

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN KEBIASAAN BERMAIN *GAMES ONLINE* DENGAN  
KUALITAS TIDUR REMAJA PADA KELAS X**

**(Studi di SMK Dwija Bhakti 2 Jombang)**



Oleh :  
**LATIFATUL AZIZAH**  
**NIM.143210027**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
INSAN CENDEKIA MEDIKA  
JOMBANG  
2018**



**HUBUNGAN KEBIASAAN BERMAIN GAMES ONLINE DENGAN  
KUALITAS TIDUR REMAJA PADA KELAS X**

**(DISMK DWIJA BHAKTI 2 JOMBANG)**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada  
Program Studi S1 Ilmu Keperawatan pada Sekolah Tinggi  
Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang

**LATIFATUL AZIZAH**  
143210027

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
INSAN CENDEKIA MEDIKA  
JOMBANG  
2017/2018**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Latifatul Azizah

NIM : 14.321.0027

Jenjang : S1

Program Studi : Keperawatan

Menyatakan bahwa naskah skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk dari sumbernya.

Jombang, 04 November 2018

Saya yang menyatakan,



Latifatul Azizah

NIM : 14.321.0027

**PERSETUJUAN SKRIPSI**

Judul : HUBUNGAN KEBIASAAN BERMAIN GAMES  
ONLINE DENGAN KUALITAS TIDUR REMAJA  
PADA KELAS X

Nama Mahasiswa : Latifatul Azizah

NIM : 143210027

TELAH DISETUJUI KOMISI PEMBIMBING

PADA TANGGAL 9 JULI 2018

Menyetujui,

Pembimbing Utama



Dr. Hariyogo, M.Kep  
NIK : 04.05.052

Pembimbing Anggota



Lilia Surya Wati, SST., M.Kes  
NIK : 02.08.106

Mengetahui

Ketua STIKes ICMe



H. Imam Fauzi, SKM, MM  
NIK. 03.04.022

Ketua Program Studi



Inayatur Rosyidah, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIK: 04.05.053

## LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama Mahasiswa : Latifanal Azizah

NIM : 143210027

Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan

Judul : Hubungan kebiasaan bermain *games online* dengan kualitas tidur remaja pada kelas X SMK Dwija Bhakti 2 Jombang

Telah berhasil dipertahankan dan diuji dihadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada :

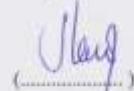
Program Studi S1 Keperawatan Ilmu Keperawatan

Komisi Dewan Penguji,

Ketua Dewan Penguji : Harmanik Nawangsari, SST, M.Keb



Penguji I : Dr. Hariyono, M.Kep



Penguji II : Lilis Surya Wati, SST., M.Kes



Ditetapkan di : JOMBANG

Pada tanggal : 9 JULI 2018

## **RIWAYAT HIDUP**

Penulis di lahirkan di Tuban, Jawa Timur pada tanggal 06 Maret 1996 Penulis merupakan Anak keempat dari Bapak Dardji M.Sahar dan Ibu Darmiatun. Pada tahun 2001 penulis lulus dari RA Nurul Iman Montong, Pada tahun 2008 penulis lulus dari SD Negeri Montong Sekar 1, pada tahun 2011 penulis lulus dari SMP Negeri 1 Montong, pada tahun 2014 penulis lulus dari SMA Negeri 3 Tuban, pada tahun 2014 penulis masuk STIKES “ Insan Cendekia Medika” Jombang. Penulis memilih program S1 keperawatan dari lima pilihan program studi yang ada di STikes ICMe Jombang.

Demikian Riwayat Hidup ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Jombang, 09 Juli 2018  
Yang menyatakan

**Latifatul Azizah**  
**143210027**

## PERSEMBAHAN

Syukur Alhamdulillah ku ucapkan kehadiran Allah SWT atas rahmat serta hidayah-Nya yang telah memberi kemudahan dan kelancaran dalam penyusunan skripsi ini hingga selesai sesuai dengan yang dijadwalkan. Dan semoga skripsi ini bermanfaat bagi seluruh pihak yang terlibat dalam penyusunan skripsi. Skripsi ini ku persembahkan kepada:

1. Kedua Orang Tua saya Bapak Dardji M.Sahar dan Ibu Darmiatun tercinta yang telah memberikan dukungan moril maupun materi serta do'a yang tiada henti untuk kesuksesan saya,karena tiada kata seindah lantunan do'a yang paling khusuk selain do'a yang terucap dari orangtua.
2. Saudara-saudara saya “Siti Cholifah, Warwi, Wahyu Istiqomah, dan Ahmad Hilalludin” yang senantiasa memberikan dukungan,semangat,senyum dan do'anya untuk keberhasilan ini. Cinta kalian adalah memberikan kobaran semangat yang menggebu, terimakasih dan sayang untuk kalian.
3. “Edi Haryono” terimakasih atas do'a,perhatian,kesabaran yang telah memberikan semangat dan inspirasi dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
4. Seluruh Bapak dan Ibu dosen S1 Keperawatan terima kasih banyak atas semua ilmu,nasehat serta motivasi yang telah diberikan semoga bermanfaat.
5. Kepala SMK Dwija Bhakti 2 Jombang beserta guru-guru yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian dan membantu dalam menyelesaikan penelitian ini. Atas kerjasamanya dan arahan dalam penelitian.
6. Seluruh teman-teman atau perjuangan S1 Keperawatan angkatan 2018 STIKes Insan Cendekia Medika Jombang yang tidak dapat saya sebut satu persatu dan teman-teman kelompok bimbingan skripsi terimakasih atas kebersamaan dan kekompakan selama kuliah dan bimbingan semoga kesuksesan selalu menyertai kita.
7. Almameter yang saya banggakan dan selalu melekat dalam hati bersama kenangan yang telah saya lalui disini.

8. Adek-adek kos “Mia, Septa, Lusi, Revy dan Nolin” tersayang tanpa semangat, dukungan dan bantuan kalian semua. Terimakasih untuk canda, tawa, tangis dan duka yang kita lewati selama diperantauan dengan perjuangan dan kebersamaan kita untuk kenangan manis yang telah mengukir selama ini.

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

Aamiin...

## **MOTTO**

Beberapa hal memang tidak bisa diubah tapi bisa diperbaiki dengan mensyukuri dan berjuang lebih keras. Masa lalu bukanlah alasan untuk kegagalan kita sekarang

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala karunia Nya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan. Tema yang dipilih dalam skripsi ini adalah “Hubungan Kebiasaan Bermain *Games Online* Dengan Kualitas Tidur Remaja Pada Kelas X di SMK Dwija Bhakti 2 Jombang” .

Penyusunan skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan program studi S1 Ilmu Keperawatan STIKes ICMe Jombang

Terimakasih penulis sampaikan kepada :

1. H.Imam Fatoni SKM.,MM selaku ketua STIKes ICMe Jombang dan yang telah memberikan penulis kesempatan untuk menempuh pendidikan di STIKes ICMe Jombang.
2. Kepala SMK Dwija Bhakti 2 Jombang yang telah memberikan ijin melakukan studi pendahuluan dan penelitian.
3. Inayatur Rosyidah,S.Kep.,Ns selaku ketua prodi S1 Ilmu Keperawatan
4. Dr. Hariyono, M.Kep selaku pembimbing I atas bantuan dan bimbingan yang telah diberikan
5. Lilis Surya Wati, SST., M.Kes selaku pembimbing II, atas bantuan dan bimbingan yang diberikan
6. Ungkapan terimakasih juga disampaikan kepada Ibu dan Bapak Serta teman-teman atas bantuan do'a dan dukungan moral sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak sempurna, mengingat keterbatasan kemampuan penulis, namun penulis telah berusaha semaksimal mungkin sesuai dengan kemampuan, maka dengan segala kerendahaan hati penulis mengharap saran dan kritik bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat.

Jombang, 09 Juli 2018

Penulis

# HUBUNGAN KEBIASAAN BERMAIN *GAMES ONLINE* DENGAN KUALITAS TIDUR REMAJA PADA SISWA KELAS X

( Studi di SMK Dwija Bhakti 2 Jombang )

Latifatul Azizah  
STIKES ICMe Jombang  
Latifatulazizah6@gmail.com

## ABSTRAK

Internet dapat memberi pengaruh negatif bagi remaja, salah satunya adalah online games. *Games online* merupakan permainan yang dapat diakses oleh banyak pemain dimana mesin-mesin yang digunakan pemain dihubungkan oleh suatu jaringan. Fenomena *games online* menyebabkan remaja menjadi kecanduan atau kebiasaan terhadap permainan tersebut, sehingga menyebabkan waktu tidur, pola tidur terganggu hanya untuk bermain *games online*. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan kebiasaan bermain *games online* dengan kualitas tidur remaja pada kelas X di SMK Dwija Bhakti 2 Jombang.

Desain penelitian ini adalah Analitik Cross sectional. Populasinya semua remaja di SMK Dwija Bhakti 2 Jombang tahun 2018 berjumlah 368 orang. Sampelnya berjumlah 92 orang. Tehnik sampling menggunakan proportional random sampling. Instrumen penelitian menggunakan lembar kuesioner dengan pengolahan data *editing, coding, scoring, tabulating* dan analisis menggunakan uji *rank spearman*.

Hasil penelitian hampir seluruh (76,1%) kebiasaan bermain *games online* adalah selalu sejumlah 48 orang, hampir seluruhnya (76.1%) kualitas tidur remaja adalah buruk sejumlah 70 orang. Berdasarkan uji *rank spearman* menunjukkan bahwa nilai signifikansi ( $\rho$ ) = 0,000 <  $\alpha$  (0,05), sehingga H1 diterima.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada hubungan kebiasaan bermain *games online* dengan kualitas tidur remaja pada kelas X di SMK Dwija Bhakti 2 Jombang.

Kata kunci : bermain, games online, kualitas tidur, remaja

# **HABIT RELATIONSHIP PLAYING ONLINE GAMES WITH QUALITY OF SLEEP TEENAGERS IN CLASS X**

**( Study in SMK Dwija Bhakti 2 Jombang )**

**Latifatul Azizah**  
**STIKES ICMe Jombang**  
**Latifatulazizah6@gmail.com**

## **ABSTRACT**

*Internet can give negative affect teens, one of which is online games. Online games are games that can be accessed by many players where the machines used by players are connected by a network. The phenomenon of online games causes adolescents to become addicted or habitual to the game, so that cause sleep time, disturbed sleep patterns just to play games online. The purpose of this study is to know the relationship of the habit of playing games online with adolescent sleep quality in class X in SMK Dwija Bhati 2 Jombang.*

*The design of this research is cross sectional analytic. The population of all teenagers in SMK Dwija Bhakti 2 Jombang 2018 amounted to 368 people. The sample numbered 92 people. The sampling technique uses proportional random sampling. The research instrument used questionnaires with data processing editing, coding, scoring, tabulating and analysis using spearman rank test.*

*The results of almost all (76,1%) of the habit of playing games online is always a number 48 people, almost all (76,1%) adolescent sleep quality is poor number of 70 people. Based on spearman rank test indicates that the value of significance  $(p)=0,000 < \alpha (0,05)$ , so  $H_1$  is accepted.*

*The conclusion of this research is there is relation of habit of playing games online with adolescent sleep quality at class X in SMK Dwija Bhakti 2 Jombang.*

*Keywords : play, online games, sleep quality, teenagers.*

## DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL LUAR .....	
SAMPUL DALAM .....	i
SURAT PERNYATAAN .....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN .....	iii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iv
RIWAYAT HIDUP .....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
MOTTO .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
ABSTRAK .....	x
ABSTRACT .....	xi
DAFTAR ISI .....	xii
DAFTAR TABEL .....	xv
DAFTAR GAMBAR .....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvii
DAFTAR LAMBANG DAN SINGKATAN .....	xvii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	4
1.4 Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Games Online .....	6
2.2 Konsep Tidur .....	9
2.3 Konsep Remaja .....	28
<b>BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS</b>	
3.1 Kerangka Konseptual .....	32
3.2 Penjelasan Kerangka Konseptual .....	33
3.3 Hipotesis .....	33

## **BAB IV METODE PENELITIAN**

4.1 Desain Penelitian .....	34
4.2 Waktu dan Tempat penelitian.....	34
4.3 Populasi,Sampel dan <i>Sampling</i> .....	34
4.4 Kerangka Kerja	37
4.5 Identifikasi Variabel .....	28
4.6 Definisi Operasional .....	38
4.7 Pengumpulan dan Analisa Data.....	40
4.8 Etika Penelitian	47

## **BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN**

5.1 Hasil penelitian .....	48
5.2 Pembahasan .....	51

## **BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN**

6.1 Kesimpulan.....	59
6.2 Saran... ..	57

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

<b>Nomor Tabel</b>	<b>Halaman</b>
Tabel 4.1 Definisi Operasional.....	39
Tabel 5.1 Distribusi frekuensi respon berdasarkan umur.....	49
Tabel 5.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan informasi.....	49
Tabel 5.3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan sumber informasi.....	49
Tabel 5.4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kebiasaan bermain <i>games online</i> .....	50
Tabel 5.5 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kualitas tidur remaja.....	50
Tabel 5.6 Tabulasi silang.....	71

## DAFTAR GAMBAR

<b>No. Daftar Gambar</b>	<b>Halaman</b>
3.1 Kerangka Konseptual.....	32
4.1 Kerangka Kerja.....	37

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1 : Surat pernyataan pengecekan judul.....	60
Lampiran 2 : Surat ijin penelitian.....	61
Lampiran 3 : Surat balasan ijin penelitian.....	62
Lampiran 4 : Lembar permohonan menjadi responden penelitian.....	63
Lampiran 5 : Lembar pernyataan menjadi responden.....	64
Lampiran 6 : Lembar Kuesioner dan kisi-kisi.....	65
Lampiran 7 : Tabulasi.....	71
Lampiran 8 : Hasil SPSS.....	76
Lampiran 9 : Lembar jadwal penelitian.....	78
Lampiran 10 : Lembar konsultasi bimbingan.....	79

## DAFTAR LAMBANG DAN SINGKATAN

### 1. DAFTAR LAMBANG

$H_1/H_a$	: hipotesis alternatif
%	: prosentase
N	: jumlah populasi
n	: jumlah sampel
S	: total sampel
>	: lebih besar
<	: lebih kecil
$r_{xy}$	: korelasi / reabilitas
k	: jumlah butir soal
p	: nilai yang di dapat
F	: skor yang didapat
$\delta^2_b$	: varian skor tiap butir
$\delta^2_t$	: varian total

### 2. DAFTAR SINGKATAN

ICMe	: Insan Cendekia Medika
STIKes	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
SPSS	: Statistic Product Servive Solution
IAD	: <i>Internet Addiction Disorder</i>
SQS	: <i>Sleep Quality Scale</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>



# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Perkembangan games di dunia semakin pesat, tidak terkecuali di Indonesia. Games saat ini sudah menjadi alternatif hiburan bagi tua, muda, pria maupun wanita (Scheel, J. 2008). Manusia memiliki kebutuhan dasar untuk bertahan hidup salah satu kebutuhan dasar dalam teori keperawatan Virginia Handerson adalah bermain atau berekreasi (Potter & Perry, 2006:3). Ketertarikan seseorang terhadap internet banyak bergantung kepada kepentingan, minat, dan kepribadian setiap individu seperti ketertarikan pada *games online* (Siregar, 2013:3).

Internet dapat memberi pengaruh negatif bagi remaja, salah satunya adalah online games. *Games online* merupakan permainan yang dapat diakses oleh banyak pemain dimana mesin-mesin yang digunakan pemain dihubungkan oleh suatu jaringan (Adams & Rollings, 2010:4). Umumnya jaringan yang digunakan untuk bermain adalah internet. Fenomena *games online* menyebabkan remaja menjadi kecanduan atau kebiasaan terhadap permainan tersebut, sehingga menyebabkan waktu tidur, pola tidur terganggu hanya untuk bermain *games online* (Young, 2009:3).

