

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN BERMAIN GAME ONLINE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA SISWA DI  
SMA NEGERI 11 BANDA ACEH**



**OLEH :**

**CINDY CINTA SARI**

**2007110109**

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT**

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH**

**TAHUN 2024**

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN BERMAIN GAME ONLINE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA SISWA DI**

**SMA NEGERI 11 BANDA ACEH**

Skripsi ini Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat  
Untuk Mencapai Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat  
Universitas Muhammadiyah Aceh



**OLEH :**

**CINDY CINTA SARI**

**2007110109**

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT**

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH**

**TAHUN 2024**

## LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Cindy Cinta Sari

NPM : 2007110109

Fakultas : Kesehatan Masyarakat

Peminatan : Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku

Judul Proposal: HUBUNGAN BERMAIN GAME ONLINE DENGAN KUALITAS TIDUR  
PADA SISWA DI SMA NEGERI 11 BANDA ACEH

Dengan ini menyatakan bahwa proposal yang saya buat adalah benar hasil karya sendiri/ tidak di buat oleh orang lain. Apabila di kemudian hari diketahui bahwa proposal ini di buat oleh orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi akademis yang di tetapkan oleh Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh (FKM UNMUHA) termasuk pembatalan hasil sidang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa ada paksaan

Banda Aceh, 05 Agustus 2024

CINDY CINTA SARI

## ABSTRAK

**Nama : Cindy Cinta Sari**

**NPM : 2007110109**

### **“HUBUNGAN BERMAIN GAME ONLINE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA SISWA DI SMA NEGERI 11 BANDA ACEH”**

Fenomena game online membuat remaja kecanduan hingga menghabiskan waktu istirahat/tidur untuk bermain game online, sehingga menimbulkan masalah yaitu kualitas tidur remaja. Jika kualitas tidur menjadi buruk, dampaknya akan menimbulkan gangguan Kesehatan pada remaja baik fisik mental, stres dan akhirnya depresi. Tujuan dari penelitian ini adalah ntuk mengetahui hubungan bermain game online dengan kualitas tidur pada siswa SMA Negeri 11 Banda Aceh.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain Cross-sectional dengan tujuan mengidentifikasi hubungan antara hubungan antara lama waktu bermain game, tempat bermain game, dan status kepemilikan gadget terhadap kualitas tidur. Dengan total sampel yang diperoleh sebanyak 73 siswa di SMA Negeri 11 Banda Aceh.

Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa 39,73% siswa SMA Negeri 11 Banda Aceh memiliki kualitas tidur yang baik, sementara 60,27% mengalami kualitas tidur yang buruk. Sebagian besar siswa (78,08%) bermain game dalam waktu lama, dengan 75,34% bermain di rumah dan 75,34% memiliki gadget pribadi. Analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan signifikan antara lama waktu bermain game ( $P\text{-Value} = 0,001$ ) dan status kepemilikan gadget ( $P\text{-Value} = 0,033$ ) dengan kualitas tidur siswa. Namun, tempat bermain game tidak menunjukkan hubungan signifikan dengan kualitas tidur ( $P\text{-Value} = 0,637$ ).

Studi lanjutan sebaiknya mengeksplorasi faktor tambahan dan evaluasi intervensi untuk mengurangi dampak gadget pada tidur. Orang tua perlu membatasi waktu gadget dan menciptakan lingkungan tidur yang sehat, sementara sekolah harus mengembangkan kebijakan gadget dan dan membatasi waktu bermain gadget. Implikasi penelitian ini menekankan pentingnya pendekatan terpadu dalam mengelola penggunaan gadget untuk meningkatkan kualitas tidur dan kesehatan siswa.

**Kata Kunci** : Kualitas Tidur, Lama Waktu Bermain Game, Tempat Bermain Game,

Status Kepemilikan Gadget, Kesehatan Remaja

**Daftar Kepustakaan** : 43 (2013-2024)

## **ABSTRACT**

**Name** : Cindy Cinta Sari  
**Student ID** : 2007110109

### **"THE RELATIONSHIP BETWEEN ONLINE GAMING AND SLEEP QUALITY AMONG STUDENTS AT SMA NEGERI 11 BANDA ACEH"**

The phenomenon of online gaming has led to adolescent addiction, causing them to spend their rest/sleep time playing online games, which impacts their sleep quality. Poor sleep quality can result in physical and mental health issues, stress, and ultimately depression in adolescents. The purpose of this study is to determine the relationship between online gaming and sleep quality among students of SMA Negeri 11 Banda Aceh.

