 12 Hasil Uji Korelasi Product Moment.....	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Hubungan visual Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur.34



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tidur merupakan suatu fenomena kehidupan yang selalu menyimpan banyak misteri, jumlah jam tidur berbeda sesuai dengan tahapan tumbuh kembang kehidupan. Tidur adalah kebutuhan dasar manusia, dimana setiap harinya dua per tiga dari waktu kehidupan manusia digunakan untuk tidur (Potter & Perry, 2015). Tidur merupakan salah satu kebutuhan primer yang menjadi syarat dasar bagi kelangsungan hidup manusia. Tidur adalah suatu keadaan tidak sadar dimana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun atau hilang, dan dapat dibangunkan kembali dengan indera atau rangsangan yang cukup.(Silvanasari, 2012). Namun pada faktanya, jumlah jam tidur dan persepsi kepuasan tidur terhadap kualitas tidur setiap orang hasilnya berbeda-beda, banyak hal- hal yang memengaruhinya. Hal ini dapat dibandingkan dari kebutuhan normal tidur rerata manusia dewasa dan lanjut usia adalah sekitar 6-8 jam per harinya dalam waktu 24 jam termasuk jumlah jam tidur yang digunakan pada siang hari atau *napping* (Barett et.al, 2010).

Berdasarkan studi terdahulu kebutuhan tidur setiap orang berbeda yang dipengaruhi oleh beberapa hal termasuk diantaranya: kebiasaan tidur, lingkungan tidur yang tidak sesuai dengan kebiasaan dan habit tidur tidak terlaksana, aktivitas jelang tidur, penyakit yang diderita, dan persepsi kepuasan tidur sangat bervariasi tergantung dari laporan atau pernyataan subjektivitas seseorang (Black & Hawks,

2009). Secara teori jumlah jam tidur normal berada pada rentang 6-8 jam dalam 24 jam, namun ada juga yang melaporkan atau menyatakan bahwa merasa tidurnya puas dan kualitas tidurnya baik walaupun jumlah jam tidur 4 jam semalam dan tidur siang hanya 30 menit. Hal ini harus diyakini dan diterima kebenarannya walaupun jumlah jam tidur tersebut berada dibawah rerata jumlah jam tidur pada kebanyakan orang umumnya.

Saifuddin (2012) memberikan sebuah pernyataan bahwa kualitas tidur yang buruk dan kurang tidur banyak terjadi pada remaja. Bagi remaja yang memanfaatkan waktu secara baik antara waktu belajar, bermain, dan tidur mempunyai hubungan yang sangat berkaitan. Remaja yang mampu menyeimbangkan atau membagi waktu antara belajar, bermain dan bersosialisasi maka remaja tersebut dapat mempunyai waktu tidur yang cukup sehingga waktu tidur mereka berkualitas. Tetapi tidak semua remaja mempunyai coping untuk mengatur waktu belajar dan bersosialisasi itu dengan baik sehingga waktu tidur menjadi berkurang.

Permainan *game online* merupakan suatu fenomena yang sedang marak di Indonesia termasuk di kalangan remaja atau anak sekolah. Fasilitas yang ada pada game online memberikan suatu kemudahan yang dapat menjadikan siswa/siswi cenderung menjadi lebih asik dan menjadi sibuk dengan game online yang dimainkan. Hal itu tentunya sangat mempengaruhi semua aktifitas sehari-hari termasuk kualitas tidur, gaya hidup dan interaksi sosialnya. Game online juga memberikan hiburan tetapi juga dapat memberikan tantangan yang juga menarik untuk dapat diselesaikan sehingga seseorang yang bermain game online tanpa harus

memperhitungkan waktu untuk mencapai kepuasan. Hal ini menjadikan seorang “Gamer” tidak hanya menjadi penikmat tetapi menjadi seorang pecandu *Game online* (Pratiwi, 2012).

Kecanduan *game online* merupakan suatu kesenangan dalam bermain karena dapat memberi rasa kepuasan tersendiri, sehingga ada perasaan untuk mengulangi lagi kegiatan yang menyenangkan ketika bermain *game online* (Nurdilla, 2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan *game online* yaitu kurang perhatian dari orang-orang terdekat yaitu seorang remaja pelajar yang berpikir bahwa mereka dianggap jika mereka mampu menguasai keadaan, depresi yaitu seorang remaja pelajar menggunakan media untuk menghilangkan rasa depresinya, diantaranya dengan bermain *game online*, kurang kontrol yaitu orang tua yang suka memanjakan anak dengan fasilitas, efek kecanduan bisa terjadi pada anak, kurang kegiatan yaitu remaja pelajar ketika ada waktu yang kosongkan melakukan kegiatan yang tidak menyenangkan seperti bermain game, lingkungan, polah asuh (Azizah, 2018).

Beberapa jenis *game online* yang sedang marak di Indonesia yaitu game Massively Multiplayer Online Role-playing Games (MMORPG) yaitu sebuah permainan dimana permainannya dimainkan peran tokoh-tokoh khayalan dan berkolaborasi untuk merajut sebuah cerita bersama. RPG biasanya lebih mengarah pada kolaborasi sosial daripada kompetisi. (MMORPG) ini terdapat 3 jenis game yaitu Game Mobile Legends, Game Garena Free-Fire, Playerunknown’s Battlegrounds Mobile. Jenis game ini yang membuat remaja menjadi kecanduan.

Menurut World Health Organization (WHO, 2018) data kecanduan *Game*

Online pada remaja meningkat dari 12,4% menjadi 20,7%. Negara republik Korea kecanduan *Game Online* meningkat dari 13,1% menjadi 21,7% pada tahun 2018. Negara Amerika pengguna *Game Online* sekitar 72% pelajar menyatakan bahwa bermain *Game Online*.

Berdasarkan penelitian di Amerika, 70% remaja bermain *game online* personal computer dan 65% diantara mereka adalah pemain game online personal computer yang menetap (Rahmayati, 2015). Sedangkan di Indonesia peminat game online terbanyak juga terjadi pada remaja, dengan data-data remaja sebanyak 64,45% remaja laki-laki dan 47,85% remaja perempuan usia 12-22 tahun yang bermain game online (Kusumadewi, 2016). Jumlah pengguna game online di Indonesia terbilang cukup besar yaitu mencapai 6,5 juta orang atau bertambah sebesar 500 ribu orang tiap orang dari jumlah gamer pada tahun 2013 yaitu 6,6 juta orang. Maka timbullah kekhawatiran dari jumlah besarnya tersebut mengenai dampak yang dihasilkan dari permainan game online ini. Besarnya pertumbuhan penggunaan internet ini jauh lebih besar dari jumlah pertumbuhan penduduk di Indonesia yang tidak lebih dari 16,1 % per tahun (Astuti, 2018).

Fenomena *game online* menyebabkan remaja menjadi kecanduan sampai waktu untuk istirahat/ tidur dipakai untuk bermain game online akibatnya, muncul masalah baru yaitu kualitas tidur remaja. Apabila kualitas tidur menjadi buruk maka dampak lanjutnya akan menimbulkan stress dan pada ujungnya depresi. (Lam, 2014) dalam Nurdilla (2018). Tanda yang biasanya jika bermain hampir setiap hari dan dalam waktu yang sama (lebih dari 4 jam) maka muncul masalah yaitu gangguan psikologi, gangguan muskuloskeletal, gangguan penglihatan,

menyebabkan perilaku kecanduan *game*, aspek sosial, sulit berkonsentrasi proses belajar mengajar, menurunnya motivasi belajar, pemborosan uang jajan. Hal itu tentunya sangat mempengaruhi semua aktivitas sehari-hari termasuk kualitas tidur (Novrialdy, 2019).

Berdasarkan penjelasan tentang fenomena masalah dan hasil penelitian terdahulu, bahwa kecanduan *game online* pada remaja merupakan suatu masalah yang perlu mendapat perhatian dan penelitian lebih lanjut, disertai dengan kualitas tidur sebagai keterkaitan variabelnya, subjek yang hendak diteliti yakni masyarakat usia remaja yang ngopi diwarkop/angkringan 17 memingat jumlah remaja yang ngopi sampai larut malam ditempat tersebut sangat banyak.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah yang telah disampaikan diatas, maka peneliti menemukan rumusan sebagai berikut :

Apakah terdapat hubungan antara kecanduan *game online* terhadap kualitas tidur?

C. Keaslian Penelitian

Terdapat beberapa penelitian mengenai perilaku perventif yang dilakukan oleh Bruni Oliviero,dkk. (2015), dengan judul “*Technology Use and Sleep Quality in Preadolescence and Adolescence*” yang menunjukkan bahwa penggunaan teknologi yang berlebihan sampai membuat kecanduan akan mempengaruhi kualitas tidur pada remaja. Persamaan penelitian ini adalah kualitas tidur sebagai variable terikatnya, perbedaanya penelitian ini tidak hanya focus pada *game online* tetapi penggunaan semua teknologi sebagai variable bebas .

Penelitian yang dilakukan oleh Bernadetha Nadeak. (2021) dengan judul “*The Effect of Online Game Addiction on the Quality of Student Education During the COVID-19 Pandemic*” kesimpulan dari penelitian ini adalah Kecanduan *game online* ini berdampak negatif bagi siswa yang masih di sekolah dasar dan menengah, dimana prestasi belajar mereka menurun karena kehilangan minat dan kelelahan dalam bermain *game online*. Selain prestasi belajar yang menurun, online kecanduan game juga berdampak pada kesehatan fisik dan mental anak- anak. Persamaan penelitian ini menggunakan kecanduan *game online* sebagai variable bebasnya. Perbedaan penelitian ini tidak menggunakan kualitas tidur sebagai variable terikatnya.

Pada penelitian “*The impact of COVID-19 lockdown on internet use and escapism in adolescents*” yang dilakukan oleh Fernandes Blossom.dkk., (2020) ini menunjukkan bahwa banyak remaja secara umum telah meningkatkan dalam penggunaan situs media sosial dan layanan streaming. Selanjutnya, mereka yang mendapat skor tinggi pada kecanduan game, penggunaan internet kompulsif, dan penggunaan media sosial juga melaporkan skor depresi, kesepian, pelarian, kualitas tidur yang buruk, dan kecemasan terkait pandemi. Pada penelitian ini sama-sama menggunakan remaja sebagai subjek penelitiannya, sedangkan perbedaannya penelitian ini dilakukan saat terjadinya masa pandemic COVID-19.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Zhang & Wu (2020) yang berjudul “*Effects of smartphone addiction on sleep quality among Chinese university students: The mediating role of self-regulation and bedtime procrastination*” menunjukkan bahwa 1/3 yang mengalami kecanduan smartphone mengalami

kualitas tidur yang buruk. Kecanduan smartphone dan penundaan waktu tidur memiliki hubungan positif yang signifikan, sedangkan regulasi diri memiliki hubungan negatif yang signifikan, dengan kualitas tidur yang buruk (yang dinilai dengan latensi tidur, durasi tidur, dan kualitas tidur subjektif). Persamaan pada penelitian ini adalah kualitas tidur yang menjadi variable terikatnya. Perbedaan pada penelitian ini adalah subjeknya adalah mahasiswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Arora Teresa dkk., (2013) dengan judul "*Associations between specific technologies and adolescent sleep quantity, sleep quality, and parasomnias*". Pada penelitian ini menunjukkan Penggunaan teknologi yang sering pada hari kerja pada waktu tidur akan memberikan efek samping yang signifikan pada beberapa parameter tidur. Persamaan penelitian ini adalah menggunakan kualitas tidur pada salah satu variable bebasnya dan pada penelitian ini subjek yang digunakan adalah remaja, perbedaan pada penelitian ini adalah tidak hanya berfokus pada penggunaan *game online* pada variable bebasnya, tetapi semua penggunaan dalam teknologi.