Kalangan remaja merupakan pengguna *games online* yang berjumlah cukup besar. Sebanyak 56% pelajar Amerika menyatakan bahwa pernah bermain *games online* (Jones, 2013:2). Pengguna *games online* tersebut pun tidak mengenal usia maupun jenis kelamin, sebanyak 64.45% remaja laki-laki dan 47.85% remaja perempuan usia 12-22 tahun di

Indonesia yang bermain *games online* menyatakan bahwa mereka kecanduan terhadap *games online*. Selain itu, sebanyak 25.3% remaja laki-laki dan 19.25% remaja perempuan usia 12-22 tahun di Jawa Timur yang bermain *games online* mencoba untuk berhenti main namun tidak berhasil (Yee, 2006:2).

Pemerintah mengupayakan dalam hal kurangnya pemenuhan kebutuhan sangatlah penting untuk diperhatikan, namun kenyataannya remaja lebih memilih tidur larut malam dan harus bangun pagi karena kewajiban sebagai pelajar. Padahal seharusnya kebutuhan tidur mereka adalah 8-9 jam/hari (Wong, 2008:5). Kebutuhan tidur yang tidak terpenuhi akan berdampak pada segi fisik maupun psikis. Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang termasuk dalam kebutuhan fisiologis yaitu kebutuhan yang sangat primer dan mutlak harus dipenuhi untuk memelihara homeostasis biologis dan kelangsungan hidup bagi setiap individu. Kebutuhan ini merupakan syarat dasar, apabila kebutuhan ini tidak terpenuhi, maka dapat mempengaruhi kebutuhan yang lain. Kesempatan untuk tidur sama pentingnya seperti kebutuhan makan, aktivitas, bernafas, seksual dan kebutuhan lainnya (Wartonah, 2006:5).

Remaja sekarang ini terutama laki-laki mengalami gangguan saat tidur, seperti kurangnya waktu tidur. Hal tersebut terjadi dikarenakan lebih suka berada di depan layar seperti layar handphone, televisi dan komputer. Waktu yang seharusnya digunakan untuk beristirahat atau bermain, namun anak cenderung memanfaatkannya untuk duduk di depan layar dan asik dalam permainan games. Penggunaan komputer terutama untuk permainan

games akan membawa seseorang menjadi kecanduan karena permainan tersebut mempunyai sifat adiktif. Tempat yang menyediakan fasilitas *games online* juga semakin bertambah banyak, warung internet yang menyediakan 24 jam untuk bermain games sudah banyak didapatkan di kota (Saiful, 2010:5)

Bermain *games online* yang terlalu lama adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kurangnya pemenuhan kebutuhan tidur remaja. Permainan ini sangatlah menarik karena dalam permainan ini seseorang tidak hanya bermain dengan orang yang berada disebelahnya, namun dapat bermain dengan beberapa pemain di lokasi lain sampai di seluruh dunia. Remaja atau anak usia sekolah dianggap lebih sering dan rentan terhadap penggunaan permainan *games online* daripada orang dewasa (Young, 2007:6).

Kegiatan dalam rangka pencegahan adiksi internet yang semakin meluas ini harus menyediakan dasar informasi yang kuat tentang adiksi, diskusi tentang tanda-tanda peringatan yang akan terjadi, penilaian sederhana tentang gejala adiksi internet termasuk *games online*, dan sumber daya baik dari lokal dan berbasis web yang dapat dipertanggungjawabkan. Beberapa cara penanganan ketergantungan *games online* pada siswa yaitu: Bagi pihak sekolah memberikan kepercayaan kepada konselor sekolah atau guru BK untuk mengadakan seminar /*workshop* kepada orang tua siswa tentang *games online* dan masalah yang akan ditimbulkan, mengatur waktu belajar dan waktu bermain anak dalam kegiatan ekstrakurikuler sekolah sebaiknya memasukkan materi tentang *games online* dan dampaknya kepada

siswa serta memberikan penyaluran yang baik dalam memilih jenis-jenis games yang edukatif, menjalin komunikasi interpersonal agar anak dapat terbuka dengan orang tua, memberikan waktu khusus untuk bermain games dan mengajarkan anak untuk bertanggungjawab dengan apa yang dilakukan(Cunningham, 2010:7).

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah adahubungan kebiasaan bermain *games online* dengan kualitas tidur remaja pada kelas X di SMK Dwija Bhakti 2 Jombang Tahun 2018?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Menganalisishubungan kebiasaan bermain *games online* dengan kualitas tidur remaja pada kelas X di SMK Dwija Bhakti 2 Jombang Tahun 2018.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasikebiasaan bermain *games online*pada remaja kelas X di SMK Dwija Bhakti 2 Jombang tahun 2018.
2. Mengidentifikasikualitas tidur remaja pada kelas X di SMK Dwija Bhakti 2 Jombang tahun 2018.
3. Mengidentifikasihubungan kebiasaan bermain *games online* dengan kualitas tidur remaja pada kelas X di SMK Dwija Bhakti 2 Jombang tahun 2018.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian dapat digunakan untuk meningkatkan kegiatan proses belajar mengajar khususnya keperawatan pada kebutuhanistirahat tidur. Hasil penelitian dapat menjadi hasil referensi ilmiah bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian sejenis.

### 1.4.2 Manfaat Praktis

#### 1. Responden

Hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan bagi peserta didik tentang pentingnya mengatur waktu bermain games online agar kulaitas tidur bisa terjaga dengan baik.

#### 2. Tempat penelitian

Penelitian ini dapat memberikan wawasan tentang dampak kebiasaan bermain *games online* yang bisa membuat kualitas tidur buruk, cara penangannya dan penelitian dapat meningkatkan mutu pendidikan dan memberikan masukan kepada kurikulum untuk lebih menekankan aspek kebutuhan dasar manusia serta sebagai bahan perbandingan untuk penelitian selanjutnya.

## BAB 2

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Games Online

##### 2.1.1 Defenisi

Pergertian *games* adalah aktivitas yang dilakukan untuk *fun* atau menyenangkan yang memiliki aturan sehingga ada yang menang dan ada yang kalah (Macmillan, 2011:35). Selain itu, *games* membawa arti sebuah kontes, fisik atau mental, menurut aturan tertentu, untuk hiburan, rekreasi, atau untuk menang taruhan.

Menurut Andrew Rollings dan Ernest Adams (2006:35), *games online* lebih tepatnya disebut sebagai sebuah teknologi dibandingkan sebagaisebuah genre atau jenis permainan, sebuah mekanisme untukmenghubungkan pemain bersama dibandingkan pola tertentu dalamsebuah permainan. *Games online* adalah jenis permainan komputer yangmemanfaatkan jaringan komputer (LAN atau internet) sebagai medianya.

##### 2.1.2 Jenis-jenis *games online*

*Games online*terbagi menjadi dua jenis yaitu *web based games* dan *text based games*. *Web based gamess* adalah aplikasi yang diletakkan padaserver di internet dimana pemain hanya perlu menggunakan akses internetdan *browser* untuk mengakses *gamess* tersebut. Jadi tidak perlu *install* ataupun *patch* untuk memainkan *gamesnya*. Namun seiring dengan perkembangan, ada beberapa fitur yang perlu *download* untuk memainkan sebagian *games*, seperti *Java Player*, *Flash Player*, maupun

*Shockwave Player*, yang biasanya diperlukan untuk tampilan grafis *game* tersebut. Selain itu, *games* seperti ini juga tidak menuntut spesifikasi komputer yang canggih, tidak *lag* dan membutuhkan *bandwidth* yang besar. Selain itu, sebagian besar *webbased games* adalah gratis. Pembayaran hanya diperlukan untuk fitur-fitur tambahan dan mempercepat perkembangan *account* pada *games* tersebut (Android, 2012:37).

Sedangkan *text based games* bisa dibilang sebagai awal dari *webbased games*. *Text based games* sudah ada sejak lama, dimana saat sebagian komputer masih berspekifikasi rendah dan sulit untuk memainkan *games-games* dengan grafis wah, sehingga dibuatlah *games-games* dimana pemain hanya berinteraksi dengan teks-teks yang ada dan sedikit atau tanpa gambar (Android, 2012:37).

Memang setelah masa tersebut, *text based games* hampir tidak pernah dilirik lagi oleh para *gamesrs*, namun pada akhir-akhir ini, mulai marak *text based games* yang beredar yang sekarang kita kenal sebagai *web based games*. Tentu saja dengan format yang lebih *modern*, grafis diperbanyak dan dipercantik, menggunakan koneksi internet dan *developergames* yang makin kreatif (Android, 2012:37).

### 2.1.3 Bentuk *games online*

Menurut Thomas, (2010:38), bentuk *games online* adalah :

- a. *First Person Shooter (FPS)*, sesuai judulnya *game* ini mengambil pandangan orang pertama pada *gamesnya* sehingga seolah-olah kita sendiri yang berada dalam *game* tersebut, kebanyakan *game* ini

mengambil *setting* peperangan dengan senjata-senjata militer (di Indonesia, *games* jenis ini sering disebut *games* tembak-tembakan). Contoh *games* genre ini antara lain Duke Nukem 3D, Quake, Blood, Unreal, Unreal Tournament, Half-Life, Counter-Strike, Halo, Perfect Dark, TimeSplitters, Call of Duty, System Shock, dan GoldenEye 007.

- b. *Real-Time Strategy*, merupakan *games* yang permainannya menekankan kepada kehebatan strategi pemainnya, biasanya pemain memainkan tidak hanya 1 karakter saja akan tetapi banyak karakter. Contoh Age of Empires, Rise of Nations, Stronghold, Warcraft.
- c. *Cross-Platform Online*, merupakan *games* yang dapat dimainkan secara *online* dengan *hardware* yang berbeda misalnya saja *Need For Speed Undercover* dapat dimainkan secara *online* dari PC maupun Xbox 360 (Xbox 360 merupakan *hardware/console games* yang memiliki konektivitas ke internet sehingga dapat bermain secara *online*).
- d. *Browser Gamess*, merupakan *games* yang dimainkan pada browser seperti *Firefox*, *Opera*, *IE*. Syarat dimana sebuah *browser* dapat memainkan *games* ini adalah *browser* sudah mendukung *javascript*, *php*, maupun *flash*.
- e. *Massive Multiplayer Online Gamess Role Playing Games (MMORPG)*, adalah *games* dimana pemain bermain dalam dunia yang skalanya besar (>100 pemain), setiap pemain dapat berinteraksi langsung seperti halnya dunia nyata. Contoh dari genre permainan ini

World of Warcraft, The Lord of the Rings Online: Shadows of Angmar, Final Fantasy, Ragnarok, DOTTA.

#### 2.1.4 Kecanduan *Games online*

Kecanduan di definisikan “*An activity or substance we repeatedly crave to experience, and for which we are willing to pay a price (or negative consequences)*” yang bermaksud suatu aktivitas atau substansi yang dilakukan berulang-ulang dan dapat menimbulkan dampak negative. Kecanduan bisa bermacam-macam, bisa ditimbulkan akibat zat atau aktivitas tertentu, seperti judi, *overspending*, *shoplifting* dan aktivitas seksual. Salah satu perilaku yang termasuk di dalamnya adalah ketergantungan pada *games*. Ada dua jenis kecanduan, yaitu adiksi fisik seperti kecanduan terhadap alkohol atau kokain, dan adiksi non-fisik seperti kecanduan terhadap *games online* (Sommerville, 2007:39). Kecanduan bermain *games* secara berlebihan dikenal dengan istilah *Games Addiction*. Artinya seorang anak seakan-akan tidak ada hal yang ingin dikerjakan selain bermain *games*, dan seolah-olah *games* ini adalah hidupnya. Hal semacam ini sangat riskan bagi perkembangan si anak yang perjalanan hidupnya masih panjang (Alexander, 2012:39).

Seorang psikiater menyatakan orang yang kecanduan *games* lebih sulit ditangani daripada pasien yang kecanduan pornografi. Pasalnya, para pecandu *games* ini malu menceritakan ‘aibnya’. Apakah ini berarti lebih memalukan? Dr. Jerald Block, seorang psikiater yang ahli menangani pasien kecanduan *games* menyebutkan bahwa beberapa pasiennya lebih merasa malu gara-gara kecanduan *games World of*

*Warcraft* daripada melihat pornografi. Pasien yang kecanduan *games* lebih sulit ditangani daripada pasien yang kecanduan pornografi (Davison, 2005:39).

Menurut Davison, (2005:35) karakteristik kecanduan cenderung progresif dan seperti siklus. Indikator dari individu yang mengalami kecanduan terhadap *games*, memiliki sebagian atau semua ciri-ciri berikut:

- a. Cemas, frustrasi dan marah ketika tidak melakukan permainan
- b. Perasaan bersalah ketika bermain
- c. Terus bermain meskipun sudah tidak menikmati lagi
- d. Teman atau keluarga mulai berpendapat ada sesuatu yang tidak beres dengan individu karena *games*
- e. Masalah dalam kehidupan social
- f. Masalah dalam hal finansial atau hubungan dengan orang lain

Kecanduan internet *games* merupakan jenis kecanduan psikologis seperti halnya *Internet Addiction Disorder* (IAD). Penggunaan internet yang maladaptif yang mengarah pada kerusakan atau distress yang signifikan secara klinis dan terwujud melalui tiga atau lebih dari hal-hal berikut, yang terjadi kapan saja dalam waktu 12 bulan yang sama:

1. Toleransi, didefinisikan oleh salah satu dari berikut:
  - a) Demi mencapai kepuasan, jumlah waktu penggunaan internet meningkat secara mencolok
  - b) Kepuasan yang diperoleh dalam penggunaan internet secara terus-menerus dalam atau lebih dari hal-hal berikut (berkembang

beberapa hari hingga satu bulan setelah kriteria (i) ), yaitu: agitasi psikomotor, kecemasan, pemikiran jumlah waktu yang sama, akan menurun secara mencolok.

2. Penarikan diri (*withdrawal*) terwujud melalui salah satu ciri dari berikut:
  - a) Sindrom penarikan diri yang khas
    - 1) Penghentian atau pengurangan internet terasa berat dan lama
    - 2) Dua yang obsesif mengenai apa yang tengah terjadi di internet, khayalan atau mimpi tentang internet, dan gerakan jari seperti mengetik baik sadar maupun tidak sadar.
  - b) Penggunaan atas jasa *online* yang mirip, dilakukan untuk menghilangkan atau menghindarkan simtom-simtom penarikan diri
3. Internet sering atau lebih sering digunakan lebih lama dari yang direncanakan
4. Usaha yang gagal dalam mengendalikan penggunaan internet.
5. Menghabiskan banyak waktu dalam kegiatan yang berhubungan dengan penggunaan internet.
6. Kegiatan-kegiatan penting seperti bidang sosial, pekerjaan, atau rekreasi dihentikan atau dikurangi karena penggunaan internet.
7. Penggunaan internet tetap dilakukan walaupun mengetahui adanya masalah-masalah fisik, sosial, pekerjaan, atau psikologis yang kerap timbul dan kemungkinan besar disebabkan penggunaan internet.

### 2.1.5 Dampak-dampak *games online*

*Games online* selalu diyakini memberikan pengaruh negatif kepada para pemainnya. Hal ini terutama karena sebagian besar *games* yang adiktif dan biasanya tentang kekerasan pertempuran dan berkelahi.

Mayoritas orang tua dan media berpikir dan percaya bahwa permainan merusak otak anak-anak dan mempromosikan kekerasan di antaramereka. Namun, banyak psikolog, pakar anak, dan para ilmuwan percaya bahwa permainan ini sebenarnya bermanfaat bagi pertumbuhan anak-anak.

Jadi, dapat disingkat bahwa terdapat dampak positif dan negatif bermain *games online* terhadap para *gamesrnya* (Andang, 2006:42).

#### a. Dampak Positif

Beberapa sumber, telah mengumpulkan beberapa dampak positif bermain *games online*. Bermain *games* memberikan satu latihan yang sangat efektif kepada otak. Sejumlah besar dari mereka membutuhkan keterampilan berpikir abstrak dan tingkat tinggi untuk menang.

Keterampilannya adalah seperti: pemecahan masalah dan logika.