This study employs a quantitative approach with a cross-sectional design to identify the relationship between the duration of gaming, the location of gaming, and gadget ownership status on sleep quality. The study sampled 73 students from SMA Negeri 11 Banda Aceh.

The univariate analysis results show that 39.73% of students at SMA Negeri 11 Banda Aceh have good sleep quality, while 60.27% experience poor sleep quality. The majority of students (78.08%) spend long hours playing games, with 75.34% playing at home and 75.34% owning personal gadgets. Bivariate analysis indicates a significant relationship between the duration of game play ( $P\text{-Value} = 0.001$ ) and gadget ownership status ( $P\text{-Value} = 0.033$ ) on students' sleep quality. However, the location of game play does not show a significant relationship with sleep quality ( $P\text{-Value} = 0.637$ ).

Future studies should explore additional factors and evaluate interventions to mitigate the impact of gadgets on sleep. Parents need to limit gadget usage and create a healthy sleep environment, while schools should develop gadget policies and health education programs about sleep. The implications of this study highlight the importance of a comprehensive approach to managing gadget use to improve sleep quality and overall student health.

**Keywords** : Sleep Quality, Duration of Gaming, Gaming Location, Gadget Ownership Status, Adolescent Health  
**References** : 43 (2013-2024)

## PERNYATAAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah dipertahankan di Hadapan Tim Penguji Skripsi  
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh

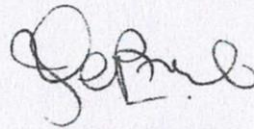
Banda Aceh, 09 September 2024

Pembimbing I



Fahmi Ichwansyah, S.Kp, MPH, PhD ,

Pembimbing II



dr. Riza Septiani, MPubHlthAdv

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Muhammadiyah Aceh



Dr. Basri Aramico Ib., SKM., MPH

NIK: 19811029 200603 1001

## **SKRIPSI**

### **HUBUNGAN BERMAIN GAME ONLINE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA SISWA DI SMA NEGERI 11 BANDA ACEH**

Skripsi ini Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat  
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat  
Universitas Muhammadiyah Aceh

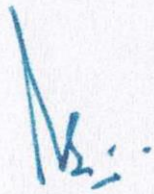
OLEH:

**CINDY CINTA SARI**  
**NPM: 2007110109**

Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Muhammadiyah Aceh  
Telah lulus ujian skripsi pada bulan Agustus 2024

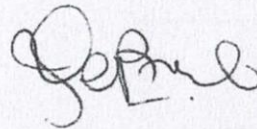
Banda Aceh, 02 September 2024

Pembimbing I



**Fahmi Ichwansyah, S.Kp, MPH, PhD**

Pembimbing II



**dr. Riza Septiani, MPubHlthAdv**

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Muhammadiyah Aceh



**Dr. Basri Aramico Ib., SKM., MPH**  
NIK: 19811029 200603 1001

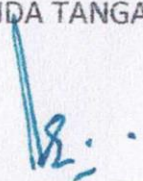
## PENGESAHAN PENGUJI

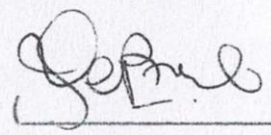
Skripsi ini telah Dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi  
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh

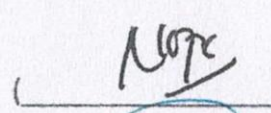
Judul : HUBUNGAN BERMAIN GAME ONLINE DENGAN KUALITAS  
TIDUR PADA SISWA DI SMA NEGERI 11 BANDA ACEH  
Nama : Cindy Cinta Sari

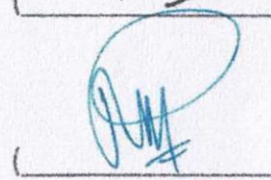
Banda Aceh, 09 September 2024

TANDA TANGAN

Pembimbing I : Fahmi Ichwansyah, S.Kp, MPH, PhD (  )

Pembimbing II : dr. Riza Septiani, MPubHlthAdv (  )

