

**HUBUNGAN KEBIASAAN BERMAIN *GAME ONLINE* DENGAN
KUALITAS TIDUR SISWA SMK NEGERI 1 BANJARBARU**

SKRIPSI

Diajukan guna memenuhi sebagai syarat
Untuk memperoleh derajat Sarjana Keperawatan
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat

Diajukan Oleh
Nafa Puspita Rani
2110913220009



**UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
BANJARBARU**

Desember, 2024

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah

HUBUNGAN KEBIASAAN BERMAIN *GAME ONLINE* DENGAN KUALITAS TIDUR SISWA SMK NEGERI 1 BANJARBARU

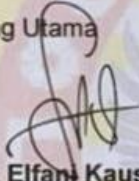
Dipersiapkan dan disusun oleh

Nafa Puspita Rani

Telah dipertahankan di depan dewan penguji
pada tanggal 30 Desember 2024

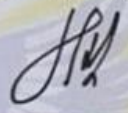
Susunan Dewan Penguji

Pembimbing Utama



Lola Illona Elfani Kausar, M.Kep

Anggota Dewan Penguji Lain

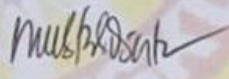


Dr. Herawati, S.Kep., Ns., M.Kep

Pembimbing Pendamping

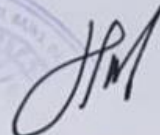


Devi Rahmayanti, Ns., M.Imun



Novi Mustahdiati Nasri., Ns., M.Kep.

Karya Tulis Ilmiah ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan



Dr. Herawati, S.Kep., Ns., M.Kep
Koordinator Program Studi Keperawatan

LEMBAR PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala, yang telah melimpahkan rahmat, karunia, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad Shallallahu 'Alaihi wa Sallam, yang telah membawa umat manusia kepada ajaran Islam yang penuh rahmat dan kasih sayang. Proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini tidaklah mudah, melainkan penuh dengan tantangan, kerja keras, dan pengorbanan. Penulis menyadari bahwa perjalanan ini penuh dengan lika-liku yang mengajarkan arti ketulusan, kesabaran, dan perjuangan tanpa henti. Semoga hasil dari Karya Tulis Ilmiah ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

Pada kesempatan ini, penulis dengan segala kerendahan hati ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Kedua orang tua Fauji Asran, SE dan Ibu Pujiati, serta seluruh keluarga peneliti yang tak hentinya mendukung, mendoakan dan membantu dalam penulisan skripsi ini.
2. Kepada keluarga saya rama, andin, bilal, elsa, mbak hema, mas aan, zela, bude, pakde, om yuli, acil ahul, dan keluarga besar saya lainnya yang selalu mendukung dan memberi semangat sejak awal penyusunan proposal hingga hasil penelitian.
3. Teman-teman kampus saya azizah, liza, rahmah, maya, nadhea, siska yang selalu membantu dan memberi semangat selama penyelesaian karya tulis ilmiah ini.

4. Rekan penelitian, serta semua pihak atas sumbangan pikiran dan bantuan yang telah diberikan.
5. Yang paling penting terimakasih untuk diri sendiri, terimakasih untuk kerja kerasnya dan semangatnya dalam mengerjakan tugas akhir skripsi ini. Ini bukanlah sebuah proses yang mudah dan singkat buat kamu, tapi kamu berhasil melewatinya. Selamat!
6. Seluruh pihak yang telah membantu dan terlibat selama proses penelitian yang tidak dapat disebutkan satu per satu baik secara langsung maupun tidak langsung.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam karya tulis ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Banjarbaru, 30 Desember 2024

Nafa Puspita Rani

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul “Hubungan Kebiasaan Bermain *Game Online* Dengan Kualitas Tidur Siswa SMK Negeri 1 Banjarbaru” tepat pada waktunya.