- 1) Perhatian dan motivasi yang lebih
- 2) Koordinasi tangan-mata, motorik dan kemampuan spasial

Contohnya, dalam sebuah permainan menembak, karakter bisa berjalan dan menembak pada saat yang sama. Hal ini membutuhkan dunia nyata pemain untuk melacak posisi karakter, di mana ia menuju, kecepatan mereka, di mana senjata yang ditunjukkan, jika tembakan musuh mengenai, dan sebagainya. Semua ini harus diperhitungkan, dan kemudian pemain maka harus mengkoordinasikan penafsiran otak dan reaksi dengan gerakan di tangan mereka dan ujung jari. Proses ini membutuhkan banyak koordinasi mata-tangan dan kemampuan visual-spasial untuk menjadi sukses.

3) Mengajar anak-anak sumber daya dan manajemen keterampilan

Contohnya, pemain belajar untuk mengelola sumber daya yang terbatas, dan memutuskan penggunaan terbaik sumber daya, dalam cara yang sama seperti dalam kehidupan nyata. Skill ini diasah dalam permainan strategis seperti SimCity, Age of Empires, dan Railroad Tycoon.

4) *Multitasking*, pelacakan pergeseran banyak variabel secara simultan dan mengelola beberapa tujuan.

Contohnya, Dalam sebuah permainan strategi, misalnya, sementara mengembangkan sebuah kota, suatu kejutan tak terduga sebagai musuh akan muncul. Ini memerlukan kekuatan untuk menjadi fleksibel dan cepat untuk mengubah taktik, seperti membuat analisa dan keputusan yang cepat, berfikir secara mendalam, penalaran induktif dan pengujian hipotesis. Contoh,

seorang pemain dalam beberapa permainan untuk terus mencoba kombinasi senjata dan daya yang digunakan untuk mengalahkan musuh. Jika salah satu tidak bekerja, mereka mengubah hipotesis dan mencoba salah satu berikutnya.

5) Kerja tim dan kerja sama ketika bermain dengan orang lain

b. Dampak Negatif

Merujuk kepada awal pendahuluan dampak *games online*, ternyata juga bahwa terdapat dampak negatif dalam permainan *games online*. Dampak negatif ini timbul karena sebanyak 89% dari *games* mengandung beberapa konten kekerasan dan bahwa sekitar setengah dari permainan termasuk konten kekerasan terhadap karakter permainan lainnya yang akan menyebabkan luka berat atau kematian. Konten yang berlandaskan kekerasan inilah yang menimbulkan beberapa dampak negatif. Antaranya:

1. *Games* yang berlatar belakang atau kontennya bersifat kekerasan memicu anak-anak untuk meningkatkan pikiran agresif, perasaan, dan perilaku, dan penurunan prososial membantu, berdasarkan kajian ilmiah. Pengaruh *games* kekerasan terhadap anak-anak ini diperparah oleh sifat dari permainan interaktif. Dalam banyak permainan, anak-anak dihargai karena lebih keras. Anak mengendalikan kekerasan di mata pengalaman sendiri (membunuh, menendang, menusuk dan menembak). Partisipasi pengulangan, aktif dan *reward* menyajikan alat yang efektif untuk belajar perilaku. Memang, banyak penelitian tampaknya

menunjukkan bahwa *games* kekerasan dapat berhubungan dengan perilaku agresif.

2. Terlalu banyak bermain *games* membuat anak terisolasi dari sosial. Selain itu, ia bisa menghabiskan waktu kurang dalam kegiatan lain seperti pekerjaan rumah, membaca, olahraga, dan berinteraksi dengan keluarga dan teman-teman.
3. Beberapa *games* mengajar nilai-nilai yang tidak bermoral. Perilaku kekerasan, dendam dan agresi diberikan pujian dan penghargaan. Perempuan sering digambarkan sebagai karakter yang lebih lemah yang tidak berdaya atau seksual provokatif
4. *Games* dapat membingungkan antara realitas dan fantasi.
5. Prestasi akademik yang menurun. Penelitian telah menunjukkan bahwa lebih banyak waktu anak menghabiskan bermain *games*, prestasi sekolahnya juga makin memburuk.
6. *Games* juga dapat memiliki efek kesehatan yang merugikan bagi beberapa anak, termasuk obesitas, kejang, gangguan postural, dan gangguan otot dan rangka, seperti tendonitis, kompresi saraf, carpal tunnel syndrome.
7. Dampak *Games online* Terhadap Aktivitas Otak  
Seorang professor dari Tokyo Nihon University, Akio Mori melakukan kajian mengenai dampak *games* pada aktivitas otak. Dari penelitian Akio Mori tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat 2 poin penting. Pertama, penurunan aktivitas gelombang otak prefrontal yang memiliki peranan sangat penting, dengan

pengendalian emosi dan agresivitas sehingga mereka cepat mengalami perubahan *mood*, seperti mudah marah, mengalami masalah dalam hubungan dengan hubungan sosial, tidak konsentrasi dan lain sebagainya.

Kedua, penurunan aktivitas gelombang beta merupakan efek jangka panjang yang tetap berlangsung meskipun *gamer* tidak sedang bermain *games*.

Dengan kata lain para *gamers* mengalami “*autonomic nerves*” yaitu tubuh mengalami pengelabuan kondisi dimana sekresi adrenalin meningkat, sehingga denyut jantung, tekanan darah, dan kebutuhan oksigen terpacu untuk meningkat.

Bila tubuh dalam keadaan seperti ini maka yang terjadi pada *gamesr* adalah otak mereka merespon bahaya sesungguhnya

#### 2.1.6 Faktor Penyebab Kebiasaan *Games Online*

Menurut Smart mengemukakan bahwa seseorang suka bermain *games online* dikarenakan seseorang terbiasa bermain *games online* melebihi waktu. Beberapa orang tua menjadikan bermain *games online* sebagai alat penenang bagi anak dan apabila hal itu dilakukan secara berulang-ulang maka anak tersebut akan terbiasa bermain *game online* adalah sebagai berikut:

##### a. Kurang perhatian dari orang-orang terdekat

Beberapa orang berfikir bahwa mereka dianggap ada jika mereka mampu mengusai keadaan. Mereka merasa bahagia jika mendapatkan perhatian dari orang-orang terdekatnya, terutama ayah dan ibu.

Dalam rangka mendapatkan perhatian, seseorang akan berperilaku yang tidak menyenangkan hati orang tuanya. Karena dengan berbuat demikian, maka orang tua akan memperingatkan dan mengawasinya.

b. Depresi

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

c. Kurang kontrol

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

d. Kurang kegiatan

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

e. Lingkungan

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

f. Pola Asuh

Pola asuh orang tua juga sangat penting bagi perilaku seseorang. Maka, sejak dini orang tua harus berhati-hati dalam mengasuh anaknya. Karena kekeliruan dalam pola asuh maka suatu saat anak akan meniru perilaku orang tuanya (Aqila Smart, 2010: 24).

#### 2.1.7 Cara Mengatasi Kecanduan *Games Online*

Tempat-tempat *games online* sekarang sudah banyak dan mudah dijumpai baik di perkotaan atau pun di pedesaan, jadi perkembangannya menjadi lebih mudah. Yang dibahayakan dari dampak *games online* ini sangat buruk terutama untuk psikis dan fisik pada usia remaja.

Beberapa tips atau solusi cara mengatasi kecanduan *games online*, antara lain:

1. Bersungguh-sungguh (niat)

Langkah pertama agar bisa berhenti kecanduan harus ada niat dalam diri sendiri yaitu harus bersungguh-sungguh atau berjanji dengan diri anda sendiri tidak akan main *games online* lagi, namun awalnya pasti begitu sulit untuk melakukannya, tapi lambat laun pasti akan bisa.

2. Mempunyai pikiran hemat

Dengan menghitung banyaknya uang yang dikeluarkan untuk bermain *games online* di warnet akan membuat seseorang lebih berpikir untuk tidak menghabiskan uangnya demi *games online*.

3. Mencari aktivis lain

Mencari aktivitas lain yang positif dan lebih bermanfaat terutama kebiasaan yang disukai, seperti berolahraga, membaca buku atau

bereaksi. Sehingga tidak ada waktu kosong untuk bermain *games online*.

4. Membatasi waktu bermain *games online*

Mengurangi waktu bermain dengan mulai menentukan jam bermain dan diusahakan mematuhi jadwal tersebut. Untuk tahap awal sehari bermain 3 jam dan untuk hari-hari berikutnya dikurangi sedikit demi sedikit.

5. Jangan bergaul dengan pemain *gamesonline*

Maksud dari hal ini bukan tidak boleh berteman dengan pemain *game* melainkan jangan terlalu akrab karena ajakan dan pengaruh teman akan gampang mempengaruhi untuk bermain *games online* lagi.

6. Meminta bantuan orang terdekat

Maksudnya meminta orang terdekat untuk sementara menjadi pengingat setiap kali hendak ke warnet atau ingin bermain *games*.

Akan sangat baik apabila dia bukan seorang *gamers* juga

(Hardiyansyah, 2016)

## 2.2 Konsep Tidur

### 2.2.1 Pengertian Tidur

Tarwoto (2008:100) tidur adalah suatu keadaan relatif tanpa sadar yang penuh ketenangan tanpa kegiatan yang merupakan urutan siklus yang berulang-ulang, dan masing-masing menyatakan fase kegiatan otak dan badanlah yang berbeda.

### 2.2.2 Pengaturan Tidur

Pengaturan dan kontrol tidur tergantung dari hubungan antara dua mekanisme selebral yang secara bergantian mengaktifkan dan menekan pusat otak untuk tidur dan bangun. Reticular activating system (RAS) dibatang otak atas diyakini mempunyai sel-sel khusus dalam mempertahankan kewaspadaan dan kesadaran. RAS memberikan stimulus visual, audiotori, nyeri dan sensori raba. Juga menerima stimulus dari korteks serebri (emosi, proses pikir).

Pada keadaan sadar mengakibatkan neuron-neuron dalam RAS melepaskan katekolamin, misalnya norepineprine. Saat tidur mungkin disebabkan oleh pelepasan serum seroritin dari sel-sela spesifik di pons dan batang otak tengah. Bangun dan tidurnya seseorang tergantung dari keseimbangan impuls yang diterima dari tidurnya seseorang tergantung dari keseimbangan impuls yang diterima dari pusat otak, reseptor sensori perifer misalnya bunyi, stimulus cahaya dan sistem limbiks seperti emosi.

Seseorang yang mencoba untuk tidur, mereka menutup matanya dan berusaha dalam posisi rileks. Jika ruangan gelap dan tenang aktivitas RAS menurun, pada saat itu BSR mengeluarkan serum serotinin.

(Tarwoto, 2008:100).

### 2.2.3 Tahapan Tidur

#### a. Tahapan tidur NREM

1. NREM tahap I
2. Tingkat transisi.

3. Merespons cahaya.
  4. Berlangsung beberapa menit.
  5. Mudah terbangun dengan rangsangan.
  6. Aktivitas fisik menurun, tanda vital dan metabolisme menurun.
  7. Bila terbangun terasa sedang bermimpi.
- b. NREM tahap II
1. Periode suara tidur.
  2. Mulai relaksasi otot.
  3. Berlangsung 10-20 menit.
  4. Fungsi tubuh berlangsung lambat.
  5. Dapat dibangunkan dengan mudah.
- c. NREM tahap III
1. Awal tahap dari keadaan tidur nyenyak.
  2. Sulit dibangunkan.
  3. Relaksasi otot menyeluruh.
  4. Tekanan darah menurun.
  5. Berlangsung 15-30 menit.
- d. NREM tahap IV
1. Tidur nyenyak.
  2. Sulit untuk dibangunkan
  3. Relaksasi otot menyeluruh.
  4. Tekanan darah menurun.
  5. Berlangsung 15-30 menit.
- e. NREM tahap IV

1. Tidur nyenyak.
  2. Sulit untuk dibangunkan, butuh stimulus intensif.
  3. Untuk restorasi dan istirahat, tonus otot menurun.
  4. Sekresi lambung menurun.
  5. Gerak bola mata cepat.
- f. Tahap tidur REM
1. Lebih sulit dibangunkan dibandingkan dengan tidur NREM.
  2. Pada orang dewasa normal REM yaitu 10-25% dari tidur malamnya.
  3. Jika individu terbangun pada tidur REM maka biasanya terjadi mimpi.
  4. Tidur REM penting untuk keseimbangan mental, emosi yang berperan dalam belajar, memori dan adaptasi.
- g. Karakteristik tidur REM
1. Mata : cepat tertutup dan terbuka.
  2. Otot-otot: kejang otot kecil, otot besar imobilisasi.
  3. Pernapasan : tidak teratur, kadang dengan apnea.
  4. Nadi : cepat dan ireguler.
  5. Tekanan darah : meningkat atau fluktuasi.
  6. Sekresi gaster: meningkat.
  7. Metabolisme: meningkat, temperatur tubuh baik.
  8. Gelombang otak : EEG aktif.
  9. Siklus tidur: sulit dibangunkan.

(Tarwoto, 2008:101).

#### 2.2.4 Pengertian kualitas tidur

Kualitas tidur adalah kemampuan setiap orang untuk mempertahankan keadaan tidur dan untuk mendapatkan tahap REM dan NREM yang seharusnya. Kurang tidur yang berkepanjangan dapat mengganggu kesehatan fisik dan psikis. Dari segi fisik, kurang tidur akan menyebabkan muka pucat, mata sembab, badan lemas, dan daya tahan tubuh menurun sehingga mudah terserang penyakit. Sedangkan dari segi psikis, kurang tidur akan menyebabkan timbulnya perubahan suasana kejiwaan, sehingga penderita akan menjadi lesu, lambat menghadap rangsangan, dan sulit berkonsentrasi (Kozier, 2010:32).

Kualitas tidur adalah suatu keadaan dimana tidur yang dijalani seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran disaat terbangun, kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah dan gelisah (Khasanah & Khusnul, 2012:32).

Kualitas tidur seseorang dapat dianalisa melalui pemeriksaan laboratorium yaitu EEG yang merupakan rekaman arus listrik dari otak. Perekaman listrik dari permukaan otak atau permukaan luar kepala dapat menunjukkan adanya aktivitas listrik yang terus menerus timbul dalam otak. Ini sangat dipengaruhi oleh derajat eksitasi otak sebagai akibat dari keadaan tidur, keadaan siaga atau karena penyakit lain yang diderita. Tipe gelombang EEG diklasifikasikan sebagai gelombang alfa, beta, theta dan delta (Guyton, 2006:33).

Kualitas tidur yang baik adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah merasa gelisah, lesu, apatis, kehitaman disekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap (Hidayat, 2006:32).

Kualitas tidur yang buruk akan menyebabkan muka pucat, mata sembab, badan lemas, dan daya tahan tubuh menurun sehingga mudah terserang penyakit. Sedangkan dari segi psikis, kurang tidur akan menyebabkan timbulnya perubahan suasana kejiwaan, sehingga penderita akan menjadi lesu, lambat menghadapi rangsangan, dan sulit berkonsentrasi (Kozier, 2010:32).

#### 2.2.5 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tidur

Sejumlah faktor psikologis, fisiologi dan lingkungan dapat mempengaruhi tidur. Beberapa faktor tersebut sebagai berikut.

##### a. Usia

- 1) Bayi baru lahir usia 0 – 3 bulan, durasi tidurnya 14- 17 jam
- 2) Masa bayi usia 4 – 12 bulan, durasi tidurnya 12-15 jam
- 3) Batita usia 1 – 2 tahun, durasi tidurnya 11 -14 jam
- 4) Balita usia 3 – 5 tahun, durasi tidurnya 10 – 13 jam
- 5) Anak – anak usia 6 – 13 tahun, durasi tidurnya 9 – 11 jam
- 6) Remaja usia 14 – 17 tahun, durasi tidurnya 8 – 10 jam
- 7) Dewasa muda usia 18 – 25 tahun, durasi tidurnya 7 – 8 jam
- 8) Dewasa tua usia 26 – 64 tahun, durasi tidurnya 6 – 7 jam
- 9) Lansia > 65 tahun, durasi tidurnya 6 jam

(Warahmatillah, 2012:35).

b. Penyakit Fisik

Setiap penyakit yang menyebabkan nyeri, ketidaknyamanan fisik (seperti kesulitan bernafas), atau masalah hati seperti kecemasan atau depresi dapat menyebabkan masalah tidur. Penyakit juga menyebabkan seseorang untuk tidur dalam posisi tidak biasa (Warahmatillah, 2012:35).

c. Gaya Hidup

Rutinitas harian seseorang mempengaruhi pola tidur seseorang. Individu dengan waktu kerja tidak sama setiap harinya seringkali mempunyai kesulitan menyesuaikan perubahan jadwal tidur. Kesulitan mempertahankan kesadaran selama waktu kerja. Perubahan lain yang menggunakan pola tidur merupakan kerja berat yang tidak biasanya, terlihat dalam aktivitas sosial pada larut malam, dan perubahan waktu makan malam (Warahmatillah, 2012:35).

d. Lingkungan

Lingkungan fisik tempat seseorang tidur berpengaruh penting pada kemampuan untuk tertidur dan tetap tertidur. Ventilasi yang baik adalah esensial untuk tidur yang tenang. Ukuran, kekerasan, dan posisi tempat tidur mempengaruhi kualitas tidur. Jika seseorang biasanya tidur dengan individu lain, maka tidur sendiri dapat menyebabkan ia terjaga.