Penguji I : Nopa Arlianti, SKM, MKM (  )

Penguji I : Ramadhaniah, S.Gz, MPH (  )

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Muhammadiyah Aceh



Dr. Basri Aramico Ib., SKM., MPH

NIK: 19811029 200603 1001

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur kehadiran Allah SWT, dimana atas rahmat dan hidayah-Nya penulis telah dapat menyelesaikan Proposal ini, shalawat dan salam kepada Nabi Muhammad S.A.W yang telah membawa kita dari alam jahiliyah ke alam islamiah. Proposal ini satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh. Dengan terwujudnya penulisan akhir ini, maka dengan penuh keikhlasan penulis sampaikan rasa terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada Bapak **Fahmi Ichwansyah, S.Kp, MPH, PhD** dan Ibu **dr. Riza Septiani, MpubHlthAdv** selaku pembimbing yang telah memberi petunjuk, arahan, bimbingan, dan dukungan mulai dari awal penulisan sampai akhir penulisan ini dan terimakasih juga kepada :

1. Orang tua tercinta yang selalu memberikan do'a dan semangat dalam penyelesaian proposal ini.
2. Bapak **Dr. H. Aslam Nur, MA** selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Aceh.
3. Bapak **Dr. Basri Aramico. Ib, SKM., MPH** selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh.
4. Para Dosen Penguji di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh.
5. Para Dosen dan Staf Akademik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh.
6. Semua teman-teman yang telah membantu dalam penyelesaian Proposal ini.

7. Kepada semua pihak yang telah banyak membantu dalam menyelesaikan Proposal ini.

Akhirnya kepada Allah S.W.T kita sepantasnya berserah diri, tiada satupun yang terjadi tanpa kehendaknya. Harapan penulis, semoga proposal ini bermanfaat bagi penulis sendiri maupun bagi segenap pembaca dan masyarakat.

Banda Aceh, 02 September 2024

Cindy Cinta Sari

## BIODATA

Nama : Cindy Cinta Sari  
Tempat/Tgl. Lahir : 13 April 2002  
Agama : Islam  
Status Pekerjaan : Pelajar/Mahasiswa  
Alamat : Desa Lamamek  
Nama Orang Tua (Ibu) : Fitri Herlita  
Pekerjaan Orang Tua : Ibu Rumah Tangga  
Alamat Orang Tua : Desa Lamamek

### Pendidikan yang Ditempuh

1. SD : SD Negeri 1 Simeulue Barat
2. SMP : SMP Negeri 3 Simeulue Barat
3. SMU/SMA : SMA Negeri 2 Simeulue Barat

## DAFTAR ISI

Halaman

|                                                             |           |
|-------------------------------------------------------------|-----------|
| JUDUL LUAR                                                  |           |
| JUDUL DALAM                                                 |           |
| LEMBAR PERNYATAAN.....                                      | i         |
| ABSTRAK.....                                                | ii        |
| ABSTRACT.....                                               | iii       |
| PERNYATAAN PERSETUJUAN .....                                | iv        |
| PENGESAHAN PENGUJI .....                                    | vi        |
| BIODATA.....                                                | vii       |
| KATA PENGANTAR .....                                        | vii       |
| DAFTAR ISI.....                                             | x         |
| DAFTAR TABEL .....                                          | xiii      |
| DAFTAR GAMBAR .....                                         | xiv       |
| DAFTAR LAMPIRAN.....                                        | xv        |
| <br>                                                        |           |
| <b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>                              | <b>1</b>  |
| 1.1 Latar Belakang.....                                     | 1         |
| 1.2 Rumusan Masalah.....                                    | 8         |
| 1.3 Ruang Lingkup Penelitian.....                           | 8         |
| 1.4 Tujuan Penelitian .....                                 | 8         |
| 1.4.1 Tujuan Umum .....                                     | 8         |
| 1.4.2 Tujuan Khusus .....                                   | 8         |
| 1.5 Manfaat Penelitian.....                                 | 9         |
| 1.5.1 Bagi Peneliti .....                                   | 9         |
| 1.5.2 Sistematika Penulisan .....                           | 9         |
| <br>                                                        |           |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>                        | <b>11</b> |
| 2.1 Bermain Game Online.....                                | 11        |
| 2.1.1 Bermain .....                                         | 11        |
| 2.1.2 Pengertian Game Online .....                          | 12        |
| 2.1.3 Jenis Game Online.....                                | 12        |
| 2.1.4 Faktor-Faktor Penyebab Kecanduan Game Online .....    | 13        |
| 2.1.5 Dampak Game Online .....                              | 14        |
| 2.2 Konsep Tidur .....                                      | 20        |
| 2.2.1 Definisi Tidur .....                                  | 20        |
| 2.2.2 Fisiologi Tidur .....                                 | 21        |
| 2.2.3 Tahap Tidur .....                                     | 22        |
| 2.2.4 Pengertian Kualitas Tidur .....                       | 23        |
| 2.2.5 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tidur .....           | 23        |
| 2.2.6 Gangguan Tidur .....                                  | 25        |
| 2.2.7 Pengukuran Kualitas Tidur .....                       | 27        |
| 2.3 Hubungan Waktu Bermain dengan kualitas tidur siswa..... | 29        |
| 2.3.1 Tempat Bermain .....                                  | 29        |
| 2.3.2 Peran Orang Tua .....                                 | 30        |