Penelitian yang berjudul "*Relationships between Severity of Internet Gaming Disorder, Severity of Problematic Social Media Use, Sleep Quality and Psychological Distress*" yang dilakukan oleh Wong Hiu,dkk (2020). Hasil penelitian menunjukkan bahwa baik tingkat keparahan Internet Gaming Disorder (IGD) dan social media addiction (SMA) pada remaja terdapat hubungan dengan tekanan psikologis dan gangguan tidur. Persamaan penelitian ini adalah sama-sama menggunakan kualitas tidur pada variable terikatnya. Perbedaanya penelitian ini adalah menggunakan pelajar yang ada di hongkonng pada tahun 2019.

Berikutnya, penelitian yang berjudul “*Social media addiction among adolescents: Its relationship to sleep quality and life satisfaction*” yang dilakukan oleh Masoed Eman, dkk., (2021) Kesimpulan Penelitian ini menunjukkan kecanduan penggunaan media sosial meningkat di antara siswa remaja dan efeknya buruk pada kualitas tidur dan kepuasan hidup mereka. Persamaan penelitian ini adalah menggunakan kualitas tidur sebagai variabel terikatnya. Perbedaan pada penelitian ini adalah kecanduan social media sebagai variabel bebasnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Demirci Kadir, dkk. (2015) yang berjudul “*Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students*” Hasilnya menunjukkan bahwa depresi, kecemasan, dan kualitas tidur dapat dikaitkan dengan penggunaan smartphone secara berlebihan. Penggunaan berlebihan seperti itu dapat menyebabkan depresi dan/atau kecemasan, yang pada gilirannya dapat menyebabkan masalah tidur. Mahasiswa dengan skor depresi dan kecemasan yang tinggi harus dipantau secara hati-hati untuk kecanduan smartphone. Persamaan penelitian ini adalah kualitas tidur sebagai variabel terikatnya. Perbedaan penelitian ini adalah subjeknya adalah mahasiswa di Universitas Suleyman Damirel, pada penelitian ini juga tidak hanya kualitas tidur sebagai variabel terikatnya tetapi terdapat depresi dan kecemasan pada variabel terikatnya.

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disampaikan diatas, adapun tujuan dari penelitian yang akan dilakukan adalah untuk mengetahui hubungan antara kecanduan *game online* dengan kualitas tidur pada remaja .

E. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini memiliki manfaat teoritis dan praktis, yaitu sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sebuah informasi, pengetahuan dan kontribusi bagi perkembangan ilmu pada bidang psikologi, khususnya psikologi kognitif, sosial dan kesehatan mental tentang Kecanduan game online dengan kualitas tidur pada remaja

2. Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini dapat diharapkan bisa menjadi saran dan sumber informasi bahwa *Kecanduaan Game Online* mempengaruhi Kualitas tidur pada Remaja.

F. Sistematika Pembahasan

Susunan penelitian ini secara garis besar akan dibagi menjadi 5 bab.

Bab I membahas perihal pendahuluan yang di dalamnya terdapat latar belakang masalah, rumusan masalah, keaslian penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penelitian. Bab ini mengungkap fenomena / gap yang ada sehingga penelitian ini dilakukan.

Selanjutnya bab II membahas mengenai kajian pustaka yang menampung uraian mengenai variabel-variabel yang diteliti, baik berupa teori maupun hasil penelitian terdahulu. Selain itu, uraian yang ditulis meliputi pengertian dan penjelasan masing-masing variabel penelitian serta kaitan atau hubungan kedua variabel.

Lalu bab III tentang metode penelitian yang berisi uraian mengenai rancangan penelitian, subjek penelitian, instrumen penelitian, dan analisis data. Pada bab ini, dijabarkan secara mendalam mengenai metode penelitian yang dipakai pada penelitian ini.

Kemudian bab IV tentang hasil penelitian dan pembahasan yang berisi persiapan serta pelaksanaan penelitian, deskripsi hasil penelitian, pengujian hipotesis, dan pembahasan. Sub-bab pembahasan berisi mengenai penjabaran dari hasil penelitian yang diperoleh dan uji hipotesis yang dilakukan sehingga dapat menjawab rumusan masalah dan membuktikan hipotesis penelitian.

Lalu pada bab terakhir, yaitu bab V tentang penutup yang memuat kesimpulan hasil penelitian serta saran yang dibuat oleh peneliti. Kesimpulan meliputi ringkasan hasil penelitian sesuai dengan rumusan masalah yang dicetuskan, serta saran dari peneliti agar penelitian ini dapat lebih bermanfaat dan dapat dikembangkan di kemudian hari.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Konsep Kecanduan Game Online

1. Pengertian Kecanduan

Beberapa ahli menyatakan bahwa kecanduan merupakan perilaku ketergantungan pada sesuatu hal yang disenangi dan dapat diartikan sebagai suatu sindrom yang disertai dengan menghabiskan sejumlah waktu dan tidak dapat mengontrol kegiatannya tersebut. Perilaku kecanduan yang tidak dapat dikontrol atau tidak mempunyai kekuatan untuk menghentikan kegiatan tersebut dapat mengakibatkan individu menjadi lalai terhadap kegiatan lain termasuk pada waktu istirahatnya yang akan mempengaruhi kualitas tidur individu tertentu (Yuwanto, 2010).

Kecanduan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) berasal dari kata candu yang berarti sesuatu yang menjadi kegemaran dan membuat orang ketagihan, maka kecanduan adalah ketagihan, ketergantungan pada suatu kegemaran seperti bermain video *game online*, internet, sehingga melupakan hal yang lain-lainnya. Menurut Young (2009) yang berpendapat bahwa kecanduan (*addiction*) sebagai bentuk ketergantungan secara psikologis antara seseorang dengan suatu stimulus, yang biasanya tidak selalu berupa suatu benda atau zat. Maka dapat peneliti simpulkan bahwa kecanduan merupakan sebagai suatu

kondisi dimana individu merasakan ketergantungan terhadap suatu hal yang disenangi pada berbagai kesempatan yang ada akibat kurang kontrol terhadap perilaku sehingga merasa gelisah apabila tidak memenuhi hasrat dan kebiasaannya.

2. Perilaku Kecanduan *Game Online*

Perilaku kecanduan adalah suatu perilaku yang tidak sehat yang berulang terus-menerus yang sulit diakhiri oleh individu bersangkutan (Yee, 2006). Perilaku kecanduan *game online* dapat disebabkan oleh ketersediaan dan bertambahnya jenis- jenis *game* di pasaran yang semakin pesat sejajar dengan perkembangan teknologi. Kecanduan permainan ini dapat digolongkan dalam beberapa kategori yakni: (a). Kegagalan yang berulang- ulang dalam mengontrol suatu perilaku (ketidakmampuan untuk mengontrol), (b). Berlanjutnya suatu perilaku yang berulang-ulang dan menimbulkan dampak yang negatif.

3. Aspek-Aspek Perilaku Kecanduan

Adiksi internet dapat dideskripsikan sebagai gangguan kontrol pada hasrat atau keinginan untuk mengakses internet tanpa melibatkan penggunaan obat atau zat adiktif. Secara patologi perilaku kecanduan internet sangat mirip dengan kecanduan terhadap *game online* atau judi. Bentuk kecanduan internet diantaranya adalah ketagihan bermain *game*, mengakses situs porno, *chatting*, mengakses informasi serta aplikasi lain. Perilaku kecanduan internet menimbulkan berbagai kerugian bagi individu dan keluarga, berdampak buruk pada prestasi belajar, kerja,

kondisi *financial* dan kehidupan sosial. (Freeman, 2008).

Terdapat empat komponen kecanduan *game online*, yaitu *excessive use*, *withdrawal symptoms*, *tolerance* dan negatif *repercussions* (Lee, 2011).

- a. *Excessive use* terjadi ketika *game* menjadi aktivitas yang paling penting dalam kehidupan individu (Gangguan Kognitif), perasaan (merasa sangat butuh) dan tingkah laku (kemunduran dalam perilaku sosial).
- b. *Tolerance* merupakan terjadinya peningkatan jumlah penggunaan *game online* untuk mendapatkan efek perubahan dari *mood*.
- c. *Withdrawal symptoms* adalah perasaan yang tidak menyenangkan karena penggunaan *game online* dikurangi atau tidak dilanjutkan. Gejala ini akan berpengaruh pada fisik pemain. Perasaan dan efek antara perasaan dan fisik akan timbul, seperti pusing dan insomnia. Gejala ini juga berpengaruh pada psikologinya, misalnya mudah marah atau *moodiness*.
- d. Komponen negatif *repercussions* mengarah pada dampak negatif yang terjadi antara pengguna *game online* dengan lingkungan sekitarnya. Komponen ini juga berdampak pada tugas lainnya seperti pekerjaan, hobby dan kehidupan sosial. Dampak yang terjadi pada diri pemain dapat berupa konflik intrafisik atau merasa kurangnya kontrol yang diakibatkan karena terlalu banyak menghabiskan waktu bermain internet.

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan Game Online

Menurut Young (2009), ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi seseorang kecanduan bermain game online, yaitu :

a. Faktor Internal

Faktor internal adalah suatu penyebab yang dialami oleh seorang anak berdasarkan dari dorongan dalam dirinya sebagai contoh adalah seseorang yang bosan cenderung ingin bermain *game* sebagai bentuk pengalihan perhatian dan ketertarikan seseorang yang tertarik dengan permainan virtual cenderung lebih sering bermain daripada yang tidak.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal berasal dari luar diri individu sebagai contoh adalah *Life stressful events* adalah seseorang yang memiliki beban atau tekanan hidup memilih bermain *game* sebagai bentuk pengalihan dan komunitas *game* yaitu orang yang termasuk dalam komunitas *game* akan lebih mudah untuk mendapatkan informasi mengenai *game-game* terbaru sehingga seseorang cenderung ingin mencoba dan mencoba terus.

5. Pengukuran Kecanduan Game Online

Pengukuran Kecanduan Game Online pada penelitian ini akan mengadaptasi skala dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Wong Hiu,dkk (2020) dengan judul Relationships between Severity of Internet Gaming Disorder, Severity of Problematic Social Media Use,

Sleep Quality and Psychological Distress menggunakan skala IGD9S-SF terdiri dari 9 pertanyaan berupa 5 skala likert: tidak pernah, jarang, kadang, sering, dan sangat sering. Setiap item pertanyaan merefleksikan 9 kriteria kecanduan *video game* “*Internet Gaming Disorder*” dalam DSM-5. Kriteria tersebut adalah *preoccupation*, *withdrawal*, toleransi, persisten, *displacement*, masalah, *deception*, *escape*, dan konflik.

B. Game Online

1. Pengertian Game Online

Pengertian *game* adalah aktivitas yang dilakukan untuk fun atau menyenangkan yang memiliki aturan sehingga ada yang menang dan ada yang kalah. Selain itu, *game* membawa arti sebuah konteks, fisik atau mental, menurut aturan tertentu, untuk hiburan, rekreasi, atau untuk menang taruhan. (Macmillan, 2011). *Game online* adalah permainan yang dapat diakses oleh banyak pemain, dimana mesinmesin yang digunakan pemain dihubungkan oleh internet. *Game online* merupakan aplikasi permainan yang berupa petualangan, pengaturan strategi, simulasi dan bermain peran yang memiliki aturan main dan tingkatan- tingkatan tertentu. Bermain *game online* membuat pemain merasa senang karena mendapatkan kepuasan psikologis. Kepuasan yang diperoleh dari *game* tersebut akan membuat pemain semakin tertari dalam memainkannya sehingga dapat menyebabkan Perilaku Kecanduangame *online*.(Adams & Rollings, 2007).