Karya tulis ilmiah ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat guna memperoleh derajat sarjana keperawatan di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Prof. DR. Dr. Syamsul Arifin, M.Pd, FISIPH, FISCM yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.

Kedua pembimbing Lola Illona Elfani Kausar, S.Kep., Ns., M.Kep dan Devi Rahmayanti, S.Kep., Ns., M.Imun yang berkenan memberikan saran dan arahan dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini.

Kedua dosen penguji Dr. Herawati, S.Kep., Ns., M.Kep dan Novi Mustahdiati Nasri, S.Kep., Ns., M.Kep yang memberi kritik dan saran sehingga karya tulis ilmiah ini menjadi semakin baik.

Penulis menyadari bahwa karya ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi penulis berharap penelitian ini bermanfaat bagi dunia ilmu pengetahuan.

Banjarbaru, 30 Desember 2024

Nafa Puspita Rani

ABSTRAK

HUBUNGAN KEBIASAAN BERMAIN *GAME ONLINE* DENGAN KUALITAS TIDUR SISWA SMK NEGERI 1 BANJARBARU

Rani, Nafa Puspita

Latar belakang: *Game online* merupakan bentuk hiburan internet yang populer, memungkinkan pemain untuk bermain sekaligus berinteraksi secara daring, namun penggunaannya yang berlebihan dapat berkembang menjadi kebiasaan yang sulit dihentikan. Kebiasaan bermain *game online* sering kali dikaitkan dengan penurunan kualitas tidur, yang dapat berdampak pada kesehatan fisik, mental, serta prestasi belajar remaja.

Tujuan: Mengetahui hubungan kebiasaan bermain *game online* dengan kualitas tidur siswa SMK Negeri 1 Banjarbaru.

Metode: Penelitian ini menggunakan korelasional dengan pendekatan *Cross-sectional* dan melibatkan 100 responden yang dipilih melalui teknik *Stratified random sampling*. Penelitian ini menggunakan instrumen berupa kuesioner. Analisis data menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat dengan menggunakan uji *Spearman rank*.

Hasil: Terdapat hubungan kebiasaan bermain *game online* dengan kualitas tidur siswa SMK Negeri 1 Banjarbaru ($p\text{-value} = 0,000 < 0,05$).

Diskusi: Penting bagi siswa untuk membatasi kebiasaan bermain *game online* untuk mencegah dampak buruk terhadap kualitas tidur.

Kata Kunci: *game online*, kualitas tidur, siswa

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN ONLINE GAMING HABITS AND SLEEP QUALITY AMONG STUDENTS OF SMK NEGERI 1 BANJARBARU

Rani, Nafa Puspita

Background: Online gaming is a popular form of internet entertainment that enables players to engage in gameplay and interact online. However, excessive use may develop into a habit that is challenging to overcome. The frequent practice of playing online games is often associated with reduced sleep quality, negatively impacting teenagers' physical health, mental well-being, and academic performance.

Objectives: Knowing the relationship between online gaming habits and sleep quality among students of SMK Negeri 1 Banjarbaru.

Method: This study employs a correlational design with a cross-sectional approach, involving 100 respondents selected through stratified random sampling. The research utilizes a questionnaire as the primary instrument. Data analysis is conducted using univariate and bivariate analyses, with the Spearman rank test applied for statistical evaluation.

Results: There is a significant relationship between online gaming habits and sleep quality among students of SMK Negeri 1 Banjarbaru (p -value = 0.000 < 0.05).

Discussion: It is important for students to limit their online gaming habits to prevent adverse effects on sleep quality.