|                                       |                                             |           |
|---------------------------------------|---------------------------------------------|-----------|
| 2.3.3                                 | Peran Teman Sebaya.....                     | 31        |
| 2.3.4                                 | Biaya Akses Internet .....                  | 31        |
| 2.3.5                                 | Jenis Gadged .....                          | 32        |
| 2.4                                   | Kerangka Teori .....                        | 34        |
| <b>BAB III KERANGKA KONSEP .....</b>  |                                             | <b>35</b> |
| 3.1                                   | Kerangka Konsep.....                        | 35        |
| 3.2                                   | Variabel Penelitian .....                   | 35        |
| 3.2.1                                 | Variabel Dependen .....                     | 35        |
| 3.2.2                                 | Variabel Independen.....                    | 36        |
| 3.3                                   | Definisi Operasional .....                  | 36        |
| 3.4                                   | Cara Pengukuran Variabel .....              | 37        |
| 3.5                                   | Hipotesis Penelitian .....                  | 37        |
| <b>BAB IV METODE PENELITIAN .....</b> |                                             | <b>38</b> |
| 4.1                                   | Jenis Penelitian.....                       | 38        |
| 4.2                                   | Populasi dan Sampel .....                   | 38        |
| 4.2.1                                 | Populasi .....                              | 38        |
| 4.2.2                                 | Sampel.....                                 | 39        |
| 4.3                                   | Metode Pengambilan Sampel.....              | 40        |
| 4.4                                   | Kriteria Sampel.....                        | 40        |
| 4.4.1                                 | Kriteria Inklusi .....                      | 41        |
| 4.4.2                                 | Kriteria Eksklusi .....                     | 41        |
| 4.5                                   | Jenis Data .....                            | 41        |
| 4.6                                   | Lokasi dan Waktu Penelitian.....            | 41        |
| 4.6.1                                 | Lokasi Penelitian .....                     | 41        |
| 4.6.2                                 | Waktu Penelitian.....                       | 42        |
| 4.7                                   | Pengumpulan Data.....                       | 42        |
| 4.7.1                                 | Data Primer .....                           | 42        |
| 4.7.2                                 | Data Sekunder.....                          | 42        |
| 4.8                                   | Pengolahan Data .....                       | 42        |
| 4.8.1                                 | Editing .....                               | 42        |
| 4.8.2                                 | Coding .....                                | 42        |
| 4.8.3                                 | Transferring (mentransfer data) .....       | 43        |
| 4.8.4                                 | Cleaning.....                               | 43        |
| 4.8.5                                 | Entering.....                               | 43        |
| 4.8.6                                 | Tabulating .....                            | 43        |
| 4.9                                   | Analisa Data .....                          | 43        |
| 4.9.1                                 | Analisis Univariat.....                     | 43        |
| 4.9.2                                 | Analisis Bivariat .....                     | 44        |
| 4.10                                  | Penyajian Data .....                        | 44        |
| <b>BAB V GAMBARAN UMUM .....</b>      |                                             | <b>45</b> |
| 5.1                                   | Profil SMA Negeri 11 Banda Aceh.....        | 45        |
| 5.1.1                                 | Sejarah SMA Negeri 11 Banda Aceh .....      | 45        |
| 5.1.2                                 | Visi Sekolah SMA Negeri 11 Banda Aceh ..... | 45        |
| 5.1.3                                 | Misi Sekolah SMA Negeri 11 Banda Aceh ..... | 45        |