2. Jenis-Jenis *Game Online*

Jenis-jenis *game online* menurut Fiutami (dalam Kusumadewi, 2009) dapat dikategorikan menjadi 3 jenis, yaitu :

- a. *Massively Multiplayer Online Role Playing Game* (MMORPG) adalah salah satu jenis *game online* yang memainkan karakter tokoh maya. Seorang pemain dapat menghubungkan komputer atau laptop ke sebuah server dan memainkannya bersama dengan ribuan pemain di seluruh dunia. Pemain dalam permainan MMORPG akan dihadapkan dengan berbagai tantangan dan kesempatan untuk meningkatkan kemampuan tokoh yang dimainkannya. Permainan ini merupakan permainan yang tidak ada akhirnya karena levelnya selalu meningkat. Contoh permainan MMORPG yang terkenal di Indonesia adalah Regnarok, Perfect world, Seal online, Ran Online, Audition Ayo Dance, Risk Your Life (Chandra, 2006). Permainan MMORPG memiliki desain *game* yang kompetitif dan kooperatif yang membuat pemain memiliki kecanduan. Pemain MMORPG memiliki beberapa motivasi dalam memainkan permainan- permainan tersebut yang terdiri atas *Relationship*, *Manipulation*, *Immersion*, *Escapism* dan *Achievement* (Yee, 2006)

- 1) *Relationship*, didasari oleh pemain yang mempunyai hubungan yang dalam dan bermakna dengan pemain lain untuk membicarakan isu-isu dari kehidupan nyata.
- 2) *Manipulation*, didasari oleh pemain yang membuat pemain lain

sebagai objek dan memanipulasi mereka untuk kepuasan dan kekayaan diri.

3) Escapism, didasari oleh pemain yang memiliki dorongan untuk berelaksasi dan bersantai setelah bekerja seharian di dunia nyata atau pemain yang menghindari persoalan di dunia nyata.

b. *Massively Multiplayer Online Real Time Strategy (MMORTS)* merupakan permainan yang menggabungkan *Real Time Strategy (RTS)* dengan banyak pemain secara bersamaan. Permainan ini merupakan permainan yang didalamnya terdapat kegiatan pengembangan teknologi, konstruksi bangunan dan pengolahan sumber daya alam.

c. *Massively Multiplayer Online First Person Shooter (MMOFPS)* merupakan jenis game online yang menekankan pada penggunaan senjata. Permainan ini memiliki banyak tantangan dibandingkan dengan permainan lainnya karena permainan ini menonjolkan kekerasan sehingga permainan ini sering disebut dengan permainan pertarungan. Pemain MMOFPS dapat bermain sendiri dan dapat juga bermain secara tim untuk melawan musuh.

C. Konsep Tidur

1. Pengertian Tidur

Tidur merupakan salah satu kebutuhan primer yang menjadi syarat dasar bagi kelangsungan hidup manusia. Tidur adalah suatu keadaan tidak sadar dimana persepsi dan reaksi individu terhadap

lingkungan menurun atau hilang, dan dapat dibangunkan kembali dengan indera atau rangsangan yang cukup. Gangguan tidur dapat menimbulkan beberapa efek pada manusia. Kondisi kurang tidur menyebabkan seseorang akan sulit berpikir dan sulit untuk mengingat sesuatu. (Silvanasari, 2012).

Menurut Ulumuddin (2011) Tidur merupakan suatu proses yang sangat penting bagi manusia, karena di dalam tidur akan terjadi proses pemulihan. Dimana proses ini bermanfaat mengembalikan kondisi seseorang pada keadaan sebelumnya, tubuh yang semula mengalami kelelahan akan menjadi segar kembali. Proses pemulihan yang terlambat dapat menyebabkan organ tubuh tidak bisa bekerja dengan maksimal, akibatnya orang yang kurang tidur akan cepat lelah dan mengalami penurunan konsentrasi.

2. Tahapan Tidur

Menurut Mubarak (2007) tidur dapat diklasifikasikan ke dalam dua kategori yaitu tidur dengan gerakan bola mata yang cepat (Rapid Eye Movement-REM) atau biasa disebut tidur paradox, dan tidur dengan gerakan bola mata lambat (*Non-Rapid Eye Movement* - NREM) atau disebut dengan tidur gelombang lambat :

a. Tidur NREM

Menurut Mubarak (2007), tidur NREM disebabkan oleh penurunan kegiatan dalam system pengaktifan retikularis. Tahapan tidur ini disebut juga tidur gelombang lambat (slow wave sleep),

karena gelombang otak bergerak dengan sangat lambat. Tidur NREM ditandai dengan penurunan jumlah fungsi fisiologis tubuh juga termasuk metabolisme, kerja otot dan tanda-tanda vital. Hal lain yang terjadi pada saat tidur NREM adalah pergerakan bola mata melambat dan mimpi berkurang. Tidur NREM dibagi menjadi empat tahap, yaitu sebagai berikut :

1) Tahap I

Merupakan bagian yang paling dangkal dari tidur dan merupakan tahap transisi antara bangun dan tidur. Pada tahap ini ditandai dengan cenderung rileks, masih sadar dengan lingkungan di sekitarnya, merasa mengantuk, bola mata bergerak, frekuensi nadi dan nafas sedikit menurun, serta mudah dibangunkan. Tahap ini normalnya berlangsung 5 menit atau sekitar 5% dari total tidur. (Mubarak, 2007).

2) Tahap II

Merupakan tahap ketika seseorang masuk pada tahap tidur, tetapi masih dapat dengan mudah dibangunkan. Tahap I dan II termasuk dalam tahap tidur ringan (light sleep). Pada tahap II, otot mulai relaksasi, mata pada umumnya menetap, terjadi penurunan denyut jantung, frekuensi nafas, suhu tubuh dan metabolisme. Tahap II normalnya berlangsung selama 10-20 menit dan merupakan 50-55% dari total tidur. (Mubarak, 2007).

3) Tahap III

Tahap III merupakan awal dari tahap tidur nyenyak. Tidur dalam, relaksasi otot menyeluruh dan individu cenderung sulit dibangunkan. Tahap ini berlangsung selama 15-30 menit dan merupakan 10% dari total tidur. (Mubarak, 2007).

4) Tahap IV

Tahap IV merupakan tahap tidur di mana seseorang berada dalam tahap tidur yang dalam atau delta sleep. Seseorang menjadi sulit dibangunkan sehingga membutuhkan stimulus. Terjadi perubahan fisiologis, yakni : EEG gelombang otak melemah, nadi dan pernapasan menurun, tekanan darah menurun, tonus otot menurun, metabolisme melambat, temperature tubuh menurun. Tahap ini merupakan 10% dari total tidur. (Mubarak, 2007).

b. Tidur REM

Menurut Hidayat (2009) tidur REM merupakan tidur dalam kondisi aktif atau paradoksial. Tidur REM biasanya ditandai dengan:

- 1) Biasanya akan disertai dengan mimpi aktif
- 2) Akan lebih sulit untuk dibangunkan daripada selama tidur nyenyak gelombang lambat
- 3) Frekuensi nafas dan jantung menjadi tidak teratur
- 4) Mata akan cepat tertutup dan terbuka, nadi cepat, tekanan darah meningkat, sekresi gaster meningkat, dan metabolisme

meningkat

- 5) Tidur sangat penting untuk keseimbangan mental, emosi, juga berperan dalam belajar, memori dan adaptasi

Terdapat beberapa gejala yang sering muncul ketika seseorang mengalami kehilangan tidur REM yang ditandai dengan cenderung hiperaktif, kurang dapat mengendalikan diri, emosi, dan nafsu makan jadi bertambah (Asmadi, 2008). Biasanya tidur REM terjadi setiap 90 menit berlangsung selama 5-30 menit. Selama tidur REM, otak cenderung aktif dan metabolismenya meningkat hingga 20% (Mubarak, 2007).

3. Siklus Tidur

Selama tidur malam rata-rata manusia melalui empat atau lima siklus, dengan perbandingan tiap siklus tidur REM/ NREM akan berubah sepanjang malam. Tingkat tidur REM yang lebih tinggi muncul pada malam hari. Secara keseluruhan 75 persen dan yang paling berperan penting dari tidur manusia adalah NREM (Atkins, 2017).

4. Kualitas Tidur

Kualitas tidur merupakan suatu keadaan tidur yang dijalani individu yang akan menghasilkan kesegaran dan kebugaran pada saat bangun. Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif dari tidur, seperti durasi tidur, latensi tidur, serta aspek subjektif dari tidur. Kualitas tidur seseorang dikatakan baik apabila menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur seperti tidak merasa segar saat terbangun di pagi hari, mengantuk

berlebihan di siang hari, gelap di area bagian mata, kepala terasa berat, rasa letih yang berlebihan dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya (Asmadi, 2008).

Kualitas tidur adalah ukuran dimana seseorang itu dapat kemudahan dalam memulai tidur untuk mempertahankan tidur, dan berupa keluhan- keluhan yang dirasakan saat tidur ataupun setelah bangun tidur. Kebutuhan tidur yang cukup ditentukan selain oleh faktor jumlah jam tidur, juga bisa disebabkan oleh faktor kedalaman tidur. Beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur yaitu, faktor psikologis, fisiologis, lingkungan, dan gaya hidup. Adapun faktor fisiologis akan berdampak dengan adanya penurunan aktivitas sehari-hari, terasa lemah, lelah, daya tahan tubuh akan menurun, sedangkan dari faktor psikologis akan berdampak depresi, merasa cemas, dan sulit untuk berkonsentrasi (Potter & Perry, 2005).

5. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur, diantaranya adalah:

a. Penyakit

Setiap penyakit yang menyebabkan nyeri, ketidaknyamanan fisik seperti kesulitan bernafas, serta kecemasan atau depresi dapat menyebabkan masalah tidur. Penyakit juga menyebabkan seseorang untuk tidur dalam posisi tidak biasa. (Warahmatillah, 2012).

b. Gaya Hidup

Gaya hidup merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada remaja, di era sosial media dan permainan elektronik, banyak remaja yang menyabotase kesempatan mereka untuk beristirahat cukup pada malam hari dengan asyik bermain sosial media dan bermain video game online sampai dini hari. Kegiatankegiatan tersebut membuat pikiran mereka tetap segar sampai di atas jam sebelas dan menghalangi otak mereka sehingga menyebabkan penundaan tidur lebih lanjut sampai berjam- jam setelah mereka mematikan perangkat elektronik. (Atkins, 2017).

c. Lingkungan

Faktor lingkungan memiliki dampak yang mempermudah tidur bahkan dapat mempersulit tidur. Ventilasi yang buruk dan lingkungan yang tidak nyaman dapat mempengaruhi tidur seseorang. Lingkungan yang bising dan gaduh akan menghambat individu untuk beristirahat dan tidur. (Mubarak, 2007).

d. Kelelahan

Setiap orang mempunyai kondisi tubuh yang berbeda- beda. Kondisi tubuh yang lelah akibat aktivitas fisik maupun aktivitas yang lain dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Semakin seseorang merasakan lelah dan letih maka akan semakin pendek siklus REM yang dilaluinya. Setelah beristirahat biasanya siklus REM akan kembali memanjang. (Mubarak, 2007).

e. Medikasi

Obat-obatan tertentu dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Misalnya obat jenis amfetamin akan menurunkan tidur REM. Hipnotik dapat mengganggu tahap II dan IV tidur NREM sedangkan obat-obatan jenis narkotik dapat menekan tidur REM dan menyebabkan sering terjaga pada malam hari. (Mubarak, 2007).

6. Pengukuran Kualitas tidur

Pengukuran Kecanduan Game Online pada penelitian ini akan mengadaptasi skala dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Wong Hiu,dkk (2020) dengan judul *Relationships between Severity of Internet Gaming Disorder, Severity of Problematic Social Media Use, Sleep Quality and Psychological Distress* menggunakan skala *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Alat ukur yang digunakan untuk menilai kualitas tidur yaitu kuesioner PSQI. PSQI adalah kuesioner yang menilai kualitas tidur dan disturbansinya dengan interval waktu lebih dari satu bulan. 18 butir point berkembang menjadi 7 komponen penilaian: kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan-gangguan tidur, penggunaan obat-obatan tidur dan disfungsi tidur saat siang hari.jumlah penilaian untuk 7 komponen ini menghasilkan satu penilaian global, Buysse (1989)

D. Konsep Remaja

1. Pengertian remaja

Sulit untuk mendefinisikan remaja secara tepat karena ada banyak

sudut pandang yang digunakan dalam mendefinisikan remaja. Masa remaja atau dalam bahasa Inggris disebut dengan ‘adolescence’ sebenarnya berasal dari bahasa Latin ‘adolescere’ yang memiliki arti ‘to grow into maturity’ (Kapur, 2015) atau dalam bahasa Indonesia berarti ‘tumbuh menjadi dewasa’.