Selain itu, suara juga mempengaruhi tidur, tingkat suara yang dibutuhkan untuk membangunkan seseorang tergantung dari tahapan

tidurnya. Suara yang lebih rendah cenderung dapat membangunkan orang yang tidur dalam tahap I, sementara suara yang keras membangunkan seseorang dari tidur tahap III atau IV. Tingkat cahaya juga dapat mempengaruhi kemampuan untuk tidur, beberapa orang kadang menyukai keadaan gelap dan sementara itu beberapa orang juga menyukai keadaan yang terang (Warahmatillah, 2012:36).

e. Aktivitas dari Kelelahan

Jam hidup manusia terbagi atas tiga tahap yaitu 8 jam bekerja normal, 8 jam berikutnya dipergunakan untuk pekerjaan ringan, dan 8 jam lebihnya dipergunakan untuk istirahat total. Tidak ada yang dapat menggantikan jam biologis ini, meskipun manusia menyuplai berbagai macam suplemen untuk tetap fit sehari-hari karena suplemen hanya memiliki sedikit peran dan produktivitas tubuh dan bahkan akan mempengaruhi penyakit akibat menumpuknya berbagai bahan kimia yang berlebihan dan dapat merugikan tubuh. Maka dari itu istirahat yang cukup sangat penting demi menjaga stabilitas kerja tubuh dan menghindari berbagai dampak yang timbul akibat dari kurangnya waktu tidur di malam hari oleh aktivitas tambahan (Warahmatillah, 2012:36).

#### 2.2.6 Pengukuran Kualitas Tidur

Pengukuran kualitas tidur dapat berupa kuesioner maupun *sleep diary*, *nocturnal polysomnography*, dan *multiple sleep latency test* (Hermawati dalam Indrawati, 2012: 14). *Sleep diary* merupakan pencatatan aktivitas tidur sehari-hari, waktu ketika tertidur, aktivitas yang

dilakukan dalam 15 menit setelah bangun, makanan dan minuman, serta obat yang dikonsumsi. Beberapa peneliti telah melakukan pengukuran kualitas tidur. Yi, Si, dan Shin (2006) mengukur kualitas tidur dengan SQS (*Sleep Quality Scale*). Busyee, Reynolds, Monk, et al. (2010:193) melakukan pengukuran kualitas tidur dengan menggunakan instrument *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI).

PSQI merupakan instrumen efektif yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur dan pola tidur. Instrumen PSQI dibuat berdasarkan pengukuran pola tidur responden dengan rentang tidur satu bulan terakhir. Tujuan pembuatan PSQI adalah untuk menyediakan standar pengukuran kualitas tidur yang valid dan terpercaya, membedakan antara tidur yang baik dan tidur yang buruk, menyediakan indeks yang mudah dipakai oleh subjek dan interpretasi oleh peneliti, dan digunakan sebagai ringkasan dalam pengkajian gangguan tidur yang bisa berdampak pada kualitas tidur (Busyee, Reynolds, Monk, et al., 2010: 194).

Busyee, Reynolds, Monk, et al. (2010: 205) membedakan penilaian PSQI menjadi kualitas tidur baik dan buruk yang mencakup 7 ranah, yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi tidur di siang hari. Jawaban dari masing-masing soal memiliki skor 0-3 dan setiap jenis pertanyaan memiliki cara perhitungan berbeda-beda. Pada akhir penjumlahan skor dari seluruh pertanyaan dan hasilnya diklasifikasikan menjadi dua kategori. Jika skor akhir  $< 5$  dikategorikan ke

dalam kualitas tidur baik dan jika skor akhir  $>5$  dikategorikan ke dalam kualitas tidur buruk.

Indikator PSQI atau kualitas tidur

1. Waktu Tidur Biasanya
2. Waktu Yang Dibutuhkan Saat Mulai Berbaring Hingga Tertidur
3. Waktu Bangun Tidur Biasanya
4. Jumlah Jam Tidur Per Malam
5. Sering mengalami kesulitan tidur kualitas tidur secara keseluruhan mengonsumsi obat (dengan atau tanpa resep dokter) untuk membantu agar bisa tidur mengalami kesulitan untuk tetap terjaga/segar/tidak merasa mengantuk ketika berkendara, makan, atau dalam aktivitas sosial
6. Berkonsentrasi atau menjaga rasa antusias guna menyelesaikan suatu pekerjaan/tugas
7. Memiliki teman tidur

## **2.3 Konsep Remaja**

### **2.3.1 Pengertian remaja**

Remaja adalah periode perkembangan selama di mana individu mengalami perubahan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, biasanya antara usia 13-20 tahun. Istilah *adolesens* biasanya menunjukkan titik di mana reproduksi mungkin dapat terjadi. perubahan hormonal pubertas mengakibatkan perubahan penampilan pada orang muda, dan perkembangan mental mengakibatkan kemampuan untuk menghipnotis dan berhadapan dengan abstraksi (Potter, 2010:17).

Menurut Hurlock (1991) dalam Asrori (2011:9) remaja adalah suatu usia di mana individu menjadi terintegrasi ke dalam masyarakat dewasa, suatu usia di mana anak tidak merasa bahwa dirinya berada di bawah tingkat orang yang lebih tua melainkan merasa sama, atau paling tidak sejajar.

### 2.3.2 Batasan Usia Remaja

Batasan adalah rentang usia remaja ini dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu usia 12/13 tahun sampai dengan 17/18 tahun adalah remaja awal dan usia 17/18 tahun sampai dengan 21/22 tahun adalah remaja akhir (Asrori, 2011:9).

### 2.3.3 Ciri-ciri masa remaja

Ciri-ciri masa remaja menurut ahli psikologi remaja Hurlock (2010:13). Masa remaja mempunyai ciri tertentu yang membedakan dengan periode sebelumnya :

Ciri-ciri remaja antara lain :

- a. Masa remaja sebagai periode yang penting yaitu perubahan-perubahan yang dialami masa remaja akan memberikan dampak langsung pada individu yang bersangkutan dan akan mempengaruhi perkembangan selanjutnya.
- b. Masa remaja sebagai periode pelatihan. Disini berarti perkembangan masa kanak-kanak lagi dan belum dapat dianggap sebagai orang dewasa. Status remaja tidak jelas, keadaan ini memberi waktu padanya untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai dan sifat yang paling sesuai dengan dirinya.

- c. Masa remaja sebagai periode perubahan, yaitu perubahan pada emosi perubahan tubuh, minat dan peran (menjadi dewasa yang mandiri), perubahan pada nilai-nilai yang dianut, serta keinginan akan kebebasan.
- d. Masa remaja sebagai masa mencari identitas diri yang dicari remaja berupa usaha untuk menjelaskan siapa dirinya dan apa peranannya dalam masyarakat.
- e. Masa remaja sebagai masa yang menimbulkan ketakutan. Dikatakan demikian karena sulit diatur, cenderung berperilaku yang kurang baik. Hal ini yang membuat banyak orang tua menjadi takut.
- f. Masa remaja adalah masa yang tidak realistis. Remaja cenderung memandang kehidupan dari kaca mata berwarna merah jambu, melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang diinginkan dan bukan sebagaimana adanya terlebih dalam cita-cita.
- g. Masa remaja sebagai masa dewasa. Remaja mengalami kebingungan atau kesulitan didalam usaha meninggalkan kebiasaan pada usia sebelumnya dan didalam memberikan kesan bahwa mereka hampir atau sudah dewasa, yaitu dengan merokok, minum-minuman keras, menggunakan obat-obatan dan terlibat dalam perilaku seks.

#### 2.3.4 Tugas Perkembangan

Menurut Hurlock (1991) dalam Asrori (2011:10) tugas-tugas perkembangan masa remaja adalah berusaha:

- a. Mampu menerima keadaan fisiknya.
- b. Mampu menerima dan memahami peran seks usia dewasa.

- c. Mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis.
- d. Mencapai kemandirian emosional.
- e. Mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat.
- f. Memahami dan menginternalisasikan nilai-nilai orang dewasa dan orang tua.
- g. Mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa.
- h. Memahami dan mempersiapkan berbagai tanggung jawab kehidupan keluarga.

#### 2.3.5 Perubahan fisik dan maturasi seksual

Perubahan fisik terjadi dengan cepat pada *adolesens*. Maturasi seksual terjadi seiring perkembangan karakteristik seksual primer dan sekunder. Karakteristik primer berupa perubahan fisik dan hormonal yang penting untuk reproduksi dan karakteristik sekunder secara eksternal berbeda pada laki-laki dan perempuan. Empat fokus utama perubahan fisik menurut Potter (2010:13) adalah :

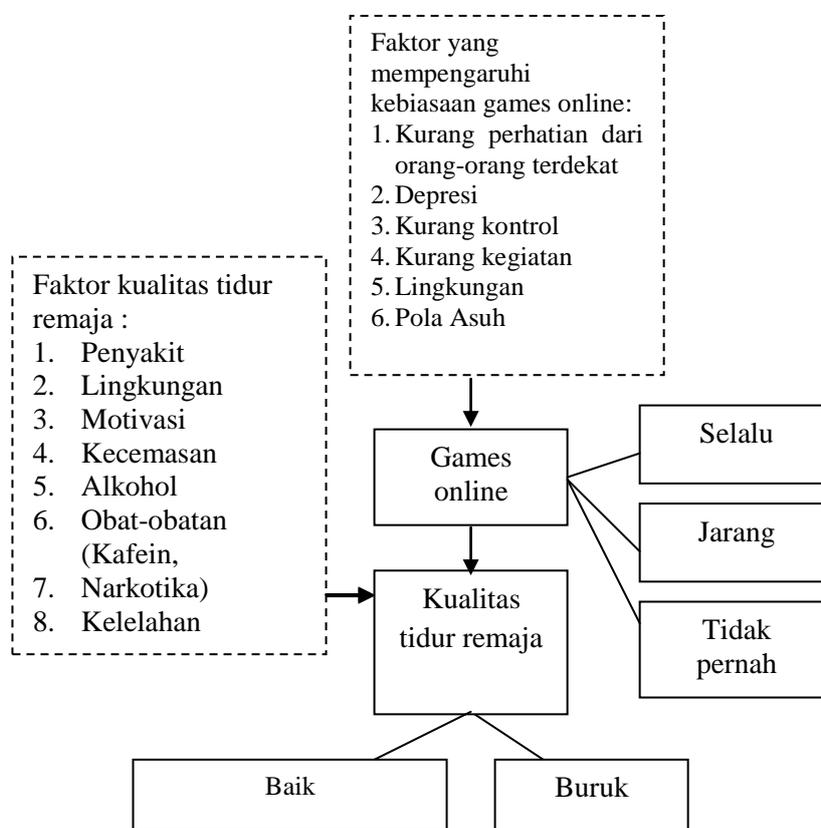
- a. Peningkatan kecepatan pertumbuhan skelet, otot, dan visera.
- b. Perubahan spesifik seks, seperti perubahan bahu dan lebar pinggul.
- c. Perubahan distribusi otot dan lemak.
- d. Perkembangan sistem reproduksi dan karakteristik seks sekunder.

## BAB 3

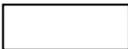
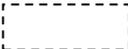
### KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS

#### 3.1 Kerangka Konsep

Kerangka konseptual adalah model konseptual yang berkaitan dengan bagaimana seorang peneliti menyusun teori atau menghubungkan secara logis beberapa faktor yang dianggap penting untuk masalah (Hidayat, 2014:41). Kerangka konseptual pada penelitian ini dapat dilihat sebagai berikut:



Keterangan :

-  : Variabel yang diteliti
-  : Variabel yang tidak diteliti
-  : mempengaruhi

Gambar 3.1 Kerangka konseptual penelitian hubungan kebiasaan bermain games online dengan kualitas tidur remaja pada kelas X di SMK Dwija Bhakti 2 Jombang tahun 2018

### 3.2 Penjelasan keterangan konseptual

Faktor kualitas tidur remaja :penyakit lingkungan, motivasi, kecemasan, alkohol, obat-obatan (kafein, narkotika) kelelahan. Kualitas tidur dipengaruhi oleh games online. Sedangkan faktor yang mempengaruhi kebiasaan games online:kurang perhatian dari orang-orang terdekat, depresi, kurang kontrol, kurang kegiatan, lingkungan, pola asuh. games online mempunyai kriteria selalu, jarang dan tidak pernah dan kualitas tidur memiliki kriteria baik dan buruk.

### 3.2 Hipotesis

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Arikunto, 2010:109).

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

H<sub>1</sub> :Ada hubungan kebiasaan bermain *games online* dengan kualitas tidur remaja pada kelas X di SMK Dwija Bhakti 2 Jombang tahun 2018.

## **BAB 4**

### **METODE PENELITIAN**

#### **4.1 Desain Penelitian**

Desain penelitian adalah sesuatu yang vital dalam penelitian yang memungkinkan memaksimalkan suatu kontrol beberapa faktor yang bisa mempengaruhi validiti suatu hasil. Desain riset sebagai petunjuk peneliti dalam perencanaan dan pelaksanaan penelitian untuk mencapai suatu tujuan atau menjawab suatu pertanyaan (Nursalam, 2013:157).

Dalam penelitian yang digunakan model *cross sectional* yaitu jenis penelitian yang menekankan waktu pengukuran atau observasi data variabel independen dan dependen hanya satu kali pada satu saat (Hidayat, 2014:49).

#### **4.2 Waktu dan Tempat Penelitian**

##### **4.2.1 Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April sampai Mei 2018.

##### **4.2.2 Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Dwija Bhakti 2 Jombang tahun 2018

#### **4.3 Populasi, Sampel dan Sampling**

##### **4.3.1 Populasi**

Menurut Nursalam (2013:169), Populasi adalah setiap subjek (misal manusia, pasien) yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan. Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah semua remaja di SMK Dwija Bhakti 2 Jombang tahun 2018 berjumlah 368 orang.

#### 4.3.2 Sampel

Sampel terdiri dari bagian populasi terjangkau yang dapat dipergunakan sebagai subyek penelitian (Nursalam, 2013:171). Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian remaja di SMK Dwija Bhakti 2 Jombang tahun 2018 berjumlah 92 orang.

Penentuan besar sampel dengan cara ini didasarkan pada persentase dari besarnya populasi. Teknik ini cocok dipakai pada penelitian survey, misalnya mengambil 5%, 10%, atau 20% atas pertimbangan biaya. Bila populasi kurang dari 100 sebaiknya dicuplik 50% dari populasi dan bila populasi beberapa ratus diambil 25% sampai 30%. (Saryono, 2011).

$$n = 25/100 \times \text{jumlah populasi}$$

$$n = \frac{25}{100} \times 368 = 92 \text{ orang}$$

100

Keterangan :

n = sampel

N = populasi

Mencari proporsional sampel menggunakan rumus, (Sugiyono, 2012).