|                                           |                                                                     |           |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------|
| 5.2                                       | Letak Geografis SMA Negeri 11 Banda Aceh .....                      | 46        |
| 5.3                                       | Letak Demografis SMAN 11 Banda Aceh .....                           | 46        |
| <b>BAB VI HASIL PENELITIAN.....</b>       |                                                                     | <b>48</b> |
| 6.1                                       | Hasil Penelitian.....                                               | 48        |
| 6.1.1                                     | Karakteristik Responden .....                                       | 48        |
| 6.1.2                                     | Analisis Univariat.....                                             | 52        |
| 6.1.3                                     | Analisis Bivariat .....                                             | 55        |
| 6.2                                       | Pembahasan.....                                                     | 58        |
| 6.2.1                                     | Hubungan Antara Lama Waktu Bermain Game Dengan Kualitas Tidur ..... | 58        |
| 6.2.2                                     | Hubungan Tempat Bermain Game Dengan Kualitas Tidur .....            | 59        |
| 6.2.3                                     | Hubungan Status Kepemilikan Gadget Dengan Kualitas Tidur .....      | 60        |
| <b>BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN .....</b> |                                                                     | <b>62</b> |
| 7.1                                       | Kesimpulan.....                                                     | 62        |
| 7.2                                       | Saran .....                                                         | 63        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>               |                                                                     | <b>64</b> |
| <b>LAMPIRAN .....</b>                     |                                                                     | <b>69</b> |

## DAFTAR TABEL

|                                                                                                    |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 3.1 Definisi Operasional .....                                                               | 32 |
| Tabel 4.2 Jumlah Siswa Kelas XII SMA Negeri 11 Banda Aceh .....                                    | 34 |
| Tabel 6.1.1.1 Distribusi Frekuensi Kelas Siswa SMA Negeri 11 Banda Aceh .....                      | 44 |
| Tabel 6.1.1.2 Distribusi Frekuensi Umur Siswa SMA Negeri 11 Banda Aceh.....                        | 45 |
| Tabel 6.1.1.3 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin SMA Negeri 11 Banda Aceh .....                    | 46 |
| Tabel 6.1.1.4 Distribusi Frekuensi Jenis Gadget Siswa SMA Negeri 11 Banda<br>Aceh .....            | 46 |
| Tabel 6.1.1.5 Distribusi Frekuensi Biaya Kuota Siswa SMA Negeri 11 Banda<br>Aceh .....             | 47 |
| Tabel 6.1.2.1 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Siswa SMA Negeri 11 Banda<br>Aceh .....          | 48 |
| Tabel 6.1.2.2 Distribusi Frekuensi Lama Waktu Bermain Game Siswa SMA<br>Negeri 11 Banda Aceh ..... | 48 |
| Tabel 6.1.2.3 Distribusi Frekuensi Tempat Bermain Game Siswa SMA<br>Negeri 11 Banda Aceh .....     | 49 |
| Tabel 6.1.2.4 Distribusi Frekuensi Status Kepemilikan Gadget SMA<br>Negeri 11 Banda Aceh .....     | 50 |
| Tabel 6.1.3.1 Hubungan Antara Lama Waktu Bermain Game Dengan<br>Kualitas Tidur50                   |    |
| Tabel 6.1.3.2 Hubungan Antara Tempat Bermain Game Dengan<br>Kualitas Tidur .....                   | 51 |
| Tabel 6.1.3.3 Hubungan Antara Status Kepemilikan Gadget Dengan<br>Kualitas Tidur .....             | 52 |

## DAFTAR GAMBAR

|                                                                      |    |
|----------------------------------------------------------------------|----|
| Gambar 1.1 Grafik Persentase Durasi Bermain Game Online Perhari..... | 3  |
| Gambar 2.1 Kerangka Teori .....                                      | 30 |
| Gambar 3.1 Kerangka Konsep .....                                     | 31 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| Lampiran I Dokumen Perizinan Penelitian .....     | 63 |
| Lampiran Ii Dokumentasi Kegiatan Penelitian ..... | 64 |
| Lampiran Iii Informasi Kepada Responden .....     | 66 |
| Lampiran Iv Kuesioner .....                       | 67 |
| Lampiran V Tabel Skor .....                       | 72 |
| Lampiran Vi Master Tabel .....                    | 75 |
| Lampiran Vii Output Analisis .....                | 76 |