Masa remaja (*adolescence*) adalah periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa, yang melibatkan perubahan biologis, kognitif, dan social- emosional. Tugas pokok remaja adalah mempersiapkan diri memasuki masa dewasa (Stanrock, 2007).

World Health Organization (WHO) mendefinisikan remaja dengan ‘*adolescents*’ yaitu seseorang yang memiliki rentang usia antara 10-19 tahun (WHO, 2015). *American Academy of Pediatrics "Bright Futures"* (APA, 2017) yang merupakan rekomendasi untuk layanan pencegahan pediatrik mengidentifikasi remaja sebagai individu usia 11-21 tahun. *Departement of Health and Human Services* (2015) mendefinisikan remaja pada usia 10-19 tahun. Masa remaja dijelaskan dalam buku *Fundamental of Nursing: Standards and Practice, 4th Edition* sebagai tahap perkembangan dari usia 13-20 tahun yang diawali dengan terjadinya pubertas (DeLaune & Ladner, 2011). Santrock (2014) dalam bukunya *A Topical Approach to Life Span Development, 7th Edition* menjelaskan bahwa masa remaja merupakan periode transisi perkembangan dari masa kanak-kanak menuju dewasa awal yang berlangsung sejak seseorang memasuki usia 10-12 tahun dan berakhir

pada usia 18-21 tahun.

Stanley Hall dalam penelitiannya pada tahun 1904 menggambarkan masa remaja sebagai sebuah fase perkembangan (Hashmi, 2013). Hall menegaskan bahwa remaja adalah masa yang tidak dapat terlepas dari “*storm and stress*”. Masa remaja yang menurut Havighurst berkisar antara 12-18 tahun ini sangat dipengaruhi oleh tantangan sosial dan emosional (Havighurst dalam Hurrelmann & Quenzel, 2015).

Masa remaja yang merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa sering dipenuhi dengan kebingungan terhadap perubahan yang terjadi (Frisch & Frisch, 2010). Perkembangan fisik dan psikologis yang terjadi seringkali secara khusus disertai dengan perubahan emosional, kognitif, dan sosial, berkurangnya tingkat pengawasan orang dewasa, bertambahnya pengalaman terkait tanggung jawab dan perilaku orang dewasa, serta perubahan lingkungan sosial di sekolah dan pekerjaan (Frisch & Frisch, 2010). Selama masa ini, individu akan mencapai kesiapan fisik dan seksual, mengembangkan kecakapan penalaran, serta membuat keputusan terkait dengan pendidikan dan pekerjaan yang akan membentuk kehidupan dewasa mereka (Hockenberry & Wilson, 2011).

2. Perkembangan Remaja

Perbedaan rentang usia perkembangan dalam identifikasi remaja memunculkan adanya pembagian remaja ke dalam subtahap-subtahap

berdasarkan rentang usia. Para ahli teori juga berbeda dalam mengidentifikasi remaja persubtahap ini (Curtis, 2015).

American Academy of Pediatrics (2008) dalam (Frisch & Frisch, 2010) menggolongkan remaja dalam tiga subfase, yaitu remaja awal (11-14 tahun), remaja menengah (15-17 tahun), dan remaja akhir (18-21 tahun). Remaja awal secara khas ditandai dengan mulainya pubertas dengan berbagai perubahan biologis seperti tinggi dan berat badan, perkembangan genitalia internal dan eksternal, serta pertumbuhan rambut. Remaja menengah dicirikan dengan peningkatan perhatian kepada teman sebaya, serta tekanan terhadap penyesuaian norma dasar kelompok seperti cara berbicara, berpakaian, dan bertindak. Remaja akhir ditandai dengan pergeseran dari kesenangan terhadap penampilan dan penyesuaian diri menuju komitmen terhadap peran dan tanggung jawab di dalam masyarakat dewasa.

Hockenberry & Wilson (2011) membagi remaja ke dalam tiga subfase yang berbeda, yaitu remaja awal (11-14 tahun), remaja menengah (15-17 tahun), dan remaja akhir (18-20 tahun). Perubahan, tekanan, peluang, keterampilan, dan sumber daya yang dimiliki oleh kaum muda berbeda-beda di setiap subfase ini. Karakteristik remaja awal ditandai dengan perubahan pubertas dan respon remaja terhadap perubahan tersebut. Remaja menengah dicirikan oleh transisi orientasi kepada teman sebaya yang dominan dengan segala kesenangan remaja terhadap teknologi, musik, pakaian dan penampilan, perilaku, serta bahasa.

Remaja akhir ditandai dengan transisi ke arah yang lebih dewasa, termasuk dalam hal pengambilan peran, pekerjaan, dan pengembangan hubungan orang dewasa.

3. Tugas-tugas perkembangan remaja

Tugas perkembangan pokok remaja menurut Erikson (1950, 1968) adalah pembentukan identitas. Remaja diharuskan mengidentifikasi dirinya dan peran yang akan dijalankannya dalam masyarakat dengan tanggung jawab layaknya orang dewasa (Frisch & Frisch, 2010). Erikson dalam Teori Psikososial miliknya meletakkan remaja dalam tahap perkembangan yang kelima, yaitu identitas versus kebingungan identitas. Eksplorasi peran yang sehat dan pencapaian pada jalur yang positif selama masa remaja akan menumbuhkan identitas yang positif, sementara jika tidak, maka kebingungan identitas akan terjadi (Santrock, 2014).

Pertumbuhan dan perkembangan menurut Robert Havighurst (1972) dalam (Kapur, 2015) terjadi dalam enam tahap utama kehidupan. Masing-masing periode ini memiliki tugas perkembangan khas, dan belajar merupakan dasar pada semua tahapan kehidupan yang berlanjut sepanjang hidup. Adapun tugas perkembangan selama masa remaja, yaitu

- a. Menjadikan nilai dan norma sebagai panduan untuk berperilaku dan mengembangkan ideologi.
- b. Menerima kondisi fisik dan memanfaatkannya secara efektif. Remaja harus dapat menerima kondisi fisik mereka dan belajar merawat

tubuh serta menggunakannya secara efektif dalam atletik dan olahraga.

- c. Mencapai hubungan baru yang lebih dewasa dengan pasangan usia dari kedua jenis kelamin. Remaja perlu membangun pertemanan heteroseksual serta mampu mempelajari keterampilan perilaku dan sosial yang dibutuhkan dalam kehidupan kelompok.
- d. Mencapai peran sosial feminim atau maskulin. Remaja harus mengidentifikasi peran seks budaya mereka dan membuat keputusan terkait aspek apa yang harus mereka adopsi.
- e. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya. Pengembangan pemahaman, kasih sayang dan rasa hormat tanpa ketergantungan emosional sangat diperlukan oleh remaja. Remaja yang bertentangan dan memberontak dengan orang tua dan orang dewasa lainnya perlu membangun pemahaman yang lebih besar tentang diri sendiri dan orang dewasa.
- f. Menginginkan dan mencapai perilaku yang bertanggung jawab secara sosial.
- g. Mempersiapkan karir ekonomi. Remaja perlu memutuskan apa yang mereka inginkan untuk pengembangan keterampilan dalam rangka untuk mempersiapkan karir.
- h. Mempersiapkan pernikahan dan kehidupan berkeluarga.

Lima tugas penting perkembangan remaja dijelaskan oleh Witt & Caldwell (2010), yaitu

a. Kebutuhan membangun identitas

Remaja perlu untuk mengembangkan pengertian akan siapa dirinya sebagai seorang individu. Hal ini melibatkan sikap berdamai dengan diri sendiri, cara remaja melihat dirinya sendiri, dan cara remaja berpikir tentang cara orang lain melihat dirinya. Salah satu bagian remaja dalam mengembangkan identitas berkaitan dengan pengembangan minat rekreasi dan perasaan/keinginan yang kuat terhadap sesuatu (Witt & Caldwell, 2010).

b. Kebutuhan membangun otonomi

Otonomi dibangun melalui belajar mengarahkan diri sendiri dan menjadi mandiri. Remaja yang lebih tua cenderung mampu membuat keputusan dengan lebih mandiri (Witt & Caldwell, 2010).

c. Kebutuhan akan pencapaian atau prestasi

Remaja memiliki kebutuhan yang kuat untuk menganggap diri mereka kompeten, sehingga remaja berusaha mencari hal-hal yang mampu mereka kuasai dan mereka butuhkan untuk menjadi kompeten. Belajar keterampilan rekreasi dapat memberikan peluang untuk mengembangkan kompetensi tersebut. Pembelajaran dari pengalaman atau aktif melalui program rekreasi adalah cara yang sangat efektif untuk membantu remaja mengembangkan minat dan kompetensi (Witt

& Caldwell, 2010).

d. Kebutuhan untuk mengembangkan pedoman moral

Remaja perlu mengembangkan pemahaman tentang benar dan salah, serta tradisi dan norma sosial budaya (Witt & Caldwell, 2010).

e. Kebutuhan untuk mengembangkan hubungan yang dekat, intim, dan nyaman dengan seseorang dari kedua jenis kelamin (Witt & Caldwell, 2010).

Kelompok sebaya merupakan sumber kepemilikan yang sangat penting bagi remaja. Remaja mempertahankan dan mengembangkan hubungan dekat dan intim pada awalnya melalui interaksi dengan teman sesama jenis kelamin. Melalui interaksi ini, remaja belajar membangun kepercayaan, berkomunikasi secara jujur, dan peduli kepada teman. Keterampilan ini kemudian dipelajari dalam hubungan romantis. Melalui kegiatan rekreasi, remaja memiliki peluang untuk belajar cara bernegosiasi dengan teman sebaya, menyelesaikan konflik, dan bekerja bersama untuk tujuan bersama .

Tugas perkembangan yang dihadapi remaja berbeda dalam tiap subfase periode waktu remaja: remaja awal (12-14 tahun), remaja menengah (14-17 tahun), dan remaja akhir (17-19 tahun). Remaja yang lebih muda cenderung tinggal dan berpikir untuk masa yang sekarang sedang ditinggali, sementara remaja yang lebih tua sudah mulai

mengembangkan pemikiran tentang masa depan dan peran yang bisa dilakukan, sehingga lebih mudah untuk menetapkan tujuan masa depan dan membuat rencana yang realistis (Witt & Caldwell, 2010).

Tugas perkembangan utama remaja adalah persiapan menuju dewasa. Waktu luang, permainan, dan rekreasi/hiburan memiliki peran pada perkembangan remaja. Beberapa peneliti mengatakan kegiatan tersebut dapat berkontribusi pada perkembangan dan salah satu bagian dari tumbuh dewasanya seorang remaja apabila kegiatan tersebut bersifat eksperimental, bukan kecanduan (Witt & Caldwell, 2011). Keterlibatan dalam kegiatan rekreasi/hiburan berkontribusi pada pengembangan keterampilan interpersonal, kerja tim, dan rasa memiliki (Witt & Caldwell, 2010). Lingkungan yang suportif dan oportunistis memiliki peran penting agar hiburan dapat berkontribusi pada perkembangan remaja (Witt & Caldwell, 2011).