Keyword: online gaming, sleep quality, students

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERSEMBAHAN	iii
PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR SINGKATAN.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.3.1 Tujuan Umum.....	6
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Bagi Pelayanan Kesehatan.....	6
1.4.2 Bagi Pendidikan Keperawatan.....	7
1.4.3 Bagi Peneliti Selanjutnya	7
1.5 Keaslian Penelitian	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1 Konsep Remaja	11
2.1.1 Definisi Remaja	11
2.1.2 Tahapan remaja	11
2.1.3 Tugas Perkembangan Remaja	12
2.1.4 Masalah Kesehatan Pada Reamaja	14
2.2 Konsep Bermain <i>Game Online</i>	16
2.2.1 Pengertian <i>Game Online</i>	16
2.2.2 Jenis-Jenis <i>Game Online</i>	16
2.2.3 Motivasi Penggunaan <i>Game Online</i>	18
2.2.4 Dampak-Dampak Bermain <i>Game Online</i>	18

2.2.5	Intensitas Bermain <i>Game Online</i>	20
2.3	Konsep Kebiasaan Bermain <i>Game Online</i>	20
2.3.1	Pengertian Kebiasaan Bermain <i>Game Online</i>	20
2.3.2	Indikator Kebiasaan Bermain <i>Game Online</i>	21
2.3.3	Faktor Penyebab Kebiasaan Bermain <i>Game Online</i>	23
2.4	Konsep Kualitas Tidur.....	25
2.4.1	Pengertian Tidur.....	25
2.4.2	Fisiologi Tidur	25
2.4.3	Tahap Tidur	26
2.4.4	Kebutuhan Tidur Pada Manusia	28
2.4.5	Gangguan Tidur	28
2.4.6	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tidur	31
2.4.7	Pengertian Kualitas Tidur.....	34
2.4.8	Komponen Kualitas Tidur.....	35
2.4.9	Dampak Gangguan Kualitas Tidur.....	38
2.4.10	Pengukuran Kualitas Tidur.....	40
2.5	Kerangka Teori	40
	BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS	42
3.1	Kerangka Konsep	42
3.2	Hipotesis	44
	BAB 4 METODE PENELITIAN	45
4.1	Rancangan Penelitian.....	45
4.2	Populasi dan Sampel.....	45
4.2.1	Populasi.....	45
4.2.2	Sampel	45
4.3	Instrumen Penelitian	48
4.3.1	Kuesioner Kebiasaan Bermain <i>Game Online</i>	48
4.3.2	Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i>	49
4.4	Uji Instrumen.....	51
4.4.1	Uji Validitas.....	51
4.4.2	Uji Reliabilitas.....	52
4.5	Variabel Penelitian.....	52
4.5.1	Variabel Independen	52
4.5.2	Variabel Dependen	52
4.6	Definisi Operasional.....	53

4.7	Prosedur Penelitian	54
4.7.1	Tahap Persiapan	54
4.7.2	Tahap Pelaksanaan	55
4.8	Teknik Pengumpulan dan Pengolahan Data.....	57
4.8.1	Teknik Pengumpulan Data.....	57
4.8.2	Teknik Pengolahan Data.....	58
4.9	Analisis Data	61
4.9.1	Analisis Univariat.....	61
4.9.2	Analisis Bivariat	61
4.10	Tempat dan Waktu Penelitian	62
4.10.1	Tempat Penelitian	62
4.10.2	Waktu Penelitian	63
4.11	Etika Penelitian	63
BAB 5 HASIL PENELITIAN.....		65
5.1	Analisis Univariat	65
5.1.1	Karakteristik Responden Umur	65
5.1.2	Karakteristik Responden Menurut Jenis Kelamin.....	66
5.1.3	Kategorisasi Kebiasaan Bermain <i>Game Online</i>	66
5.1.2	Kategorisasi Kualitas Tidur	67
5.2	Analisis Bivariat.....	67
5.2.1	Hubungan Kebiasaan Bermain <i>Game Online</i> Dengan Kualitas Tidur Siswa SMK Negeri 1 Banjarbaru	67
5.2.2	Analisis Hubungan Kebiasaan Bermain <i>Game Online</i> Dengan Kualitas Tidur Siswa SMK Negeri 1 Banjarbaru	68
BAB 6 PEMBAHASAN		69
6.1	Kebiasaan Bermain <i>Game Online</i> Siswa SMK Negeri 1 Banjarbaru	69
6.2	Kualitas Tidur Siswa SMK Negeri 1 Banjarbaru	72
6.3	Hubungan Kebiasaan Bermain <i>Game Online</i> Dengan Kualitas Tidur Siswa SMK Negeri Banjarbaru	74
BAB 7 PENUTUP		77
7.1	Simpulan	77
7.2	Saran.....	78
7.2.1	Bagi Pelayanan Kesehatan.....	78
7.2.2	Bagi Pendidikan Keperawatan.....	78
7.2.3	Bagi Peneliti Selanjutnya	78