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Di zaman yang serba teknologi dan kekinian seperti sekarang ini, berbagai macam kegiatan yang menghadapi masa perkembangan yang sangat pesat, tidak hanya teknologi, komunikasi, dan transportasi yang berkembang pesat, perubahan tersebut juga berdampak pada banyak aspek kehidupan. Dalam beberapa tahun terakhir game berbasis online sangat populer di kalangan remaja maupun orang dewasa. Hal ini disebabkan oleh perkembangan yang sangat pesat di era globalisasi dan perkembangan teknologi yang semakin canggih, sehingga dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap semua kelompok lembaga pendidikan, termasuk lembaga pemerintah negara bagian dan daerah, khususnya di bidang pendidikan. Mengenai perkembangan akademik Prestasi siswa menjadi semakin memprihatinkan. Dengan pesatnya perkembangan teknologi internet, game online pun ikut berkembang pesat. Game online ini merupakan permainan elektronik dan visual (Nasir *et al.*, 2021).

Game online adalah situs yang menyediakan berbagai jenis permainan yang dapat melibatkan beberapa pengguna internet dari berbagai tempat berbeda untuk saling terhubung di waktu yang sama melalui jaringan komunikasi online. Industri game online yang sedang berkembang menjadikan fitur dan teknologinya lebih mudah untuk mengakses game online di mana saja dan kapan saja. Pesatnya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi pada era sekarang ini telah

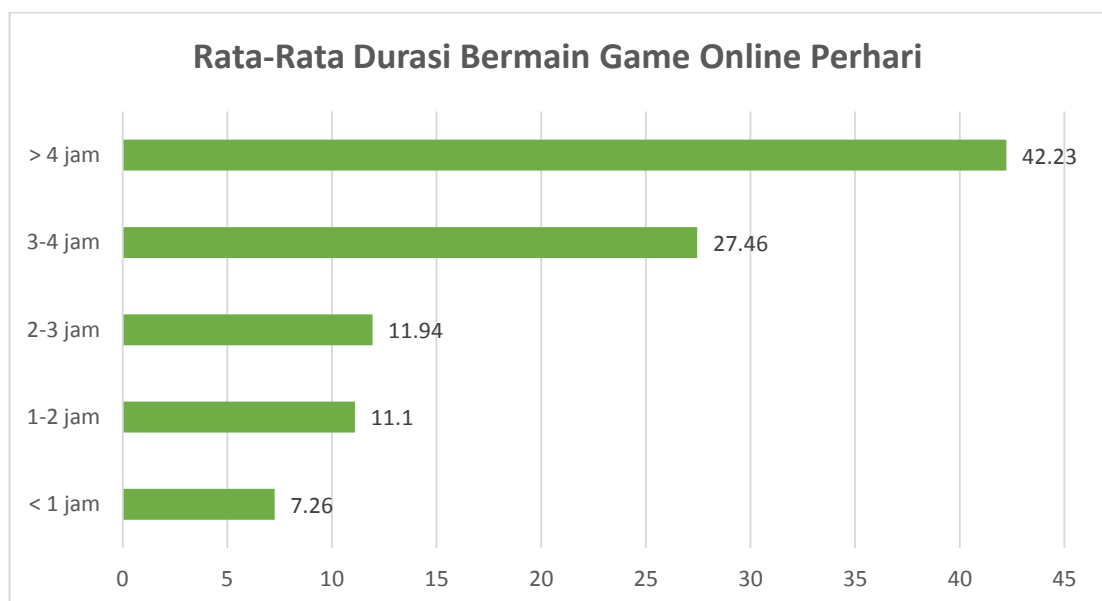
mengubah segala bidang kehidupan. Dengan adanya internet salah satu hasil perkembangan yang sangat penting saat ini, internet telah menjadi salah satu sarana utama untuk memenuhi kebutuhan hidup masyarakat. Selama ini internet telah membawa banyak manfaat bagi masyarakat (dari anak-anak hingga orang dewasa). Salah satu keunggulan utama Internet terkait dengan hiburan, Hal ini dialami oleh semua kalangan terutama anak-anak dan remaja. Salah satu hiburan di internet yang cukup di gemari banyak orang adalah game online. Game online sering diidentikkan dengan video game yang menggunakan internet. Beberapa jenis game online yang sedang booming di Indonesia adalah Game Mobile Legends, Garena Free-Fire Games, dan PUBG mobile. Jenis Game inilah yang membuat para remaja menjadi suka untuk bermain game (Rim, 2021).