$n = \frac{\text{Proporsi populasi}}{\text{Populasi total (N)}} \times \text{total sampel (S)}$
---

Keterangan :

n = jumlah sampel

S = total sampel

N = populasi total

$$\text{Kelas X A} \quad : \quad \frac{10}{368} \times 92 = 3$$

$$\text{Kelas X B} \quad : \quad \frac{36}{368} \times 92 = 9$$

$$\text{Kelas X C} \quad : \quad \frac{35}{368} \times 92 = 9$$

$$\text{Kelas X D} \quad : \quad \frac{51}{368} \times 92 = 13$$

$$\text{Kelas X E} \quad : \quad \frac{44}{368} \times 92 = 11$$

$$\text{Kelas X F} \quad : \quad \frac{45}{368} \times 92 = 11$$

$$\text{Kelas X G} \quad : \quad \frac{45}{368} \times 92 = 11$$

$$\text{Kelas X H} \quad : \quad \frac{36}{368} \times 92 = 9$$

$$\text{Kelas X I} \quad : \quad \frac{36}{368} \times 92 = 9$$

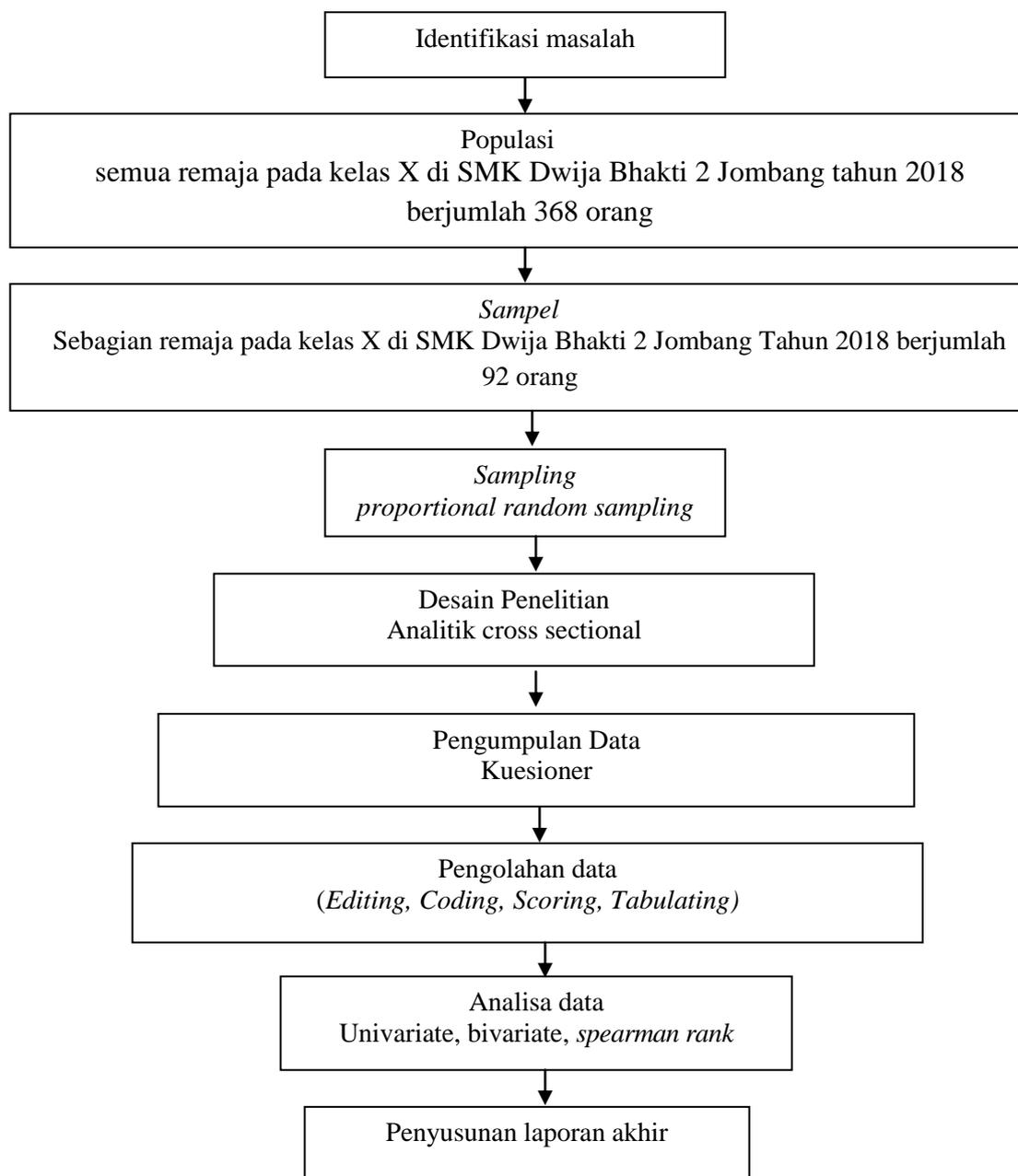
$$\text{Kelas X J} \quad : \quad \frac{30}{368} \times 92 = 7$$

#### 4.3.3 Sampling

Sampling penelitian adalah suatu proses seleksi sampel yang digunakan dalam penelitian dari populasi yang ada, sehingga jumlah sampel akan mewakili keseluruhan populasi yang ada (Hidayat, 2014:74). Teknik sampling, yang digunakan dalam penelitian ini adalah *probability sampling* dengan metode *proportional random sampling* yaitu suatu cara pengambilan sampel yang digunakan bila anggota populasinya tidak homogen yang terdiri kelompok yang homogen (Hidayat, 2014).

#### 4.4 Kerangka Kerja (Frame Work)

*Frame work* adalah pentahapan atau langkah – langkah dalam aktivitas ilmiah yang dilakukan dalam melakukan penelitian (kegiatan sejak awal – akhir penelitian) (Nursalam, 2013:116).



Gambar 4.1 : Kerangka kerja hubungan kebiasaan bermain *games online* dengan kualitas tidur remaja pada kelas X di SMK Dwija Bhakti 2 Jombang tahun 2018

#### 4.5 Identifikasi Variabel

Variabel adalah perilaku atau karakteristik yang memberikan nilai beda terhadap sesuatu (benda, manusia, dan lain-lain).

##### 1. Variabel *independent* (bebas)

Variabel bebas adalah stimulus aktivitas yang dimanipulasi oleh penelitian untuk menciptakan suatu dampak (Nursalam, 2013:177). Variabel independent pada penelitian ini adalah kebiasaan bermain *games online*.

##### 2. Variabel *dependent* (terikat)

Variabel dependent adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas (Nursalam, 2010:177). Variabel dependent dalam penelitian ini adalah kualitas tidur remaja.

#### 4.6 Definisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi berdasarkan karakteristik yang diamati dari sesuatu yang didefinisikan tersebut. Karakteristik yang dapat diamati artinya memungkinkan peneliti untuk melakukan observasi atau pengukuran secara cermat terhadap suatu obyek atau fenomena yang kemungkinan dapat diulangi lagi oleh orang lain (Nursalam, 2013:180).

Tabel 4.1. Definisi operasional hubungan kebiasaan bermain *games online* dengan kualitas tidur remaja di SMK Dwija Bhakti 2 Jombang tahun 2018

Variabel	Definisi Operasional	Parameter	Alat Ukur	Skala	Skor
Variable <i>Independent</i> Kebiasaan bermain games online	Penilaian bermain game tiap hari	1. Dorongan untuk melakukan secara terus menerus 2. Penarikan diri 3. Toleransi 4. Masalah hubungan interpersonal	Kuesioner	O R D I N A L	Pernyataan negatif: TP : (Tidak pernah dilakukan) = (4) KK : (Kadang- kadang dilakukan) = (3) SR : (Sering dilakukan) = (2) SL : (Selalu dilakukan) = (1) - Kriteria : 1. selalu (76-100%) 2. Jarang (26-75%) 3. Tidak pernah (<26%) (Hidayat, 2014)
Variabel dependent Kualitas Tidur Remaja	keadaan dimana tidur yang dijalani seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran disaat terbangun, kepuasan seseorang terhadap tidur	1. Kualitas tidur secara subjektif 2. Durasi tidur (lamanya waktu tidur) 3. Skor Latensi Tidur 4. Efisiensi tidur 5. Gangguan tidur pada malam hari 6. Disfungsi tidur siang hari 7. Penggunaan obat tidur	Kuesioner	O R D I N A L	Kriteria : 1. Baik < 5 2. Buruk > 5

## 4.7 Pengumpulan data dan analisa data

### 4.7.1 Instrumen penelitian

Instrumen penelitian adalah alat pengumpul data yang disusun dengan hajat untuk memperoleh data yang sesuai baik data kualitatif maupun data kuantitatif (Nursalam, 2013:183). Kuesioner dalam penelitian diartikan sebagai daftar pernyataan yang sudah tersusun dengan baik dan responden memberikan jawaban sesuai pemahaman (Hidayat, 2014:96).

#### a. Uji Validitas

Pengujian yang pertama dilakukan adalah pengujian validitas kuesioner. Uji validitas digunakan untuk mengukur sah atau valid tidaknya suatu kuesioner. Kuesioner disusun sendiri oleh peneliti dilakukan uji validitas dengan rumus *rProduct moment*, yaitu dengan mengkorelasikan antar skor item instrumen dengan rumus (Arikunto, 2010):

$$r_{xy} = \frac{N \sum x.y - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{(N \sum x^2 - (\sum x)^2)(N \sum y^2 - (\sum y)^2)}}$$

Keterangan:

$r_{xy}$ : Korelasi

N : Jumlah sampel

Valid  $r_{xy} > r_{xy}$  tabel

Tidak valid  $r_{xy} < r_{xy}$  table

b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas digunakan untuk mengetahui sampai sejauh mana suatu hasil pengukuran relatif konsisten apabila pengukuran dilakukan dua kali atau lebih. Dengan kata lain, reliabilitas menunjukkan konsistensi suatu alat ukur dalam mengukur gejala yang sama. Untuk mengetahui reliabilitas kuesioner, penelitian ini menggunakan pendekatan pengukuran reliabilitas konsistensi internal dengan menghitung koefisien alpha. Koefisien alpha ini berkisar antara 0 sampai 1. Suatu konstruk atau variabel dikatakan *reliable* jika memberikan nilai Cronbach Alpha  $> 0,6$ .

Untuk mengetahui realibilitas digunakan rumus Alpha sebagai berikut (Arikunto, 2010):

$$r_{xy} = \left( \frac{k}{k-1} \right) \left( 1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma^2_t} \right)$$

Keterangan:

$r_{xy}$  : Realibilitas

$k$  : Jumlah butir soal

$\delta^2_b$ : Varian skor setiap butir

$\delta^2_t$ : Varian total

#### 4.7.2 Prosedur penelitian

Dalam melakukan penelitian, teknis yang ditetapkan adalah sebagai berikut:

1. Mengurus surat pengantar penelitian ke STIKES ICME Jombang.

2. Meminta izin kepada Kepala Sekolah Dwija Bhakti 2 Jombang tahun 2018
3. Menjelaskan kepada calon responden tentang penelitian dan bila bersedia menjadi responden dipersilahkan untuk menandatangani *informed consent*.
4. Membagikan kuesioner.
5. Responden pada saat dilakukan penelitian harus melihat etika penelitian.
6. Setelah semua data kuesioner terkumpul, peneliti kemudian melakukan analisa data.
7. Menyusun hasil penelitian.

#### 4.7.3 Cara Analisa Data

##### 1. Pengolahan Data

Menurut Hidayat (2014:89) setelah angket dari responden terkumpul, selanjutnya dilakukan pengolahan data dengan cara sebagai berikut:

##### *a. Editing*

*Editing* adalah upaya untuk memeriksa kembali kebenaran data yang diperoleh atau dikumpulkan. *Editing* dapat dilakukan pada tahap pengumpulan data atau setelah data terkumpul.

##### *b. Coding*

Coding merupakan kegiatan pemberian kode numeric (angka) terhadap data yang terdiri atas beberapa kategori. Pemberian kode ini sangat penting bila pengolahan dan analisis

data menggunakan komputer. Biasanya dalam pemberian kode dibuat juga daftar kode dan artinya dalam satu buku (code book) untuk memudahkan kembali melihat dan arti suatu kode dari suatu variabel.

1) Responden

Responden 1 = R1

Responden 2 = R2

Responden 3 = R3

2) Umur

16 tahun = U1

17 tahun = U2

18 tahun = U3

3) Jenis kelamin

Laki-laki = J1

Perempuan = J2

4) Pernah mendapatkan informasi tentang kualitas tidur

Pernah = I1

Tidak pernah = I2

5) Sumber informasi tentang kualitas tidur

Petugas kesehatan = Si1

Majalah = Si2

Radio/TV = Si3

Internet = Si4

## 6) Kebiasaan games online

Selalu = Pk1

Jarang = Pk2

Tidak pernah = Pk3

## 7) Kualitas tidur

Baik = P2

Buruk = P1

*c. Skoring*

Skoring peran dan perilaku:

Pernyataan positif

1. Selalu diberi skor 4
2. Sering diberi skor 3
3. Kadang-kadang diberi skor 2
4. Tidak pernah diberi skor 1

Pernyataan negatif

1. Selalu diberi skor 1
2. Sering diberi skor 2
3. Kadang-kadang diberi skor 3
4. Tidak pernah diberi skor 4

*d. Tabulating*

*Tabulating* adalah mengelompokkan data ke dalam satu tabel tertentu menurut sifat-sifat yang dimiliki. Pada data ini dianggap bahwa data telah diproses sehingga harus segera disusun dalam suatu pola format yang telah dirancang.

Adapun hasil pengolahan data tersebut diinterpretasikan menggunakan skala kumulatif :

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

(Arikunto, 2010).

## 2. Analisa Data

### a. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan terhadap tiap variabel dari hasil penelitian. Pada umumnya dalam analisis ini hanya menghasilkan distribusi dan persentase dari tiap variabel (Notoatmodjo, 2010:100) yaitu variabel kebiasaan bermain *games online* dengan kualitas tidur remaja

Untuk mengukur peran keluarga digunakan skala likert. Pada skala likert disediakan empat alternative jawaban dan setiap jawaban sudah tersedia nilainya. Dalam skala likert item ada yang bersifat positif (favorable) terhadap masalah yang diteliti, sebaliknya ada yang bersifat negatif (unfavorable) terhadap masalah yang diteliti.

Untuk mengetahui kebiasaan *games online* dianalisis dengan rumus :

$$p = \frac{f}{N} \times 100$$

Keterangan :

p = Nilai yang didapat.

F = Skor yang didapat.

N = Skor maksimal

Selalu (76-100%)

Jarang (26-75%)

Tidak pernah (<26%)

(Hidayat, 2014:94)

Kualitas tidur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PQSI) dengan kriteria baik skor < 5 dan buruk skor > 5

#### b. Analisis bivariat

Analisis yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi (Notoatmodjo, 2010:100), yaitu kriteria kebiasaan bermain *games online* dengan kualitas tidur remaja

Untuk mengetahui hubungan antara dua variabel apakah signifikansi atau tidak dengan kemaknaan 0,05 dengan menggunakan uji *spearman rank* dengan *software* SPSS 16, dimana  $\rho < 0,05$  maka ada hubungan kebiasaan bermain *games online* dengan kualitas tidur remaja pada kelas X di SMK Dwija Bhakti 2 Jombang Tahun 2018, sedangkan  $\rho > 0,05$  tidak ada

hubungan kebiasaan bermain *games online* dengan kualitas tidur remaja pada kelas X di SMK Dwija Bhakti 2 Jombang tahun 2018.

## **4.8 Etika Penelitian**

### *4.8.1 Informed Consent*

*Informed Consent* merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden. *Informed Consent* tersebut diberikan sebelum penelitian dilakukan dengan memberikan lembar persetujuan untuk menjadi responden. Tujuan *Informed Consent* adalah agar subjek mengerti maksud dan tujuan penelitian, mengetahui dampaknya.

### *4.8.2 Anonimity (tanpa nama)*

Masalah etika merupakan masalah yang memberikan jaminan dalam penggunaan subjek penelitian dengan cara tidak memberikan atau mencantumkan nama. Responden pada lembar alat ukur dan hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang akan disajikan.

### *4.8.3 Confidentiality (kerahasiaan)*

Masalah ini merupakan masalah etika dengan memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian, baik informasi maupun masalah-masalah lainnya. Semua informasi yang telah dikumpulkan dijamin kerahasiaan oleh peneliti, hanya kelompok data tertentu yang akan dilaporkan pada hasil riset (Hidayat, 2014:85).