E. Kecanduan *Game Online* dan Kualitas Tidur dalam perspektif Islam

Kecanduan *game online* dalam perspektif islam termasuk israf yang artinya dalam bahasa Indonesia adalah berlebih-lebihan. Asal kata dari Israf adalah sarafa yang artinya menyimpang atau melampaui batas dari halhal yang semestinya. Ayat yang menunjukkan israf dilarang salah satunya dalam surat Al-A'raf:31 yang memiliki arti sebagai berikut; “*Wahai anak cucu Adam! Pakailah pakaianmu yang bagus pada setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang berlebihlebihan.*”

Hukum mengenai *game online* awalnya adalah boleh, akan menjadi tidak boleh jika ada kriteria-kriteria tertentu. Jaman dulu tidak ada namanya game online namun orang juga memainkan permainan seperti catur, maka hukum game online dapat diqiyaskan dengan hukum bermain catur orang jam dulu. Dalam kitab Hasiyah

I'arah Ath-Thalibin juga dijelaskan mengenai hukum bermain yang artinya sebagai berikut : “Syaiikh Abi Bakar Syata mengatakan, bermain catur hukumnya makruh apabila tidak disertai syarat berikut: Tidak disertai dengan harta dari salah satu atau pemain, dikarenakan hal tersebut termasuk judi, Terlalu asik bermain hingga meninggalkan ibadah shalat, walaupun ketika ditinggalkan disebabkan unsur lupa, Tidak bermain dengan orang yang menganggap catur haram. Jika terdapat syarat di atas, maka bermain catur menjadi haram. (Syekh Abi Bakar Syata Ad-Dimyathi. Hasyiah Iarah Ath-Thalibin Juz 4 halaman 283)

Dalam kitab fiqh manhaji dijelaskan mengenai permainan catur yang menyatakan : *“Di antara permainan ini adalah catur, yakni sebuah permainan olah batin, akal, dan pikiran. Tidak diragukan lagi bahwa catur memiliki manfaat untuk hati dan akal. Namun, bila seorang tersibukkan dengan permainan tersebut hingga melampaui manfaat yang semestinya, maka hukumnya makruh. Dan jika berdampak sampai menggugurkan kewajiban, maka hukumnya menjadi haram.”* (Mushafa Ahmad Khan dkk. Al-Fiqh Al-Manhaji. Juz VIII hlm 166)

Game online dilihat dari sudut pandang lain dalam islam seperti kecantikan, kelezatan, kemerduan, dan keindahan. Hal-haltersebut sangat disenangi oleh manusia dan islam menghalalkannya dengan batasan-batasan tertentu. Begitupun dengan game online yang dapat membuat manusia merasa senang boleh saja namun harus mengetahui batasan-batasannya. Manusia harus mengetahui apakah ini benar atau salah dan dapat mendatangkan mudharat bagi diri individu. Seperti halnya yang tercantum dalam Qur'an surah Al-Baqarah:42 yang berbunyi :

وَلَا تَلْبِسُوا الْحَقَّ بِالْبَاطِلِ وَتَكْتُمُوا الْحَقَّ وَأَنْتُمْ
تَعْلَمُونَ

“Dan janganlah kamu campur adukkan kebenaran dengan kebathilan dan

(janganlah) kamu sembunyikan kebenaran, sedangkan kamu mengetahuinya.”

Dari ayat di atas dijelaskan bahwa janganlah mencampur adukkan antara yang benar dan yang salah. Game online dapat membuat individu merasa senang jika memainkannya, namun juga harus diperhatikan ketika melewati batasan-batasan maka hukumnya dapat berbeda. Jika telah melewati batasan-batasan atau ada hal yang membuat game online dilarang, maka tidak boleh menjadikan hukum asal sebagai patokan. Ayat di atas memperjelas bahwa tidak boleh dicampur adukkan antara yang benar (hukum awal) dan yang salah (hukum setelah ada sesuatu yang membuat dilarang).

Dalam *game online* ada banyak fitur-fitur menarik yang di desain untuk mengait para penggunanya, Franklin Foer (2019) dalam bukunya berjudul ‘World without mind’ menggambarkan pengguna media sosial sebagai “anjing” dalam teori pavlov yang dijalankan oleh platform media sosial. Hal ini juga berlaku pada fitur-fitur game online. Dimana para pembuat game dapat membuat pengguna kecanduan karena hal itulah yang menjadi nasib mereka

Dari pendapat tersebut tentunya individu melakukan hal tersebut- secara terus menerus hingga melupakan hal lain. Qur’an surah Al-Hasr:19 yang artinya “*Dan janganlah kamu seperti orang-orang yang lupa kepada Allah, sehingga akan menjadikan mereka lupa akan diri sendiri. Mereka itulah orang-orang yang fasik*”. Dari ayat tersebut bisa dilihat perintah Allah agar mereka tidak melupakan tuhanmu dan melalaikan kewajiban hingga dirinya pun lupa akan kondisi diri sendiri.

Tidur termasuk salah satu nikmat dan rahmat yang diberikan Allah SWT. ke pada hamba-Nya. Dalam hal ini Allah SWT. Yang Artinya: “ *Dan diantara tandatanda kebesaran-Nya adalah Allah SWT. menjadikan tidur kalian disiang hari dan dimalam hari.*” (Qs. ar-Rum: 23) dengan demikian maka firman Allah SWT:”....dan kami jadikan tidurmu untuk istirahat...” (Qs. An-Naba’: 9) merupakan

indikasi terhadap nikmat terbesar diantarnikmat-nikmat yang diberikan Allah SWT. kepada hamba-Nya. Tidak diragukan lagi bahwa alam tidur yang dirasakan selama ini adalah alam yang sangat menakjubkan dan penuh dengan misteri, karena manusia terbiasa menghadapinya, maka hilanglah rasa takjub tersebut. Sehingga tidak lagi menarik perhatian dan mengejutkannya. Ibnu Qoyyim, seorang intelektual Islam berkata: *“Barang siapa yang memperhatikan pola tidur Rasulullah SAW. niscaya ia akan memahami pola tidur yang benar dan paling bermanfaat untuk badan dan organ tubuh”*.

E. Kerangka Teoritik

Masa remaja yang merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa sering dipenuhi dengan kebingungan terhadap perubahan yang terjadi (Frisch & Frisch, 2010). Perkembangan fisik dan psikologis yang terjadi seringkali secara khusus disertai dengan perubahan emosional, kognitif, dan sosial, berkurangnya tingkat pengawasan orang dewasa, bertambahnya pengalaman terkait tanggung jawab dan perilaku orang dewasa, serta perubahan lingkungan sosial di sekolah dan pekerjaan (Frisch & Frisch, 2010). Selama masa ini, individu akan mencapai kesiapan fisik dan seksual, mengembangkan

kecakapan penalaran, serta membuat keputusan terkait dengan pendidikan dan pekerjaan yang akan membentuk kehidupan dewasa mereka (Hockenberry & Wilson, 2011).

Kecanduan game online merupakan suatu kesenangan dalam bermain karena dapat memberi rasa kepuasan tersendiri, sehingga ada perasaan untuk mengulangi lagi kegiatan yang menyenangkan ketika bermain game online (Nurdilla, 2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan game online yaitu kurang perhatian dari orang-orang terdekat yaitu seorang remaja pelajar yang berpikir bahwa mereka dianggap jika mereka mampu menguasai keadaan, depresi yaitu seorang remaja pelajar menggunakan media untuk menghilangkan rasa depresinya, diantaranya dengan bermain game online, kurang kontrol yaitu orang tua yang suka memanjakan anak dengan fasilitas, efek kecanduan bisa terjadi pada anak, kurang kegiatan yaitu remaja pelajar ketika ada waktu yang kosong melakukan kegiatan yang tidak menyenangkan seperti bermain game, lingkungan, polah asuh (Azizah, 2018).

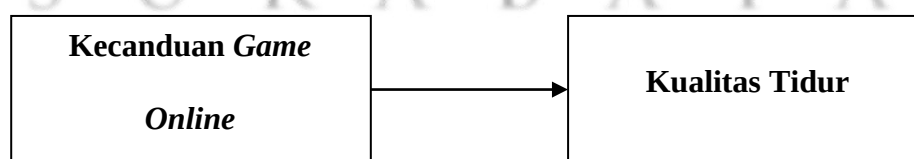
Tidur merupakan salah satu kebutuhan primer yang menjadi syarat dasar bagi kelangsungan hidup manusia. Tidur adalah suatu keadaan tidak sadar dimana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun atau hilang, dan dapat dibangunkan kembali dengan indera atau rangsangan yang cukup. Gangguan tidur dapat menimbulkan beberapa efek pada manusia. Kondisi kurang tidur menyebabkan seseorang akan sulit berpikir dan sulit untuk mengingat sesuatu. (Silvanasari, 2012).

Kualitas tidur adalah ukuran dimana seseorang itu dapat kemudahan

dalam memulai tidur untuk mempertahankan tidur, dan berupa keluhan- keluhan yang dirasakan saat tidur ataupun setelah bangun tidur. Kebutuhan tidur yang cukup ditentukan selain oleh faktor jumlah jam tidur, juga bisa disebabkan oleh faktor kedalaman tidur. Beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur yaitu, faktor psikologis, fisiologis, lingkungan, dan gaya hidup. Adapun faktor fisiologis akan berdampak dengan adanya penurunan aktivitas sehari-hari, terasa lemah, lelah, daya tahan tubuh akan menurun, sedangkan dari faktor psikologis akan berdampak depresi, merasa cemas, dan sulit untuk berkonsentrasi. (Potter & Perry, 2005).

Penelitian yang dilakukan oleh Nurdilla (2018), didapatkan bahwa kecanduan *game online* dapat berpengaruh terhadap kualitas tidur, dimana remaja yang kecanduan *game online* cenderung akan terus menambah waktunya dalam bermain sehingga mereka lupa untuk beristirahat. Hal tersebut didukung oleh Astuti dan Burhanto (2018), dimana semakin tinggi kecanduan seseorang dalam bermain *game online* maka semakin buruk kualitas tidur yang dialami oleh pemain *game online*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh kecanduan *game online* dengan kualitas tidur pada remaja. Kerangka teori penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 2. 1 Hubungan Kecanduan *Game Online* Dengan Kualitas Tidur

F. Hipotesis

Berdasarkan pemaparan di atas, hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut:

Terdapat hubungan antara Kecanduan *Game Online* dengan Kualitas Tidur pada remaja. Artinya, semakin tinggi tingkat Kecanduan *Game Online* pada remaja, maka semakin buruk tingkat Kualitas Tidur pada remaja.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif analitik. Menurut Sugiyono (2013) deskriptif analitik merupakan metode yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap objek yang akan diteliti melalui sampel atau data yang telah didapatkan atau terkumpul sebagaimana adanya tanpa melakukan analisis lain dan membuat kesimpulan secara umum saja. Model yang digunakan adalah studi korelasional, yaitu studi yang dilakukan untuk mencari ada tidaknya suatu hubungan antara variabel yang akan diteliti.

B. Identifikasi Variabel

Variabel penelitian merupakan suatu atribut, nilai, atau sifat dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan sebelumnya oleh peneliti untuk kemudian dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013). Dalam penelitian variabel terbagi menjadi dua, yaitu variabel dependen (Y) dan variabel *independent* atau bebas (X). Variabel *dependen* atau terikat (Y) berfungsi untuk menjelaskan dan memengaruhi variabel lain, kemudian variabel *independent* (X) berfungsi sebagai variabel yang dijelaskan dan dipengaruhi oleh variabel lainnya. Identifikasi variabel pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Variabel *independent* atau bebas (X): Kecanduan Game Online
- b. Variabel *dependen* atau terikat (Y): Kualitas Tidur

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Kecanduan *Game Online*

Kecanduan *game online* merupakan suatu sikap yang berlebihan dalam bermain game online dimana para penggunanya akan terus menerus bermain dan sulit untuk berhenti.

2. Kualitas Tidur

Kualitas tidur adalah suatu keadaan tidak sadar dimana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun atau hilang, dan dapat dibangun kembali dengan indera atau rangsangan yang cukup.