DAFTAR PUSTAKA.....	79
LAMPIRAN	85

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Kebutuhan Tidur Pada Manusia	28
Tabel 4. 1 Jumlah Sampel Responden Setiap Kelas.....	48
Tabel 4. 2 Kisi-Kisi Kuesioner Kebiasaan Bermain <i>Game Online</i>	48
Tabel 4. 3 Skor Penilaian Jawaban	48
Tabel 4. 4 Jawaban Kuesioner	48
Tabel 4. 5 Kisi-Kisi Kuesioner Kualitas Tidur	50
Tabel 4. 6 Definisi Operasional.....	53
Tabel 5. 1 Karakteristik Responden Menurut Umur	65
Tabel 5. 2 Distribusi Karakteristik Responden Menurut Usia.....	65
Tabel 5. 3 Karakteristik Responden Menurut Jenis Kelamin	66
Tabel 5. 4 Kategorisasi Kebiasaan Bermain <i>Game Online</i>	66
Tabel 5. 5 Kategorisasi Kualitas Tidur	67
Tabel 5. 6 Hubungan kebiasaan Bermain <i>Game Online</i> Dengan Kualitas Tidur	67
Tabel 5. 7 Crosstable Hubungan Kebiasaan Bermain <i>Game Online</i> Dengan Kualitas Tidur Siswa SMK Negeri 1 Banjarbaru	68

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori Hubungan Kebiasaan Bermain <i>Game Online</i> Dengan Kualitas Tidur	41
Gambar 3. 1 Kerangka Konsep Hubungan Kebiasaan Bermain <i>Game Online</i> Dengan Kualitas Tidur Siswa SMK Negeri 1 Banjarbaru	43

DAFTAR SINGKATAN

DOTA	: <i>Defense of The Ancients</i>
FIFA	: <i>Federation Internationale de Football Association</i>
FPS	: <i>First Person Shooter</i>
MOBA	: <i>Multiplayer Online Battle Arena</i>
NREM	: <i>Non-Rapid Eye Movement</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
RPG	: <i>Role Playing Game</i>
SMA	: Sekolah Menengah Atas
SMK	: Sekolah Menengah Kejuruan

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1: Biodata Peneliti
- Lampiran 2: Surat Uji Validitas
- Lampiran 3: Surat Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 4: Surat Etik
- Lampiran 5: Surat Izin Penelitian
- Lampiran 6: Lembar Informasi (Information Sheet)
- Lampiran 7: Lembar Persetujuan (Informed Consent)
- Lampiran 8: Dokumentasi Kegiatan Uji Validitas
- Lampiran 9: Dokumentasi Kegiatan Studi Pendahuluan
- Lampiran 10: Izin Penggunaan Kuesioner Kebiasaan Bermain Game Online
- Lampiran 11: Izin Penggunaan Kuesioner Kualitas Tidur
- Lampiran 12: Kuesioner Kebiasaan Bermain Game Online
- Lampiran 13: Kuesioner Kualitas Tidur PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index)
- Lampiran 14: Kisi-kisi Instrumen PSQI
- Lampiran 15: Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 16: Dokumentasi Grup WhatsApp Penelitian
- Lampiran 17: Data Hasil Kuesioner
- Lampiran 18: Uji Validitas Kuesioner dan Reabilitas Kebiasaan Bermain Game Online