## BAB 5

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini akan diuraikan hasil penelitian yang dilaksanakan di SMK Dwija Bhakti 2 Jombang pada tanggal 23 Mei 2018 dengan jumlah responden 92 orang. Hasil penelitian disajikan dalam dua bagian yaitu data umum dan data khusus. Data umum dimuat karakteristik, umur, informasi, sumber informasi. Sedangkan data khusus terdiri kebiasaan bermain *games online* dan kualitas tidur remaja pada kelas Xserta tabel silang yang menggambarkan ada hubungan kebiasaan bermain *games online* dengan kualitas tidur remaja pada kelas X di SMK Dwija Bhakti 2 Jombang Tahun 2018.

#### 5.1 Hasil penelitian

##### 5.1.1 Gambaran umum tempat penelitian

Pengambilan data dilakukan di SMK Dwija Bhakti 2 Jombang yang berada di Jalan Kusuma Bangsa No. 74 Sengon Kec. Jombang Kab. Jombang Jawa Timur pada tanggal 23 Mei 2018. SMK Dwija Bhakti 2 Jombang memiliki 4 program keahlian antara lain: Teknik elektro dan Teknik Otomotif.

##### 5.1.2 Data Umum

1. Karakteristik frekuensi responden berdasarkan umur

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi responden berdasarkan umur di SMK Dwija Bhakti 2 Jombang tanggal 23 Mei 2018

No	Usia	Frekuensi	Persentase
1	16 tahun	75	81.5
2	17 tahun	17	18.5
3	18 tahun	0	0
Total		92	100.0

Sumber : Data primer 2018

Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan bahwa hampir seluruh dari responden berusia 16 tahun sejumlah 75 orang (81,5%).

## 2. Karakteristik responden berdasarkan informasi tentang games online

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi responden berdasarkan informasi di SMK Dwija Bhakti 2 Jombang tanggal 23 Mei 2018

No	Informasi	Frekuensi	Persentase
1	Pernah	87	94.6
2	Tidak pernah	5	5.4
Total		92	100.0

Sumber : Data primer 2018

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden pernah mendapatkan informasi sejumlah 87 orang (94,6%).

## 3. Karakteristik responden berdasarkan sumber informasi

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi responden berdasarkan sumber informasi di SMK Dwija Bhakti 2 Jombang tanggal 23 Mei 2018

No	Sumber Informasi	Frekuensi	Persentase
1	Petugas kesehatan	43	49.4
2	Majalah	17	19.5
3	Internet	27	31.0
Total		87	100

Sumber : Data primer 2018

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan bahwa hampir setengahnya responden mendapatkan sumber informasi dari petugas kesehatan sejumlah 32 orang (84,2%).

### 5.1.3 Data khusus

#### 1. Kebiasaan bermain *games online*

Tabel 5.4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kebiasaan bermain *games online* di SMK Dwija Bhakti 2 Jombang tanggal 23 Mei 2018

No	Kebiasaan bermain <i>games online</i>	Frekuensi	Persentase
1	Selalu	70	76.1
2	Jarang	20	21.7
3	Tidak pernah	2	2.2
Total		92	100.0

Sumber : Data primer 2018

Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan bahwa hampir seluruh (76,1%) kebiasaan bermain *games online* adalah selalu sejumlah 48 orang.

## 2. Kualitas tidur remaja

Tabel 5.5 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kualitas tidur remaja di SMK Dwija Bhakti 2 Jombang tanggal 23 Mei 2018

No	Kualitas tidur remaja	Frekuensi	Persentase
1	Buruk	70	76.1
2	Baik	22	23.9
Total		92	100.0

Sumber : Data primer 2018

Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya (76.1%) kualitas tidur remaja adalah buruk sejumlah 70 orang.

## 3. Hubungan kebiasaan bermain *games online* dengan kualitas tidur remaja pada kelas X

Tabel 5.6 Tabulasi silang hubungan kebiasaan bermain *games online* dengan kualitas tidur remaja pada kelas X di SMK Dwija Bhakti 2 Jombang tanggal 23 Mei 2018

Kebiasaan games online	Kualitas tidur remaja					
	Buruk		Baik		Total	
	$\Sigma$	%	$\Sigma$	%	$\Sigma$	%
Selalu	66	94,3	4	5,7	70	100
Jarang	4	20	16	80	20	100
Tidak pernah	0	0	2	100	2	100
Total	70	76,1	22	23,9		100

Rank spearman  $\rho = 0,000$   $\alpha = 0,05$

Sumber : Data primer 2018

Berdasarkan tabel 5.6 menunjukkan bahwa dari 92 responden selalu terbiasa games online mempengaruhi kualitas tidur remaja hampir seluruhnya buruk sejumlah 66 responden (94,3%).

Hasil uji statistik *rank spearman* diperoleh angka signifikan atau nilai *probabilitas* (0,000) jauh lebih rendah standart signifikan dari 0,05 atau ( $p < \alpha$ ),  $H_1$  diterima yang berarti ada hubungan kebiasaan bermain *games online* dengan kualitas tidur remaja pada kelas X di SMK Dwija Bhakti 2 Jombang.

## 5.2 Pembahasan

### 5.2.1 Kebiasaan bermain *games online*

Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan bahwa hampir seluruh (76,1%) kebiasaan bermain *games online* adalah selalu sejumlah 48 orang.

Peneliti berpendapat bahwa mudah dan murah biaya untuk bisa mengakses game online merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan pemain menjadi candu, terlebih saat ini kehadiran smartphone sudah bisa dijadikan modal untuk mengakses game online kapanpun dan dimanapun.

Telepon cerdas (smartphone) adalah telepon genggam yang memiliki sistem operasi untuk masyarakat luas, dimana pengguna dapat dengan bebas menambahkan aplikasi, menambah fungsi-fungsi atau mengubah sesuai keinginan pengguna. Dengan kata lain, telepon cerdas merupakan komputer mini yang mempunyai kapabilitas sebuah telepon (Shiraishi, 2010). Survei yang dilakukan oleh Comscore (2012) tentang penggunaan smartphone, menyatakan bahwa kegiatan yang paling sering dilakukan untuk memenuhi kebutuhan hiburan adalah bermain game.

Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan bahwa hampir seluruh dari responden berusia 16 tahun sejumlah 75 orang (81,5%).

Peneliti berpendapat bahwa responden yang berusia 16 tahun masih dikategorikan usia remaja, pada usia tersebut rata-rata seorang siswa masih mencari kesenangan dan kurang memiliki tanggung jawab yang kuat terutama dalam belajar disekolah dan mencapai prestasi yang diinginkan, banyak sekali siswa juga terganggu akan adanya fasilitas *smartphone* atau *laptop* untuk bermain *games online*, para siswa kalau sudah terganggu *games online* akan merasa ketagihan untuk bermain terus tanpa memikirkan belajar dan tanggung jawabnya.

Hal ini sesuai teori (Saiful, 2010:5) yang mengungkapkan bahwa remaja sekarang ini terutama laki-laki mengalami gangguan saat tidur, seperti kurangnya waktu tidur. Hal tersebut terjadi dikarenakan lebih suka berada di depan layar seperti layar *handphone*, televisi dan komputer. Waktu yang seharusnya digunakan untuk beristirahat atau bermain, namun anak cenderung memanfaatkannya untuk duduk di depan layar dan asik dalam permainan *games*. Penggunaan komputer terutama untuk permainan *games* akan membawa seseorang menjadi kecanduan karena permainan tersebut mempunyai sifat adiktif. Tempat yang menyediakan fasilitas *games online* juga semakin bertambah banyak, warung internet yang menyediakan 24 jam untuk bermain *games* sudah banyak didapatkan di kota.

### 5.2.2 Kualitas tidur remaja

Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya (76.1%) kualitas tidur remaja adalah buruk sejumlah 70 orang.

Peneliti berpendapat bahwa kualitas tidur remaja buruk dikarenakan responden terlalu banyak responden yang terlalu banyak bermain games online sehingga kurang tidur. Responden juga tidak bisa mengatur waktu saat bermain games online sehingga mengakibatkan tidak teraturnya waktu tidur dan mempengaruhi pada kurangnya waktu tidur pada remaja yang bisa mengakibatkan pikiran terganggu.

Kualitas tidur adalah suatu keadaan dimana tidur yang dialami seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran disaat terbangun, kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah dan gelisah (Khasanah & Khusnul, 2012:32). Kualitas tidur yang baik adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah merasa gelisah, lesu, apatis, kehitaman disekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap (Hidayat, 2006:32).

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden pernah mendapatkan informasi sejumlah 87 orang (94,6%).

Peneliti berpendapat bahwa responden yang pernah mendapatkan informasi tentang games online akan membuat remaja semakin penasaran dan akhirnya tertarik untuk mencoba permainan games online sehingga para remaja cenderung semakin asyik untuk terus bermain

games online. Responden juga tidak menghiraukan akan dampak yang ditimbulkan jika terus menerus bermain games online yang bisa mengganggu kualitas tidur sehingga mengganggu proses belajar mengajar dikelasnya.

Hal sesuai teori (Young, 2007:6) yang menyatakan bahwa bermain *games online* yang terlalu lama adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kurangnya pemenuhan kebutuhan tidur remaja. Permainan ini sangatlah menarik karena dalam permainan ini seseorang tidak hanya bermain dengan orang yang berada disebelahnya, namun dapat bermain dengan beberapa pemain di lokasi lain sampai di seluruh dunia. Remaja atau anak usia sekolah dianggap lebih sering dan rentan terhadap penggunaan permainan *games online* daripada orang dewasa.

### 5.2.3 Hubungan kebiasaan bermain *games online* dengan kualitas tidur remaja pada kelas X

Berdasarkan tabel 5.6 menunjukkan bahwa dari 92 responden selalu terbiasa games online mempengaruhi kualitas tidur remaja hampir seluruhnya buruk sejumlah 66 responden (94,3%).

Hasil uji statistik *rank spearman* diperoleh angka signifikan atau nilai *probabilitas* (0,000) jauh lebih rendah standart signifikan dari 0,05 atau ( $p < \alpha$ ),  $H_1$  diterima yang berarti ada hubungan kebiasaan bermain *games online* dengan kualitas tidur remaja pada kelas X di SMK Dwija Bhakti 2 Jombang.

Peneliti berpendapat bahwa kualitas tidur yang buruk dikarenakan responden sebagian besar bermain games online secara terus menerus

setiap hari. Para remaja juga selalu mengabaikan tentang masalah yang akan ditimbulkan, remaja juga tidak mau mengatur waktu belajar dan waktu bermain tentang *games online* dan dampaknya kepada siswa sangat buruk, dampak yang ditimbulkan seperti kualitas tidur terganggu yang bisa membuat muka pucat, mata lelah, pikiran tidak konsentrasi saat belajar yang bisa mengakibatkan prestasi belajar berkurang.

Bermain *games online* yang terlalu lama adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kurangnya pemenuhan kebutuhan tidur remaja. Permainan ini sangatlah menarik karena dalam permainan ini seseorang tidak hanya bermain dengan orang yang berada disebelahnya, namun dapat bermain dengan beberapa pemain di lokasi lain sampai di seluruh dunia. Remaja atau anak usia sekolah dianggap lebih sering dan rentan terhadap penggunaan permainan *games online* daripada orang dewasa (Young, 2007:6). Kegiatan dalam rangka pencegahan adiksi internet yang semakin meluas ini harus menyediakan dasar informasi yang kuat tentang adiksi, diskusi tentang tanda-tanda peringatan yang akan terjadi, penilaian sederhana tentang gejala adiksi internet termasuk *games online*, dan sumber daya baik dari lokal dan berbasis web yang dapat dipertanggungjawabkan. Beberapa cara penanganan ketergantungan *games online* pada siswa yaitu: bagi pihak sekolah memberikan kepercayaan kepada konselor sekolah atau guru BK untuk mengadakan seminar /*workshop* kepada orang tua siswa tentang *games online* dan masalah yang akan ditimbulkan, mengatur waktu belajar dan waktu bermain anak dalam kegiatan ekstrakurikuler sekolah sebaiknya

memasukkan materi tentang *games online* dan dampaknya kepada siswa serta memberikan penyaluran yang baik dalam memilih jenis-jenis games yang edukatif, menjalin komunikasi interpersonal agar anak dapat terbuka dengan orang tua, memberikan waktu khusus untuk bermain games dan mengajarkan anak untuk bertanggungjawab dengan apa yang dilakukan (Cunningham, 2010:7).

## **BAB 6**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Pada bab ini akan disajikan kesimpulan dan saran dari hasil penelitian dalam penelitian yang berjudul ”hubungan kebiasaan bermain *games online* dengan kualitas tidur remaja pada kelas X di SMK Dwija Bhakti 2 Jombang” penelitian yang telah dilaksanakan pada tanggal 23 Mei 2018 .

#### **6.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa:

1. Kebiasaan bermain *games online* pada remaja di SMK Dwija Bhakti 2 Jombang didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden memiliki kategori selalu.
2. Kualitas tidur remaja di SMK Dwija Bhakti 2 Jombang didapatkan hasil bahwa hampir sebagian besar responden memiliki kategori buruk.
3. Ada hubungan kebiasaan bermain *games online* dengan kualitas tidur remaja pada kelas X di SMK Dwija Bhakti 2 Jombang

#### **6.2 Saran**

Berdasarkan data lampiran maka penulis ajukan saran sebagai berikut :

1. Bagi siswa

Memberikan kegiatan yang bersifat positif pada siswa seperti kegiatan ekstrakurikuler agar terhindar atau bisa mengontrol diri dari kecanduan bermain *games online*.

2. Bagi orang tua

Diharapkan memperhatikan anaknya agar mengetahui tentang pentingnya menjaga kualitas tidur pada remaja dengan mengatur waktu bermain games online.

3. Bagi Guru

Diharapkan dapat menjadi bahan atau materi untuk memberikan bimbingan pada peserta didik tentang mencegah kecanduan games online dan menjaga kualitas tidur agar proses belajar berjalan lancar.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, penulis menyarankan untuk meneliti variabel lain yang bisa meningkatkan kualitas tidur remaja.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alexander, 2012. *Kecanduan games online*. [http://repositori.uin-alauddin.ac.id/4814/1/dewi%20marlianti\\_opt.pdf](http://repositori.uin-alauddin.ac.id/4814/1/dewi%20marlianti_opt.pdf) Diakses 13/03/2018.
- Andang. 2006. *Dampak games online*.[http://repositori.uin-alauddin.ac.id/4814/1/dewi%20marlianti\\_opt.pdf](http://repositori.uin-alauddin.ac.id/4814/1/dewi%20marlianti_opt.pdf) Diakses 13/03/2018.
- Andrew Rollings . 2006. *Definisi games online*. [http://repositori.uin-alauddin.ac.id/4814/1/dewi%20marlianti\\_opt.pdf](http://repositori.uin-alauddin.ac.id/4814/1/dewi%20marlianti_opt.pdf) Diakses 13/03/2018.
- Android, 2012. *Definisi games online*. [http://repositori.uin-alauddin.ac.id/4814/1/dewi%20marlianti\\_opt.pdf](http://repositori.uin-alauddin.ac.id/4814/1/dewi%20marlianti_opt.pdf) Diakses 13/03/2018.
- Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta:Rineka Cipta.
- Asrori. 2011. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta. Bumi Aksara.
- Busyee, et al., 2010. *Instrument Pittsburgh Sleep Quality Index (PQSI)*.<http://eprints.uny.ac.id/53626/1>. Diakses 12/03/2018.
- Cunningham, 2010. *Penanganan ketergantungan games online*<http://digilib.unisayogya.ac.id>. Diakses 10/03/2018.
- Davison, 2005. *Ciri-ciri kecanduan games online*. [http://repositori.uin-alauddin.ac.id/4814/1/dewi%20marlianti\\_opt.pdf](http://repositori.uin-alauddin.ac.id/4814/1/dewi%20marlianti_opt.pdf) Diakses 13/03/2018.
- Guyton. 2006. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*.<http://repositori.uin-alauddin.ac.id/4164/1.pdf> Diakses 12/03/2018.
- Hardiyansyah, 2016. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Gangguan Kecanduan Game Online Pada Peserta Didik Kelas X Di Madrasah Aliyah Al Furqon Prabumulih Tahun Pelajaran 2015/2016*. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, IAIN Raden Intan Lampung. Jurnal. <http://ejournal.radenintan.ac.id/index>. Diakses 12/03/2018.
- Hidayat, 2014. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika.