D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi adalah jumlah yang menyeluruh dari suatu objek yang akan diteliti dengan ciri-ciri tertentu sesuai dengan tema penelitian. Populasi disebut pula sebagai *universum* (*universe*) yang artinya menyeluruh untuk objek baik untuk benda hidup atau benda mati (Silaen, 2018). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini remaja pelanggan angkringan 17 yang berdomisili di Tulungagung.

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian dari jumlah dan karakteristik pada populasi tersebut (Sugiyono, 2013). Bila populasi besar, maka peneliti tidak mungkin mempelajari keseluruhan yang ada didalam populasi. Juga dikarenakan keterbatasan waktu, tenaga dan biaya, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi tersebut.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Dalam menentukan sampel yang akan diambil, peneliti melakukannya secara accidental (bagian dari non-probability sampling). Singarimbun dan Effendi (dalam Soehartami, 2006) mengungkapkan bahwa accidental adalah pemilihan responden yang dilakukan secara kebetulan pada orang-orang yang ditemui peneliti.

Penentuan jumlah sampel ditentukan dengan menggunakan beberapa metode antara lain dengan menggunakan rumus sebagai berikut (Widiyanto dalam Wibisono, 2011). Apabila populasi berukuran besar dan jumlahnya tidak diketahui maka digunakan rumus:

$$n = \frac{z^2}{4(Moe)^2}$$

$$n = \frac{1,98^2}{4(1,2)^2}$$

$$n = 98,01 \approx 98 \text{ (atau dibulatkan 100)}$$

Keterangan :

n = Jumlah sampel

UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

Z = Tingkat keyakinan yang dibutuhkan dalam penentuan sampel 95%

Moe = *Margin of error*, yaitu tingkat kesalahan maksimum yang dapat ditoleransi, ditentukan sebesar 10%

Dari hasil penghitungan sampel diatas maka jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 100 sampel.

E. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian ini akan menggunakan kuesioner. Menurut Sugiyono, (2017) Skala ialah metode pengumpulan data melalui memberi sejumlah pertanyaan atau pertanyaan kepada responden secara tertulis. Skala ini akan disebarakan melalui *online* menggunakan *google form* sebagai medianya. Peneliti akan menggunakan model skala likert modifikasi dengan 4 poin untuk penilaiannya.

Bentuk modifikasi skala likert dengan 4 kategori jawaban diberikan kepada subjek pada skala Kecanduan Game nline, dan persepsi risiko adalah sangat setuju (SS) = 4, setuju (S) = 3, tidak setuju (TS) = 2, sangat tidak setuju (STS) = 1 dan pernyataan aitem yang unfavorable berlaku kebalikannya.

Tabel 3. 1 Skor Skala Likert

Pilihan Jawaban	Skor	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
SS (Sangat Setuju)	4	1
S (Setuju)	3	2
TS (Tidak Setuju)	2	3
STS (Sangat Tidak Setuju)	1	4

1. Kecanduan *Game Online*

a. Definisi Operasional

Kecanduan *game online* merupakan suatu sikap yang berlebihan dalam bermain *game online* dimana para penggunanya akan terus menerus bermain dan sulit untuk berhenti.

b. Alat ukur

Pengukuran risiko kecanduan video game dilakukan menggunakan instrumen *Internet Gaming Disorder Scale-Short Form* (IGDS9-SF) Skala ini terdiri dari 9 item yang disusun berdasarkan kriteria kecanduan game online pada DSM-V (Pontes & Griffiths, 2015). Setiap item pertanyaan merefleksikan 9 kriteria kecanduan *video game* “*Internet Gaming Disorder*” dalam DSM-5. Kriteria tersebut adalah *preoccupation*, *withdrawal*, toleransi, persisten, *displacement*, masalah, *deception*, *escape*, dan konflik. Pada skala versi asli dengan bahasa Inggris, Pontes dan Griffiths (2015) menghitung reliabilitas dengan Cronbach’s Alpha dan menghasilkan koefisien reliabilitas sebesar 0,87 ($\alpha = 0,87$). Pengkategorian menjadi tidak berisiko dan berisiko dengan kriteria skor:

< 27 tergolong tidak berisiko

>. 27 tergolong berisiko

Tabel 3. 2 Blue Print Skala Kecandua Game Online

Komponen	Nomor Item	Jumlah Item
Sibuk dengan game online (orang tersebut terus berpikir mengenai game online dan menjadi aktivitas yang dominan dalam kehidupan sehari-hari)	1	1
Memunculkan gejala penarikan saat game online diambil (seperti cepat marah, cemas, dan sedih)	2	1
Toleransi, berupa kebutuhan untuk menghabiskan lebih banyak waktu bermain game online	3	1
Gagal mengontrol diri dalam bermain game online	4	1
Kehilangan minat pada hobi sebelumnya dan jenis hiburan lainnya akibat berfokus pada game online	5	1
Terus bermain game online secara berlebihan meskipun mengetahui mengenai permasalahan psikososial yang dialaminya	6	1
Berbohong atau menipu keluarga, terapis, atau orang lain mengenai aktivitasnya bermain game online	7	1
Menggunakan game online untuk melarikan diri atau menghilangkan suasana hati yang negatif (misalnya perasaan bersalah, tidak berdaya, kecemasan)	8	1
Telah membahayakan atau kehilangan hubungan, pekerjaan, kesempatan pendidikan atau pekerjaan karena bermain game online	9	1
Total Item		9

c. Validitas dan Reliabilitas

Hasil uji validitas dari masing-masing item pertanyaan diperoleh dari nilai korelasi item total yang terkoreksi (r hitung) dibandingkan dengan nilai r tabel. Nilai r tabel adalah 0,2681. Nilai r hitung item IGDS9-SF berada dalam rentang 0,388-0,730 yang berarti bahwa seluruh item memiliki nilai r hitung $>0,2681$, sehingga

seluruh item pertanyaan IGDS9-SF dinyatakan valid.

Reliabilitas instrumen diuji menggunakan *cronbach's alpha*. Hasil uji reliabilitas konsistensi internal instrumen IGDS9-SF versi Indonesia adalah sebesar 0,857. Nilai *cronbach alpha's* instrumen >0,7, sehingga IGDS9-SF dianggap reliabel dalam mengukur risiko kecanduan *video game* pada remaja di Yogyakarta.

2. Kualias Tidur

a. Definisi Operasional

Kualitas tidur adalah suatu keadaan tidak sadar dimana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun atau hilang, dan dapat dibangunkan kembali dengan indera atau rangsangan yang cukup.

b. Alat Ukur

Kuesioner kualitas tidur menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dikembangkan oleh The Hartford Institute For Geriatric Nursing, College Of Nursing New York University. Bentuk PSQI adalah self-report yang mengukur kualitas tidur, pertanyaan tentang variabel berganda terkait aktivitas tidur dalam kurun waktu satu bulan, menggunakan skala Likert dan format jawabannya open- ended. Responden melengkapi 18 item tentang diri mereka sendiri. Terdapat tujuh komponen dalam PSQI: kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur,

pengobatan, dan disfungsi aktivitas siang hari. Terdapat 15 pertanyaan pilihan ganda dan 5 pertanyaan isian untuk memudahkan responden yang masih anak-anak untuk mengerti maksud dari pertanyaan penelitian. Sementara 5 pertanyaan isian adalah sebagai informasi tambahan bagi peneliti. Skor yang dihitung hanya skor dari 15 item pilihan ganda (Buysse dkk, 1989).

Tabel 3. 3 Blue Print Skala Kualitas Tidur

Indikator	Nomer Item	Jumlah Item
Kualitas tidur yang dirasakan subjek	18	1
Seberapa lama seseorang jatuh tertidur dan seberapa sering bermasalah dalam memulai tidur	2,5	2
Lamanya tidur yang dilaporkan	4	1
Rasio waktu yang dihabiskan sampai jumlah waktu yang dihabiskan di atas tempat tidur	1,3	2
Merasakan macammacam gangguan tidur (contoh : mimpi buruk, merasa nyeri, dll)	6-14	2
Mengonsumsi obat tidur	15	1
Merasakan kesulitan dalam menjalani aktivitas di siang hari	16,17	2
Jumlah		18

c. Validitas dan Reliabilitas

Tidak dilakukan uji validitas dan reliabilitas karena alat ukur yang digunakan merupakan kuesioner PSQI kualitas tidur yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas oleh *University of Pittsburgh* dengan nilai 0,83 dan telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia dan dilakukan uji validitas kepada 30 responden dalam penelitian Rivhan (2014) dan hasil uji validitas menunjukkan bahwa sejumlah 7 komponen pertanyaan valid

karena r hitung $>$ r tabel dengan rentang taraf 0,361 – 0,733. Rentang r hitung pada uji validitas ini 0,750.

Uji reliabilitas menggunakan metode *Alpha Cronbach*. Hasil uji reliabilitas yang dilakukan kepada responden yang memenuhi kriteria yang memenuhi kriteria yang didapatkan hasil kuesioner kualitas tidur PSQI yang berisi 7 komponen pertanyaan valid dan seluruhnya reliabel dengan nilai 0,741 yang merupakan kriteria reliabel tinggi (Ratnasari, 2016).

F. Analisis Data

Analisis data penelitian ini menggunakan *software* SPSS 23.0. beberapa jenis analisis data yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Uji Validitas

Menurut Ghozali (2011) uji validitas yaitu uji yang digunakan untuk dapat mengukur valid atau tidaknya suatu kuesioner. Dasar penilaian yaitu jika r hitung lebih besar dari r table, maka skor pertanyaan atau pernyataan dalam kuesioner atau angket dapat dinyatakan valid. Namun, apabila jika r hitung lebih kecil dari r tabel maka skor butir pertanyaan atau pernyataan dalam kuesioner atau angket dapat dinyatakan tidak valid.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas ialah indeks yang memberikan sejauh mana suatu alat ukur dapat dipercaya atau diandalkan (Noor, 2015). Pengukuran yang membentuk taraf reliabilitas yang sangat tinggi berarti pengukuran tadi dapat dipercaya. Pada penelitian ini memakai teknik koefisien Alpha

Cronbach. Pemilihan teknik tadi dikarenakan data yang dihitung diperoleh melalui penyajian atau bentuk skala yang dipergunakan hanya sekali saja di kelompok responden. Suatu alat ukur dapat dikatakan reliabel apabila nilai konsistensi alpha (α) $\geq 0,6$ (Azwar, 2013).

Selain itu, reliabilitas dinyatakan dalam koefisien reliabilitas yg angkanya berada pada rentang berasal 0,00 hingga 1,00. Tingkat reliabilitas dapat dikelompokkan menjadi : reliabilitas tepat ($> 0,90$), reliabilitas tinggi ($0,90 - 0,70$), reliabilitas sedang ($0,70 - 0,50$), serta reliabilitas rendah ($< 0,50$) (Azwar, 2013).

3. Uji Hipotesis

Uji korelasi spearman rank correlation digunakan untuk menguji pengaruh antara pengetahuan terhadap kompetensi melakukan inovasi media pembelajaran (Y), serta pengaruh pengalaman mengajar terhadap kompetensi melakukan inovasi media pembelajaran (Y). Uji korelasi spearman rank correlation digunakan apabila data yang didapat pada umumnya berbentuk kategori atau ranking, dan data berjumlah kecil ($n < 30$). Uji yang digunakan yaitu uji korelasi peringkat spearman. Korelasi peringkat spearman atau koefisien korelasi rho-spearman digunakan bila dua variabel yang akan diuji hubungannya mempunyai skala ordinal dan skor dapat diurutkan sesuai peringkat atau ranknya. Kuatnya hubungan atau pengaruh dinamakan rank correlation coefficient atau koefisien korelasi peringkat spearman, rumusnya adalah seperti berikut:

$$r' = \frac{6(\sum d^2)}{n(n^2-1)}$$

Keterangan :

r' : Koefisien korelasi spearman n : Banyak pasangan data

d : Selisih peringkat

Sebelum melakukan uji korelasi, peneliti melakukan uji asumsi terlebih dahulu.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilaksanakan guna mengetahui distribusi data sebaran bernilai normal atau tidak normal (Azwar, 2007). Pada penelitian ini, uji normalitas yang digunakan yakni teknik uji *Kolmogorov-Smirnov*.