- Hidayat, A.A. 2006. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. <http://repositori.uin-alauddin.ac.id/4164/1.pdf> Diakses 12/03/2018.
- Jones, 2013. *Pengguna games online*. <http://elib.stikesmuhgombang.ac.id> Diakses 10/03/2018.
- Khasanah. 2012. *Kualias Tidur Lansia*. *Jurnal Nursing Studies*.<http://repositori.uin-alauddin.ac.id/4164/1.pdf>. Diakses 12/03/2018.
- Kozier, 2010. *Kualitas Tidur Pada Remaja*. <http://repositori.uin-alauddin.ac.id/4164/1.pdf> Diakses 12/03/2018.
- Macmillan, 2011. *Definisi games online*. [http://repositori.uin-alauddin.ac.id/4814/1/dewi%20marlianti\\_opt.pdf](http://repositori.uin-alauddin.ac.id/4814/1/dewi%20marlianti_opt.pdf). Diakses 10/03/2018.
- Notoatmodjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Nursalam. 2013. *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis, Edisi 3*. Jakarta. Salemba Medika.
- Potter & Perry. 2005. *BukuAjar Fundamental Keperawatan Volume 1*. Jakarta: EGC.
- Potter. 2010. *Fundamental Keperawatan*. EGC. Jakarta.
- Saiful, 2010. *Terlalu Lama Bermain Video Game*. <http://digilib.unisayogya.ac.id/688/1> Diakses 10/03/2018.
- Scheel, J. 2008. *Perkembangan games di dunia*. [http://repositori.uin-alauddin.ac.id/4814/1/dewi%20marlianti\\_opt.pdf](http://repositori.uin-alauddin.ac.id/4814/1/dewi%20marlianti_opt.pdf). Diakses 10/03/2018.
- Siregar, P. & Camellia,V. 2013. *Gambaran Kecanduan Game Online Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Angkatan 2010, 2011, dan 2012*. <http://elib.stikesmuhgombang.ac.id>. Diakses 10/03/2018.
- Saryano. 2011. *Metodologi Penelitian Kesehatan Penuntun Praktis Bagi Pemula*. Jogjakarta. Mitra Cendekia Press.
- Sommerville, 2007. *Kecanduan Games online*. [http://repositori.uin-alauddin.ac.id/4814/1/dewi%20marlianti\\_opt.pdf](http://repositori.uin-alauddin.ac.id/4814/1/dewi%20marlianti_opt.pdf) Diakses 13/03/2018.

- Tarwoto dan Wartonah. 2010. *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan Edisi keempat*. Jakarta : Salemba Medika.
- Thomas, 2010. *Bentuk games online*. [http://repositori.uin-alauddin.ac.id/4814/1/dewi%20marlianti\\_opt.pdf](http://repositori.uin-alauddin.ac.id/4814/1/dewi%20marlianti_opt.pdf) Diakses 13/03/2018.
- Warahmatillah. 2012. *Hubungan Aktivitas Akademik yang disertai Aktivitas Fisik dengan Gangguan Tidur pada Mahasiswa*. <http://repositori.uin-alauddin.ac.id/4164/1.pdf> Diakses 12/03/2018.
- Wong, D. 2009. *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik (Wong's Essential of Pediatric Nursing)*. <http://elib.stikesmuhgombang.ac.id> Diakses 10/03/2018.
- Yee, 2006. *Pengguna games online*. <http://elib.stikesmuhgombang.ac.id> Diakses 10/03/2018.
- Young, 2009. *Fenomena games online*. <http://elib.stikesmuhgombang.ac.id> Diakses 10/03/2018.
- Young, 2007. *Bermain games terlalu lama*. <http://digilib.unisayogya.ac.id/688/1> Diakses 10/03/2018.

## Lampiran 1


**PERPUSTAKAAN**  
**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN**  
**INSAN CENDEKIA MEDIKA JOMBANG**  
 Kampus C - Jl. Kemuning No. 57 Candimulyo Jombang Telp. 0321-865446

**SURAT PERNYATAAN**  
Pengecekan Judul

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : LATIFATUL AZIZAH

NIM : 14 321 0027

Prodi : SI KEPERAWATAN

Tempat/Tanggal Lahir: TUBAN, 06 Maret 1996

Jenis Kelamin : PEREMPUAN

Alamat : Ds. Montong Sekar RT 05 RW 01 Kec. Montong Kab. Tuban

No. Tlp/HP : 082257958796

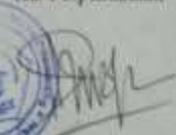
email : Latifatulazizah6@gmail.com

Judul Penelitian : Hubungan Kebiasaan bermain games online dengan kualitas tidur remaja

.....

Menyatakan bahwa judul LTA/Skripsi diatas telah dilakukan pengecekan, dan judul tersebut **tidak ada** dalam data sistem informasi perpustakaan. Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat dijadikan sebagai referensi kepada dosen pembimbing dalam mengajukan judul LTA/Skripsi.

Mengetahui  
Ka. Perpustakaan

  
 Dwi Nuriana, S. Kom., M.P.  
 NIK.01.08.123

## Lampiran 2

**YAYASAN SAMODRA ILMU CENDEKIA**  
**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN**  
**“INSAN CENDEKIA MEDIKA”**

Website : [www.stikesicma-jg.ac.id](http://www.stikesicma-jg.ac.id)

SK. MEMORANDAS NO.34/L/D/O/2018

ONo. : Z#1/KTI-S1KEP/K31/073127/III/2018  
 Lump. : -  
 Perihal : Pre Survey, Studi Pendahuluan dan Ijin Penelitian

Jombang, 15 Maret 2018

Kepada :  
 Yth. Kepala Sekolah SMK Dwija Bhakti 2 Jombang  
 di  
 Tempat

Dengan hormat,  
 Dalam rangka kegiatan penyusunan Skripsi/Karya Tulis Ilmiah yang menjadi prasyarat wajib mahasiswa kami untuk menyelesaikan studi di Program Studi **S1 - Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan “Insan Cendekia Medika”** Jombang, maka sehubungan dengan hal tersebut kami mohon dengan hormat bantuan Bapak/Ibu untuk memberikan ijin melakukan Pre Survey, Studi Pendahuluan dan Ijin Penelitian kepada mahasiswa kami atas nama :

Nama Lengkap : **LATIFATUL AZIZAH**  
 NIM : 14 321 0027  
 Judul Penelitian : *Hubungan Kebiasaan Bermain Games Online Dengan Kualitas Tidur Remaja*

Untuk mendapatkan data guna melengkapi penyusunan Skripsi/Karya Tulis Ilmiah sebagaimana tersebut diatas.

Demikian atas perhatian, bantuan dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

  
 H. Umeh Fatoni, SKM., MM  
 NPH: 03.04.022

Jl. Halmahera 39 Jombang  
 Jl. Kemuning 57 Jombang  
 Telp. 0321 8494886, Fax. 0321 8494335

## Lampiran 3


**YAYASAN DWIJA BHAKTI**  
 SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN DWIJA BHAKTI 2  
 STATISTENAKRENTAN A Berdasarkan SK Ketua BAK PROPINSI JAWA TIMUR  
 No. 164/BAF-S/M/SK/XI/2017 Tanggal 17 Desember 2017  
 Program Keahlian : Teknik Audio Video, Teknik Kendaraan Ringan, Teknik Sepeda Motor  
 Alamat : Jl. Kusuma Bangsa No. 74 Telp. (0321) 863 346

---

Jombang, 07 Juni 2018

Nomor : 02/104.12.1/SMK.10/DH/TU/2018  
 Hal : Perijinan Penelitian

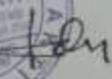
Kepada Yth.  
 Peneliti  
 Di  
 Tempat

Dengan hormat,

Berkenaan dengan surat dari Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nomor : 281/KTI-S1  
 KEP/K31:073127/III/2018 tentang Pre Survey Studi Pendahuluan dan Ijin Penelitian di  
 SMK Dwija Bhakti 2 Jombang dengan ini kami bersedia untuk dilaksanakan Penelitian  
 tersebut atas :

Nama : LATIFATUL AZIZAH  
 NIM : 14 321 0027  
 Judul Penelitian : Hubungan kebiasaan Bermain Games Online Dengan Kualitas Tidur  
 Remaja

Demikian surat balasan ini kami buat dengan sebagaimana mestinya, dan atas perhatiannya  
 saya ucapkan terimakasih.

  
 Kepala SMK Dwija Bhakti 2 Jombang,  
  
 I.P.K. DARMAWAN, S.Pd

**Lampiran 4****PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN**

Kepada :

Para siswa di SMK Dwija Bhakti 2 Jombang

Sehubungan dengan penyelesaian tugas akhir di Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang, maka saya:

Nama : Latifatul Azizah

NIM : 143210027

Akan melakukan penelitian dengan judul “Hubungan kebiasaan bermain *games online* dengan kualitas tidur remaja pada siswa kelas X (Studi di SMK Dwija Bhakti 2 Jombang)”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tentang Hubungan kebiasaan bermain *games online* dengan kualitas tidur remaja pada siswa kelas X (Studi di SMK Dwija Bhakti 2 Jombang). Untuk kepentingan tersebut, saya memohon partisipasi dan kesediaan saudara/i untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Partisipasi saudara sangat bermanfaat dalam penelitian ini.

Peneliti mengharapkan jawaban atau informasi yang sesuai dengan apa yang anda alami tentang hubungan tentang kebiasaan bermain games online dengan kualitas tidur remaja pada kelas X ini tanpa adanya paksaan dari orang lain. Untuk memenuhi asas kerahasiaan identitas dari Saudara/i akan peneliti rahasiakan.

Demikian atas partisipasi dan dukungan dari saudara/i saya ucapkan terimakasih.

Jombang, 23 Mei 2018

Hormat saya,

Latifatul Azizah

**Lampiran 5****PERNYATAAN MENJADI RESPONDEN**

Dengan surat ini saya menyatakan bahwa, saya bersedia/tidak bersedia\* untuk menjadi responden dalam penelitian dengan judul “Hubungan kebiasaan bermain *games online* dengan kualitas tidur remaja pada siswa kelas X (Studi di SMK Dwija Bhakti 2 Jombang)” yang akan dilaksanakan oleh saudari Latifatul Azizah

Saya telah mengetahui maksud dan tujuan dari penelitian ini sesuai dengan penjelasan dari peneliti yang sudah disampaikan kepada saya.

Demikian secara sadar dan sukarela serta tidak ada unsur paksaan dari siapapun dalam saya membuat surat pernyataan ini.

Jombang, 23 Mei 2018

Responden

( )

\*coret yang tidak perlu

**LEMBAR KUESIONER**

Judul :

Kode Kuesioner :

Nama :

Hari /Tanggal :

Berilah tanda (√) pertanyaan di bawah ini.

**A. Data Umum**

1. Responden

2. Umur

1. 16 tahun

2. 17 tahun

2. 18 tahun

2. Pernah mendapatkan informasi

1. Pernah

2. Tidak pernah

3. Sumber informasi

1. Petugas kesehatan

2. Majalah

3. Radio/TV

4. Internet

## B. GAMES ONLINE

### Pernyataan

S = Selalu

SR = Sering

KK = Kadang-kadang

TP = Tidak pernah

No	Pernyataan	S	SR	KK	TP
1	Saya bermain game online setiap hari				
2	Saya bermain game online kurang dari 1 jam per hari				
3	Saya bermain game online kurang dari 2 jam per hari				
4	Saya bermain game online lebih dari 3 jam per hari				
5	Saya akan bermain games online setelah pulang sekolah				
6	Saya merasa terganggu apabila belum menyelesaikan permainan game online				
7	Saya bermain game online ketika pekerjaan rumah (PR) banyak				
8	Saya bermain game online karena diajak teman saya				
9	Saya merasa tenang jika sudah bermain games online				
10	Saya merasa sepi jika tidak bermain game online				

**KISI-KISI KUESIONER**

Variabel	Parameter	Nomor Soal	Jumlah
Kebiasaan Games Online	1. Dorongan untuk melakukan secara terus menerus	1,2,3,4	4
	2. Penarikan diri	5,6	2
	3. Toleransi	7,8	2
	4. Masalah hubungan interpersonal	9,10	2

## KUESIONER KUALITAS TIDUR

### PITTSBURG SLEEP QUALITY INDEX

Jawablah pertanyaan berikut pada tempat yang telah disediakan				
1. Dalam sebulan terakhir, berapa lama anda tidur ?	(Contoh: 7 Jam) _ _ jam			
2. Dalam sebulan terakhir, berapa lama (dalam menit) waktu yang anda perlukan untuk dapat tertidur setiap malam? <b>Waktu Yang Dibutuhkan Saat Mulai Berbaring Hingga Tertidur</b>	(misal 30 menit) _ _ menit			
3. Dalam sebulan terakhir, jam berapa biasanya anda bangun di pagi hari? <b>Waktu Bangun Tidur Biasanya</b>	(misal 07:00) _ _ : _ _			
4. Dalam sebulan terakhir, berapa jam anda tidur pada malam hari? (ini mungkin berbeda dengan lama waktu yang anda habiskan di tempat tidur) <b>Jumlah Jam Tidur Per Malam</b>	(Contoh: 6 Jam) _ _ jam			
Berilah tanda “√” pada salah satu jawaban yang anda anggap paling sesuai				
5. Dalam sebulan terakhir, seberapa sering anda mengalami kesulitan tidur karena mengalami...	Tidak pernah	Kurang dari seminggu	1 atau 2x seminggu	3x atau lebih seminggu
a. Tidak bisa tidur dalam jangka waktu 30 menit setelah berbaring				
b. Terbangun pada tengah malam atau dini hari				
c. Harus bangun untuk ke kamar mandi				
d. Sulit bernapas dengan nyaman				
e. Batuk atau mendengkur keras				
f. Merasa kedinginan				
g. Merasa kepanasan/gerah				

f. Merasa kedinginan				
g. Merasa kepanasan/gerah				
h. Mengalami mimpi buruk				
i. Merasa Nyeri				
j. Alasan lain yang mengganggu, tolong jelaskan:_____				
Seberapa sering anda mengalami gangguan tidur karena hal tersebut.				
6. Dalam sebulan terakhir, bagaimanakah anda menilai kualitas tidur anda secara keseluruhan?				
7. Dalam sebulan terakhir, seberapa sering anda mengkonsumsi obat (dengan atau tanpa resep dokter) untuk membantu agar bisa tidur?				
8. Dalam sebulan terakhir, seberapa sering anda mengalami kesulitan untuk tetap terjaga/segar/tidak merasa mengantuk ketika berkendara, makan, atau dalam aktivitas sosial?				
	Sangat baik	Cukup baik	Kurang baik	Sangat buruk
9. Pada sebulan terakhir, adakah masalah yang anda hadapi untuk bisa berkonsentrasi atau menjaga rasa antusias guna menyelesaikan suatu pekerjaan/tugas?				