2. Uji linearitas

Uji liniearitas dilaksanakan guna mengetahui kedua variabel yang diteliti memiliki hubungan yang linear secara signifikan ataukah tidak. Uji pada penelitian ini dilakukan dengan teknik uji ANOVA.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Merencanakan dan Melaksanakan Penelitian

Penelitian ini diawali dengan melihat fenomena-fenomena yang ada. Fenomena tersebut adalah perilaku remaja pada zaman sekarang yang dirasa tidak dapat lepas dari gadget. Gadget menjadi hal yang wajib digunakan bagi remaja untuk berbagai keperluan mulai dari sebagai sarana belajar hingga untuk keperluan hiburan. Salah satu hiburan yang digunakan pada gadget tersebut adalah bermain *game online*, banyak remaja yang sering bermain game online sampai lupa dengan waktu. Hal tersebut membuat peneliti berminat untuk mengangkatnya sebagai objek kajian yang diteliti.

Setelah menentukan objek kajian, peneliti melakukan pencarian referensi mengenai topik yang terkait dan menuliskannya dalam bentuk concept note dengan bimbingan dari dosen pembimbing skripsi untuk diajukan kepada Ketua Program Studi Psikologi. Setelah Kaprodi menyatakan setuju, peneliti membuat proposal beserta instrumen yang akan digunakan di bawah arahan dosen pembimbing untuk diajukan kembali kepada pihak Program Studi dan dipresentasikan di depan dosen penguji.

Kemudian peneliti menyiapkan alat ukur untuk disebarakan kepada

sampel yang sudah ditentukan menggunakan alat ukur adaptasi. Setelah alat ukur siap untuk disebar, peneliti mulai melakukan penyebaran kuesioner kepada responden, yakni pada remaja di Angkringan 17 Tulungagung menggunakan google formulir. Penyebaran kuesioner mulai pada tanggal 6 Januari 2023 hingga 9 Januari 2023 dan didapatkan sebanyak 100 .

2. Deskripsi Hasil Penelitian

a. Deskripsi Subjek

1) Usia

Pada penelitian ini subjek dikelompokkan berdasarkan usia, berikut tabel jumlah dan persentase subjek berdasarkan usia.

Tabel 4. 1 Gambaran Subjek Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah	Persentase
12-14 Tahun	4 Orang	4 %
14-17 Tahun	64 Oang	64%
17-19 Tahun	32 Orang	32%
Total	100	100%

Tabel di atas menunjukkan bahwa subjek remaja di warung 17 sebanyak 100 Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa respondendengan umur remaja awal sejumlah 4 (4,0%), adapun responden dengan umur remaja pertengahan sejumlah 64 orang (64,0%), dan responden dengan umur remaja akhir sejumlah 32 (32,0%).

2) Jenis Kelamin

Pada penelitian ini subjek dikelompokkan berdasarkan

jenis kelamin, berikut tabel jumlah dan persentase subjek berdasarkan jenis kelamin.

Tabel 4. 2 Gambaran Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-laki	87 Orang	87%
Perempuan	13 Orang	13%
Total	100	100%

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan jenis kelamin laki-laki sejumlah 87 orang (87,6%) dan sebagian kecil responden dengan jenis kelamin perempuan sejumlah 13 orang (12,4%).

3) Lama Bermain *Game Online*

Berikut tabel jumlah dan persentase subjek berdasarkan lama bermain *game online* per hari.

Tabel 4. 3 Gambaran Subjek Berdasarkan Lama Bermain

Lama Bermain	Jumlah	Persentase
>9 jam/hari	32	32%
7-9 jam/hari	28	28%
6-7 jam/hari	21	21%
4-6 jam/hari	19	19%
Total	100	100 %

Berdasarkan tabel 4.3. menunjukkan bahwa responden paling banyak adalah responden dengan kebiasaan bermain *game online* dengan kriteria 9 jam/hari sejumlah 32 orang atau setara dengan 32% dan jumlah terendah sebanyak 19 orang atau setara dengan 19% kategori 4-6 jam/hari

4) Jenis Game

Pada penelitian ini subjek dikelompokkan berdasarkan jenis *game*, berikut tabel jumlah dan persentase subjek

berdasarkan jenis game.

Tabel 4. 4 Gambaran Subjek Berdasarkan Jenis Game

Jenis game	Jumlah	Persentase
MOBA	68	68%
FPS	32	32%
Total	100	100%

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kebanyakan *game online* yang dimainkan oleh remaja pelanggan angkringan 17 adalah *game Mobile* atau game yang dapat dimainkan dengan *smartphone*, sebanyak 68 orang (68%) remaja yang bermain game MOBA (*Multiplayer Online Battle Arena*) dan 32 orang (32%) remaja yang bermain game jenis Battle Royal atau FPS (*First Person Shooter*)

b. Deskripsi Data

1) Statistik Deskriptif

Tabel 4. 5 Deskriptif Statistik

Variabel	N	Min	Max	Mean	Std. Dev
Kecanduan Game Online	100	18	27	21,74	1,77
Kualitas Tidur	100	4	12	9,71	2,64

Berdasarkan tabel 4.5 diatas, diketahui bahwa jumlah subjek penelitian sebanyak 100 responden. Kecanduan game onlien memiliki skor terendahnya yaitu 18 dan skor tertinggi 27, nilai rata-rata sebesar 21,74, standar deviasi 1,77. Pada skala kualitas tidur skor terendahnya yaitu 4 dan skor tertinggi 12, nilai rata-rata sebesar 9,71, standar deviasi 2,64.

2) Data Variabel

Berikut ini merupakan pengelompokkan data

kategorisasi dari variabel kecanduan *game online*

Tabel 4. 6 Kategorisasi Kecanduan Game Online

Tidak beresiko kecanduan	< 27
Beresiko kecanduan	> 27

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa kategori dari penilain sekala kecanduan game online, <25% dikategorikan tidak pernah bermain game, 26-75% dikategorikan sedang dalam kecanduan game, 76-100% dikategorikan sering dalam kecanduan bermain *game online*.

Berdasarkan hasil responden, didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 4. 7 Gambaran Responden Berdasarkan Kecanduan Game Online

Kategori	Nilai	Jumlah	Persentase
Tidak Beresiko	< 27	100	100%
Beresiko	>. 27	0	0%
Total		100	100%

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 100 responden, tidak terdapat satupun yang memiliki resiko kecanduan game.

Selanjutnya pengelompokkan data kategorisasi dari variabel kualitas tidur.

Tabel 4. 8 Kategorisasi Kualitas Tidur

Baik	< 5
Buruk	>5

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa kategori dari penilain sekala Kualitas tidur, <5 dikategorikan baik dalam kualitas tidurnya, >5 dikategorikan buruk dalam kualitas tidurnya.

Berdasarkan kategorisasi di atas, maka penjabaran jumlah subjek berdasarkan kategorisasi variabel *kualitas tidur* akan dituliskan dalam tabel 4.9. Didapatkan hasil sebagai berikut

Tabel 4. 9 Gambaran Responden Berdasarkan Kualitas Tidur

Kategori	Jumlah	Persentase
Baik	19	19%
Buruk	81	81%
Total	100	100%

Tabel di atas menunjukkan bahwa remaja yang memiliki kualitas tidur yang baik berjumlah 19 orang (19%), dan remaja yang memiliki kualitas tidur berjumlah 81 orang (81%).

B. Pengujian Hipotesis

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data yang bersangkutan berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas ini menggunakan teknik uji *Kolmogorov Smirnov*. Kaidah uji signifikansi adalah apabila signifikansi >0.05 maka dikatakan berdistribusi tidak normal, apabila <0.05 maka berdistribusi normal (Azwar 2012). Uji normalitas dilakukan menggunakan bantuan SPSS (*Statistical Package for the Social Science*). Berikut hasil data uji normalitas.

Tabel 4. 10 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		100
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	2.62659109
Most Extreme Differences	Absolute	.071
	Positive	.071
	Negative	-.046
Test Statistic		.071
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200^{c,d}

Berdasarkan hasil tabel diatas, didapat nilai signifiikasi sebesar 0,200, sehingga $0,200 > 0,05$, maka dapat diambil kesimpulan bahwa data tersebut berdistribusi normal.

2. Uji Linearitas

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linier secara signifikan atau tidak. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui linieritas hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat adalah jika signifikansi $> 0,05$ maka hubungannya linier, apabila signifikansi $< 0,05$ maka hubungan tidak linier (Azwar 2012). Berikut hasil uji linieritas:

Tabel 4. 11 Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table				
			F	Sig.
KUALITAS TIDUR * GAME	Between	(Combined)	1.013	.435
	Groups	Linearity	1.373	.244
		Deviation from Linearity	.969	.466
Within Groups				

Berdasarkan table 4.10 diatas, didapatkan hasil uji linieritas antara variabel penggunaan Kualitas tidur dengan kecanduan game online dengan taraf signifikansi sebesar 0,622. Dengan begitu, nilai $0,622 > 0,05$ sehingga bisa dikatakan bahwa antara variabel Kualitas tidur dan Kecanduan game online memiliki hubungan yang linier.

Berdasarkan hasil uji prasyarat yang telah dilakukan melalui uji normalitas dan uji linieritas, menunjukkan bahwa kedua variabel telah memenuhi syarat untuk dianalisis dengan menggunakan uji korelasi yaitu product moment.

3. Uji Hipotesis

Hubungan antara *fear of missing out* dengan penggunaan internet bermasalah dapat diketahui setelah dilakukan uji hipotesis. Pada penelitian ini, teknik analisis data yang digunakan adalah uji korelasi *Product Moment* dengan bantuan program SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) for windows versi 29.00. Pengambilan keputusan pada uji hipotesis apabila nilai signifikansi $< 0,05$ maka berkorelasi, sedangkan jika nilai ignifikansi $> 0,05$ maka tidak berkorelasi. Berikut merupakan hasil dari uji korelasi:

Tabel 4. 12 Hasil Uji Korelasi Product Moment

Correlations			
		KUALITAS_TIDUR	KECANDUAN_GAME
		UR	GAME
KUALITAS_TIDUR	Pearson Correlation	1	-.088
	Sig. (2-tailed)		.003
	N	100	100
KECANDUAN_GAME	Pearson Correlation	-.088	1
	Sig. (2-tailed)	.003	
	N	100	100
		X	Y

Berdasarkan tabel 4.12 diatas, didapatkan hasil uji korelasi *product moment* dengan taraf signifikansi sebesar 0,003, artinya lebih kecil dari 0,05 ($0,001 < 0,05$). Dengan hasil tersebut hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara Kecanduan Game Online dengan Kualitas Tidur pada remaja dapat diterima.

C. Pembahasan

1. Kebiasaan bermain *game online*

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa seluruh responden dengan jumlah 100 orang tidak beresiko kecanduan *game online*.

Pemain memilih bermain game online disebabkan beberapa alasan yaitu mencari kesenangan, rekreasi, mengatasi stres, mendapatkan status atau pengakuan, dan melarikan diri dari kehidupan nyata (Vollmer dkk, 2014). Intensitas atau 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, 2013). Dibandingkan dengan orang dewasa, remaja dianggap lebih sering dan lebih mudah menggunakan game online. Jika terlalu banyak bermain game online

dapat berdampak negative bagi remaja (Kusumadewi dalam Saputra, 2017).

Peneliti berpendapat bahwa bermain *game online* yang terlalu lama akan menjadikan remaja semakin penasaran dan akhirnya tertarik untuk mencoba game online sehingga para remaja cenderung semakin asyik untuk terus bermain game online. *Game online* ini sangatlah menarik karena dalam permainan tersebut seseorang tidak hanya bermain dengan orang yang berada disebelahnya, namun dapat bermain dengan beberapa pemain di lokasi lain sampai di seluruh dunia.

2. Kualitas Tidur Remaja

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan kualitas tidur baik sebanyak 19 (19%) dan sebagian responden dengan kualitas tidur buruk sebanyak 81 orang (81%).

Kualitas tidur merupakan suatu kondisi. Dalam kondisi ini, tidur yang dialami individu akan menghasilkan rasa segar dan sehat pada saat terbangun sehingga membuat orang merasa kenyang dengan tidurnya, sehingga penderita tidak menunjukkan rasa lelah dan cemas. Kualitas tidur remaja buruk dikarenakan terlalu banyak bermain game online sehingga kurang tidur. Pemain yang tidak bisa mengatur waktu saat bermain game online sehingga mengakibatkan tidak teraturnya dan kurangnya waktu tidur yang dapat mempengaruhi pada kurangnya waktu tidur pada remaja (Khasanah & Khusnul, 2012).

Remaja semakin sering bermain game online maka semakin

kurang terpenuhi kualitas tidurnya. Remaja yang mengalami kualitas tidur buruk beresiko mengalami berbagai hal negatif seperti terganggu dalam berkonsentrasi di sekolah, proses belajar, proses mengingat dan dapat berpengaruh pada kemampuan metabolisme tubuh (Permadi dan Khusnal, 2017). Apabila kepuasan tidur seseorang terpenuhi, maka kualitas tidur dianggap baik, sehingga seseorang tidak akan merasa lelah, mudah merasa gelisah, mengantuk, cuek, dan gelap di sekitar mata, kelopak mata bengkak, bengkak konjungtiva, mata perih, perpecahan perhatian, sakit kepala dan sering terjadi penguapan (Hidayat dari Azizah, 2018).

Peneliti berpendapat bahwa remaja memiliki kualitas tidur yang buruk karena terlalu banyak menghabiskan waktu bermain game online, sehingga kurang tidur. Remaja masih belum bisa mengatur waktu yang mereka habiskan untuk bermain game online, yang dapat menyebabkan waktu tidur yang tidak teratur dan mempengaruhi kurang tidur mereka.

3. Analisis Pengaruh kebiasaan bermain game online dengan kualitas tidur pada remaja

Hasil uji statistik *Product Moment* diperoleh angka signifikan atau nilai probabilitas (0,003) jauh lebih rendah dari standar signifikan dari 0,05 atau ($p < 0,05$) H_1 diterima yang berarti ada hubungan yang signifikan antara game online dengan kualitas tidur remaja.

Menurut Azizah (2018), kualitas tidur yang buruk karena sebagian besar pemain bermain game online terus menerus setiap hari.

Remaja selalu mengabaikan masalah yang akan ditimbulkan, dan tidak mau mengatur waktu belajar dan bermain game online, sehingga dampaknya sangat serius. Hal tersebut akan mempengaruhi kualitas tidur, mengakibatkan wajah pucat, mata lelah, dan kurang konsentrasi selama belajar sehingga berakibat pada penurunan prestasi akademik. Sementara menurut Young dalam Azizah (2018), terlalu lama bermain game online merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kebutuhan tidur remaja yang belum terpenuhi. Game online ini sangat menarik karena di dalam game ini seseorang tidak hanya bisa bermain dengan orang yang ada di sebelahnya, tetapi juga dengan beberapa pemain dari belahan dunia lain.

Penelitian yang dilakukan Nofianti (2018) mengungkapkan bahwa berdasarkan hasil analisa data dengan uji Chi-Square maka diperoleh nilai p value = 0,001, $\alpha = 0,05$ ($p < \alpha$). H_a diterima dan H_0 ditolak. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa mereka terkadang terlambat tidur pada malam hari dikarenakan bermain game online terlebih dahulu, mulanya hanya bermain game online saja sebentar sebelum mereka memulai tidur. Ini disebabkan karena kebanyakan remaja menggunakan waktu tidurnya untuk bermain game online dan melupakan waktu untuk tidurnya, bahkan mereka bermain game online di setiap saat.

Penelitian lain yang dilakukan Gurusinga (2020), mengungkapkan bahwa hasil uji statistik Chi-Square didapatkan nilai p

value = 0,004 < ($\alpha = 0,05$). H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa gamer online mungkin menghabiskan sebagian besar waktunya bermain game online dan mengabaikan aktivitas penting lainnya seperti makan dan belajar. Pada pagi, siang, sore bahkan malam para remaja ini tampil menawan dan bisa bermain game online.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kebiasaan bermain game online dapat mempengaruhi kualitas tidur remaja. Sedangkan remaja yang terbiasa bermain game online masih menambah dan menghabiskan banyak waktunya hanya dengan bermain game online dan lupa istirahat atau tidur. Hal ini akan berdampak pada kesehatan mental, menurunnya daya tahan tubuh, menurunkan prestasi belajar, mudah tersinggung, depresi, kurang konsentrasi, dan kelelahan. Remaja bermain game online hanya untuk iseng dan menghilangkan rasa bosan dengan aktivitas yang mereka lakukan sebelumnya yang bisa menimbulkan kecanduan. Para remaja yang mengandalkan game online terutama karena gamer mendapatkan kepuasan dari game yang tidak mereka temukan di dunia nyata.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil dari penelitian yang telah dilakukan ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kecanduan *Game Online* dengan Kualitas Tidur pada Remaja. Yang artinya semakin tinggi Kecanduan *Game Online* individu maka akan semakin buruk Kualitas Tidur pada individu tersebut, begitupun sebaliknya semakin rendah Kecanduan *Game Online* maka akan semakin baik tingkat Kualitas Tidur individu tersebut.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti, maka peneliti ajukan saran sebagai berikut:

1. Bagi Remaja

Disarankan pada pelanggan remaja tersebut untuk mencari kesibukan atau kegiatan yang lebih bermanfaat seperti mengikuti kegiatan kepemudaan, kegiatan keagamaan dan kegiatan gotong royong masyarakat dan belajar manajemen waktu yang lebih baik

2. Bagi orang tua

Diharapkan orang tua dapat selalu mengontrol dan

memperhatikan aktivitas anaknya agar anaknya mengetahui pentingnya menjaga kualitas tidur bagi remaja dengan mengatur waktu yang dihabiskan untuk bermain game online.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pembandingan yang akan mengkaji hal-hal serupa. Peneliti menyarankan peneliti selanjutnya untuk meneliti pengaruh kebiasaan bermain game online terhadap prestasi akademik.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- _____. 2012. Metodologi Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ameliya, R. (2008). *Pelatihan asertif untuk mereduksi perilaku adiksi online game pada remaja*. Diperoleh tanggal 17 Oktober 2017 dari [http://repository.upi.edu/operator/upload/s_ppb_044802_chapter2.p df](http://repository.upi.edu/operator/upload/s_ppb_044802_chapter2.pdf).
- Ananda, W. (2018). *Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Angkatan 2012 di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang*. Jurnal Ilmiah. Vol 3 No.2.
- Azwar, S. 2013. Metodologi Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bernadetha Nadeak. (2021). *The Effect of Online Game Addiction on the Quality of Student Education During the COVID-19 Pandemic* , <http://dx.doi.org/10.23887/jpp.v54i3.3548>
- Eman S. M, Reda A. E, Amna N. A, & Rasha S. E, (2021), *Social media addiction among adolescents: Its relationship to sleep quality and life satisfaction*, Faculty of Nursing, Minia University, Egypt International Journal of Research in Paediatric Nursing 2021; 3 (1): 69-78
- Febriandari, dkk (2016). *Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Terhadap Identitas Diri Remaja*. Jurnal Keperawatan Jiwa Vol.4 No.1. Universitas Riau.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

- Fernandes B, Urmi N. B, Roseann T.M, Alma V, & Cecilia A. E (2020). *The impact of COVID-19 lockdown on internet use and escapism in adolescents*, Vol.7n^o.3-Septiembr 2020 - pp 59-65 www.revistapcna.com - ISSN 2340-8340, 8340 doi: 10.21134/rpcna.2020.mon.2056
- Fraldy R. M, Sefti S. J. R , Lenny G. (2020). *Kecanduan Game Onlin Dengan Insomnia Pada Remaja*. Jurnal Keperawatan (JKp) Volume 8 Nomor 2, [Agustus 2020], 18-27 ISSN:2302-1152
- Freeman, C. B. (2008). *Internet gaming addiction*. *Journal for Nurse Practitioners*, vol. 4,1, 42-47.
- Hiu Y.W , Hoi Y. M, Marc N. P, Mung N. M. C, Wai M. L, Tsz K. C, Amir H. P, & Chung Y. L, (2020), *Relationships between Severity of Internet Gaming Disorder, Severity of Problematic Social Media Use, Sleep Quality and Psychological Distress*, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2020, 17, 1879
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Immanuel, N. 2009. *Gambaran Profil Kepribadian pada Remaja yang Kecanduan Game Online dan yang Tidak Kecanduan Game Online*. Depok: Universitas Indonesia.
- Kadir. D, Mehmet. A and Abdullah. A, (2015), *Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students*, *Journal of Behavioral Addictions* 4(2), pp. 85–92 (2015), DOI:

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

10.1556/2006.4.2015.010

- Kwon, M, Kim. D. J , Cho, H, & Yang, S. (2013). *Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS)*. Journal open Acces Freely available online.
- Lee, E. (2011). *Acase study of game addiction*. Journal of Addiction Nursing, 22, 208-213.
- Macmillan, 2011, *Definisi game online menurut teori*. Jakarta : Rinneka Cipta.
- Oliviero B. Stefania S. Lilybeth F. Roberto B. Fiorenzo L.& Emma B. (2015). *Technology Use and Sleep Quality in Preadolescence and Adolescence*, Journal of Clinical Sleep Medicine, Vol. 11, No. 12, 2015, <http://dx.doi.org/10.5664/jcsm.5282>
- Pande, M. (2015). *Hubungan Kecanduan Game Online dengan Prestasi Belajar Siswa SMP Negeri 1 Kuta*. Jurnal Psikologi Undaya Vol.2 No.2. Universitas Udayana.
- Prasadja, A. (2009). *Ayo Bangun Dengan Bugar Karena Tidur Yang Benar*. Jakarta : Penerbit Hikmah
- Shahrad Taheri,(2014), *Associations between specific technologies and adolescent sleep quality, and parasomnias*, Sleep Medicine 15 (2014) 240–24.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung:Alfabeta.
- Ulfa, M. (2017). *Pengaruh Kecanduan Game Online Terhadap Perilaku Remaja di Mabes Game Center Jalan HR. Subrantas Kecamatan Tampan Pekanbaru*. Jurnal Sosial. Volume 4 No.1.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

- Ulumuddin, B.A. (2011). *Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro*. Jurnal : Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Weinstein, A. M. (2010). *Computer and video game addiction – a comparison between game users*. The American Journal of Drug and Alcohol Abuse, 36, 268-276. Doi: 10.3109/00952990.2010.491879 (diakses Juli 2018).
- Yee, N. (2006). *The demographics, motivations and derived experiences of users of massively-multiuser online graphical environments*. Presence : Teleoperators and Virtual Environments, 15, 309-329.
- Young, 2009. *Indikator game online addiction, MMRPG*. Diakses pada 27septembe 2022 dari repository.ipb.ac.id/./BAB%20II%20Pustaka_I09pyp.
- Yustina P. M., Maria G. S., & Theofilus A., N. (2021). *Hubungan antara kecanduan game online dengan insomnia pada remaja Di SMA N 1 Tondano, JWK: Vol 6, No 2, Thn 2021 (ISSN: 2548-4702)*
- Yusuf, L. (2006). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Zang Meng. Anis M. S, (2020). *Effects of smartphone addiction on sleep quality among Chinese university students: The mediating role of self-regulation and bedtime procrastination*, Volume 111, December 2020, 106552, <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106552>

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A