## KISI-KISI KUESIONER

Komponen	No item	Penilaian	Skor
		<b>Jawaban</b>	
Kualitas tidur secara subjektif	6	Sangat baik	0
		Cukup baik	1
		Buruk	2
		Sangat buruk	3
Durasi tidur (lamanya waktu tidur)	4	6-7 jam	0
		5-6 jam	1
		<5 jam	2
		6-7 jam	3
Skor Latensi Tidur	2+5a	0	0
		1-2	1
		3-4	2
		5-6	3
Latensi Tidur (waktu yang diperlukan untuk memulai tidur)	2	≤ 15 menit	0
		16-30 menit	1
		31-60 menit	2
		>60 menit	3
Efisiensi tidur lama tidur setiap malam/total diatas tempat tidur setiap hari X 100%	1,4	>85 %	0
		75-84 %	1
		65-74 %	2
		<65 %	3
Gangguan tidur pada malam hari	5b, 5c, 5d, 5e, 5f, 5g, 5h, 5i, 5j	0	0
		1-9	1
		10-18	2
		19-27	3
Disfungsi tidur siang hari	8+9	0	0
		1-2	1
		3-4	2
		5-6	3
Penggunaan obat tidur	7	0	0
		<1	1
		1-2	2
		>3	3

Sumber: Curcio *et al.* (2012)

## Lampiran 7

KUALITAS TIDUR																															
No	Kualitas tidur	Durasi tidur	Latensi tidur			Efisiensi tidur			gangguan tidur malam hari										Disfungsi tidur siang hari			Penggunaan obat tidur	1	2	3	4	5	6	7	skor	Kode
			2	5a	skor	1	4	skor	5b	5c	5d	5e	5f	5g	5h	5i	5j	skor	8	9	skor										
1	1	1	2	2	4	6	7	86	1	1	0	1	2	1	1	1	0	8	2	2	4	2	1	1	2	0	1	2	2	9	1
2	1	1	0	0	0	6	7,5	80	0	0	0	1	0	0	1	1	0	3	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	5	2
3	1	1	0	0	0	7	8	88	0	0	0	1	0	0	0	1	0	2	0	1	0	1	2	0	0	0	1	1	0	4	2
4	1	1	2	2	4	6,5	8	81	1	1	0	1	1	2	2	1	1	10	2	2	4	2	1	1	2	1	2	2	2	11	1
5	0	1	1	1	2	7	8	88	1	1	0	1	1	1	1	1	0	7	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	3	2
6	0	1	1	1	2	6	7	86	1	1	1	1	1	1	0	1	1	8	1	1	2	0	0	1	1	0	1	1	0	4	2
7	1	1	1	1	2	6	7,5	80	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	2	1	1	1	1	0	1	1	1	6	1
8	0	1	1	1	2	6	8	75	1	1	1	1	1	1	1	2	1	10	1	1	2	0	1	1	1	1	2	1	1	7	1
9	1	1	1	2	3	6	7,5	80	1	1	1	1	0	0	0	1	1	6	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	8	1
10	1	1	1	1	2	6	8	75	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	8	1
11	1	1	1	1	2	6	8	75	1	0	0	1	1	1	1	0	1	6	1	1	2	0	1	1	1	1	1	1	2	8	1
12	0	0	0	1	1	6	8	75	0	1	1	1	1	1	0	1	1	7	2	2	4	0	0	1	1	1	1	2	2	7	1
13	1	1	1	1	2	6	8	75	1	1	1	0	0	1	0	1	1	6	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	8	1	
14	1	1	1	1	2	6	7,5	80	1	1	1	1	1	1	0	1	2	9	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	8	1
15	1	1	1	1	2	6	8	75	1	1	1	1	1	1	1	1	2	10	0	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	8	1
16	0	0	1	1	2	7	7,5	93	1	1	0	1	1	1	1	1	2	9	0	1	1	0	0	1	1	2	1	2	7	1	
17	1	1	1	2	3	6	8	75	1	0	1	1	1	1	1	0	1	7	0	1	1	2	1	2	1	1	1	2	9	1	
18	1	1	0	1	1	6	7,5	80	1	1	1	0	1	1	1	1	1	8	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	8	1
19	1	1	1	1	2	6	7	86	0	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	2	1	1	1	1	0	1	1	1	6	1

## Lampiran 7

KUALITAS TIDUR																															
No	Kualitas tidur	Durasi tidur	Latensi tidur			Efisiensi tidur			gangguan tidur malam hari									Disfungsi tidur siang hari			Penggunaan obat tidur	1	2	3	4	5	6	7	skor	Kode	
			1	2	3	7	7,5	93	1	1	0	1	1	1	0	2	0	7	1	1											2
20	0	0	1	1	2	7	7,5	93	1	1	0	1	1	1	0	2	0	7	1	1	2	1	0	0	1	0	1	1	1	4	2
21	1	1	1	2	3	6	7,5	80	1	1	1	1	1	1	0	2	0	8	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	8	1
22	1	1	1	1	2	6	8	75	1	1	1	1	1	1	1	1	0	8	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	7	1
23	1	1	1	1	2	6	8	75	1	1	1	0	1	1	1	1	0	7	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	7	1
24	1	1	0	1	1	6	8	75	1	0	1	1	1	1	1	2	1	9	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	8	1
25	1	1	1	2	3	6	7,5	80	1	1	1	1	1	1	0	2	1	9	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	9	1	
26	1	1	1	1	2	6	7,5	80	0	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	8	1	
27	1	1	1	1	2	6	7	86	1	1	0	1	1	1	1	2	0	8	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	8	1	
28	1	1	1	1	2	6	7	86	1	1	1	0	1	1	1	1	1	8	1	1	2	2	1	1	1	0	1	1	2	7	1
29	0	0	0	1	1	7	8	88	1	1	1	1	0	1	1	1	1	8	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	2	2	
30	1	1	2	2	4	6,5	8	81	1	1	0	1	1	2	2	1	1	10	2	2	4	2	1	2	1	2	2	2	11	1	
31	0	1	1	1	2	7	8	88	1	1	0	1	1	1	1	1	0	7	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	3	2	
32	0	1	1	1	2	6	7	86	1	1	1	1	1	1	0	1	1	8	1	1	2	0	1	1	0	1	1	0	4	2	
33	1	1	1	1	2	6	7,5	80	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	2	1	1	1	0	1	1	1	6	1	
34	0	1	1	1	2	6	8	75	1	1	1	1	1	1	1	2	1	10	1	1	2	0	1	1	1	2	1	1	7	1	
35	1	1	1	2	3	6	7,5	80	1	1	1	1	0	0	0	1	1	6	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	8	1	
36	1	1	1	1	2	6	8	75	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	8	1	
37	1	1	1	1	2	6	8	75	1	0	0	1	1	1	1	0	1	6	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	8	1	
38	1	1	0	1	1	6,5	8	81	0	1	1	1	1	1	0	1	1	7	1	1	2	2	0	0	1	1	1	1	2	6	1
39	1	1	1	1	2	6	8	75	1	1	1	0	0	1	0	1	1	6	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	6	1	



## Lampiran 7

KUALITAS TIDUR																															
No	Kualitas tidur	Durasi tidur	Latensi tidur			Efisiensi tidur			gangguan tidur malam hari										Disfungsi tidur siang hari			Penggunaan obat tidur	1	2	3	4	5	6	7	skor	Kode
			1	2	4	6,5	8	81	1	1	0	1	1	2	2	1	1	10	2	2	4										
60	1	1	2	2	4	6,5	8	81	1	1	0	1	1	2	2	1	1	10	2	2	4	2	1	1	2	1	2	2	2	11	1
61	0	1	1	1	2	7	8	88	1	1	0	1	1	1	1	1	0	7	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	3	2
62	0	1	1	1	2	6	7	86	1	1	1	1	1	1	0	1	1	8	1	1	2	0	0	1	1	0	1	1	0	4	2
63	1	1	1	1	2	6	7,5	80	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	2	1	1	1	0	1	1	1	6	1	
64	0	1	1	1	2	6	8	75	1	1	1	1	1	1	1	2	1	10	1	1	2	0	1	1	1	1	2	1	1	7	1
65	1	1	1	2	3	6	7,5	80	1	1	1	1	0	0	0	1	1	6	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	8	1	
66	1	1	1	1	2	6	7,5	80	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	5	2	
67	1	1	2	2	4	6,5	8	81	1	1	0	1	1	2	2	1	1	10	2	2	4	1	1	2	1	2	2	2	11	1	
68	0	1	1	1	2	7	8	88	1	1	0	1	1	1	1	1	0	7	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	3	2	
69	0	1	1	1	2	6	7	86	1	1	1	1	1	1	0	1	1	8	1	1	2	0	0	1	1	0	1	1	0	4	2
70	1	1	1	1	2	6	7,5	80	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	2	1	1	1	0	1	1	1	6	1	
71	0	1	1	1	2	6	8	75	1	1	1	1	1	1	1	2	1	10	1	1	2	0	1	1	1	1	2	1	1	7	1
72	1	1	1	2	3	6	7,5	80	1	1	1	1	0	0	0	1	1	6	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	8	1	
73	1	0	1	1	6	8	75	1	0	1	1	1	1	1	2	1	9	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	8	1	1	
74	1	1	2	3	6	7,5	80	1	1	1	1	1	1	0	2	1	9	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	9	1	1	
75	1	1	1	2	6	7,5	80	0	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	8	1	1	
76	1	1	1	1	2	6	8	75	1	1	1	0	0	1	0	1	1	6	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	6	1	
77	1	1	1	1	2	6	7	86	1	1	1	1	1	1	0	1	2	9	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	5	2	
78	1	1	1	1	2	6	7	86	1	1	1	1	1	1	1	1	2	10	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	5	2	
79	1	1	2	2	4	6,5	8	81	1	1	0	1	1	2	2	1	1	10	2	2	4	1	1	2	1	2	2	2	11	1	

**Lampiran 7**

KUALITAS TIDUR																																	
No	Kualitas tidur	Durasi tidur	Latensi tidur			Efisiensi tidur			gangguan tidur malam hari										Disfungsi tidur siang hari		Penggunaan obat tidur	1	2	3	4	5	6	7	skor	Kode			
			2	3	6	7,5	80	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1											1	1	1
80	1	1	2	3	6	7,5	80	1	1	1	1	1	1	0	2	1	9	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	9	1	1
81	1	1	1	2	6	7,5	80	0	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	8	1	1		
82	1	1	1	1	2	6	7,5	80	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	2	1	1	1	0	1	1	1	1	6	1		
83	0	1	1	1	2	6	8	75	1	1	1	1	1	1	1	2	1	10	1	1	2	1	0	1	1	1	2	1	1	7	1		
84	1	1	1	2	3	6	7,5	80	1	1	1	1	0	0	0	1	1	6	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	8	1		
85	1	1	1	1	2	6	7,5	80	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	5	2		
86	1	1	2	2	4	6,5	8	81	1	1	0	1	1	2	2	1	1	10	2	2	4	1	1	2	1	2	2	2	2	11	1		
87	1	1	2	3	6	7,5	80	1	1	1	1	1	1	0	2	1	9	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	9	1	1			
88	1	1	1	2	6	7,5	80	0	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	8	1	1			
89	1	1	1	1	2	6	7,5	80	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	2	1	1	1	0	1	1	1	6	1			
90	0	1	1	1	2	6	8	75	1	1	1	1	1	1	1	2	1	10	1	1	2	1	0	1	1	2	1	1	7	1			
91	1	1	2	2	4	6,5	8	81	1	1	0	1	1	2	2	1	1	10	2	2	4	1	1	2	1	2	2	2	11	1			
92	0	1	1	1	2	7	8	88	1	1	0	1	1	1	1	1	0	7	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	3	2		
Kode 1 = buruk			Kode 2 = baik																														

## Lampiran 8

### Frequencies

#### Umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16 tahun	75	81.5	81.5	81.5
	17 tahun	17	18.5	18.5	100.0
	Total	92	100.0	100.0	

#### Informasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	pernah	87	94.6	94.6	94.6
	tidak pernah	5	5.4	5.4	100.0
	Total	92	100.0	100.0	

#### Sumber informasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	petugas kesehatan	43	46.7	49.4	49.4
	majalah	17	18.5	19.5	69.0
	internet	27	29.3	31.0	100.0
	Total	87	94.6	100.0	
Missing	System	5	5.4		
Total		92	100.0		

#### Games online

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	selalu	70	76.1	76.1	76.1
	jarang	20	21.7	21.7	97.8
	tidak pernah	2	2.2	2.2	100.0
	Total	92	100.0	100.0	

**Kualitas tidur**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	buruk	70	76.1	76.1	76.1
	baik	22	23.9	23.9	100.0
	Total	92	100.0	100.0	

**Crosstabs****Case Processing Summary**

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Games online * Kualitas tidur	92	100.0%	0	.0%	92	100.0%

**Games online \* Kualitas tidur Crosstabulation**

			Kualitas tidur		Total
			buruk	baik	
Games online selalu	Count		66	4	70
	% within Games online		94.3%	5.7%	100.0%
jarang	Count		4	16	20
	% within Games online		20.0%	80.0%	100.0%
tidak pernah	Count		0	2	2
	% within Games online		.0%	100.0%	100.0%
Total	Count		70	22	92
	% within Games online		76.1%	23.9%	100.0%

## Nonparametric Correlations

Correlations

			Games online	Kualitas tidur
Spearman's rho	Games online	Correlation Coefficient	1.000	.764**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	92	92
	Kualitas tidur	Correlation Coefficient	.764**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	92	92

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

**Lampiran 9**

**JADWAL PELAKSANAAN SKRIPSI 2018**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN STIKES INSAN CENDEKIA MEDIKA JOMBANG**

No.	Kegiatan	Bulan																					
		Februari				Maret				April				Mei				Juni					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1.	Pendaftaran Skripsi		■																				
2.	Bimbingan Proposal			■	■	■	■	■															
3.	Pendaftaran Ujian Proposal							■	■														
4.	Ujian Proposal								■	■													
5.	Revisi Proposal										■												
6.	Pengambilan dan Pengolahan Data											■	■	■	■								
7.	Bimbingan Hasil													■	■	■							
8.	Pendaftaran Ujian Sidang														■	■							
9.	Ujian Sidang																■	■					
10.	Revisi Skripsi																	■	■				
11.	Penggandaan dan Pengumpulan Skripsi																		■	■	■	■	■

Lampiran 10

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI  
 MAHASISWA PROGRAM S1-ILMU KEPERAWATAN  
 STIKES INSAN CENDEKIA MEDIKA JOMBANG  
 TAHUN 2018

Nama Mahasiswa : LATIFATUL AZIZAH  
 NIM : 14.321.0027  
 Judul Skripsi : Hubungan kebiasaan bermain games online dengan Kualitas tidur remaja  
 Pembimbing : Dr. Hariyono, M. Kep

NO	TANGGAL	HASIL KONSULTASI DAN SARAN-SARAN	TANDA TANGAN
1.	07-03-2018	Revisi tema	
2.	14-03-2018	Revisi -	
3.	15-03-2018	Revisi bab I	
4.	20-03-2018	revisi bab I dan lanjut bab 2	
5.	27-03-2018	Revisi bab 2 dan lanjut bab 3	
6.	02-04-2018	Revisi bab 2 dan bab 3	
7.	10-04-2018	Revisi bab 3 dan lanjut bab 4	
8.	16-04-2018	Revisi bab 3 dan bab 4	
9.	17-04-2018	Revisi lampiran ke-3 kualitas tidur. Siapkan ujian ace	

Jombang, ..... 2018

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1

Koordinator Skripsi

Inayatur Rosyidah, S.Kep.,Ns.,M.Kep

Endang Y, S.Kep.,Ns.,M.Kes

**LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI**  
**MAHASISWA PROGRAM SI-ILMU KEPERAWATAN**  
**STIKES INSAN CENDEKIA MEDIKA JOMBANG**  
**TAHUN 2018**

Nama Mahasiswa : LATIFATUL AZIZAH  
 NIM : 19-321.0027  
 Judul Skripsi : Hubungan Kebiasaan bermain games online dengan kualitas tidur remaja  
 Pembimbing : Lilis Suryawati SST, MKes

NO	TANGGAL	HASIL KONSULTASI DAN SARAN-SARAN	TANDA TANGAN
1.	20-2-2018	Pengajuan masalah.	
2.	8-5-2018	Revisi BAB I	
3.	12-3-2018	Revisi BAB I, Lanjut BAB 2.	
4.	20-3-2018	Pembacaan sumber pustaka harus konsisten. Tambahkan teori hub antar variabel.	
5.	26-3-2018	Cari Teori ttg kualitas tidur	
6.	27-3-2018	Lanjutkan BAB 3	
7.	4-4-2018	Revisi BAB IV Pastikan jumlah populasi & sample, syarat	
8.	20-4-2018	Revisi BAB IV - Tambahkan kisi-kuesioner. - Belajar. - Lengkapi lampiran.	

Jombang, ..... 2018

Mengetahui,

Ketua Program Studi SI

Koordinator Skripsi

Inayatur Rosyidah, S.Kep.,Ns.,M.Kep

Endang Y, S.Kep.,Ns.,M.Kes