Data global mengenai penggunaan gadget untuk bermain game menunjukkan tren yang signifikan dalam perilaku digital di kalangan pelajar. Menurut laporan dari Newzoo (2023), industri game global mencapai nilai pasar lebih dari \$200 miliar, dengan sebagian besar pendapatan berasal dari perangkat mobile. Anak-anak dan remaja adalah segmen pengguna utama, dengan banyak yang menghabiskan waktu berjam-jam setiap hari bermain game di gadget mereka (Wijman, 2023).

Jumlah pengguna game online di Indonesia cukup tinggi mencapai 6,5 juta orang, atau lebih banyak 500 ribu orang dibandingkan jumlah pemain pada tahun 2013 yang berjumlah 6,6 juta orang. Sehingga angka yang tinggi ini menimbulkan kekhawatiran akan dampak bermain game online. Pertumbuhan penggunaan internet ini jauh lebih tinggi dibandingkan dengan pertumbuhan penduduk di

Indonesia yang maksimal sebesar 16,1% per tahun. Game online selain menyenangkan juga dapat memberikan tantangan yang menarik sehingga orang yang bermain game online tidak perlu memikirkan waktu untuk mendapatkan rasa puas. Hal ini menjadikan “gamer” tidak hanya ahli, tetapi juga penggemar game online (Hastani *et al.*, 2022).

Data terbaru yang dirilis oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2024) menyebutkan bahwa daftar pengguna aktif internet di Indonesia sudah mencapai 24% atau sekitar 10,7 juta orang dari total populasi penduduk Indonesia. Dari data pengguna internet tersebut, diperkirakan pemain game online aktif Indonesia berkisar 10,7 juta orang atau sekitar 10% dari total jumlah pengguna internet. Jumlah pengguna internet atau pemain game di Indonesia berdasarkan jenis kelamin sebesar 51,43% laki-laki, dan 48,57% perempuan. APJII juga melaporkan bahwa mayoritas konsumen Game Online bermain lebih dari 4 jam sehari.



Sumber: Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), 2024

### **Gambar 1.1 Grafik Persentase Durasi Bermain Game Online Perhari**

Di antara para pengguna game online, sebagian besar, yaitu 42,23%, menghabiskan lebih dari 4 jam per hari untuk bermain. Selanjutnya, 27,46% bermain game selama 3-4 jam sehari, sementara 11,94% bermain selama 2-3 jam, dan 11,10% bermain selama 1-2 jam per hari. Hanya 7,26% konsumen yang bermain game kurang dari 1 jam sehari, yang merupakan persentase terkecil dibandingkan dengan kelompok lainnya.

Berdasarkan hasil penelitian (Satria, 2019) di SMA Negeri 5 Banda Aceh, wawancara dengan 10 siswa mengungkapkan bahwa 4 siswa menghabiskan waktu 1-2 jam untuk bermain game online, 3 siswa bermain selama 2-3 jam, dan 2 siswa bermain lebih dari 3 jam. Durasi bermain yang panjang ini disebabkan oleh sifat permainan yang berkelanjutan, yang membuat pemainnya terus ingin bermain. Data juga menunjukkan bahwa 2 siswa mengalami kesulitan untuk meninggalkan game, 3 siswa merasa sulit untuk berhenti bermain, 2 siswa mengalami gangguan tidur karena bermain hingga larut malam, dan 5 siswa merasa gelisah jika harus meninggalkan game.

Bermain game online dalam waktu lama menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kebutuhan tidur. Remaja atau anak usia sekolah dinilai lebih gigih dan tidak berdaya dalam menggunakan game. Remaja yang memiliki sikap kecanduan game online mempunyai permasalahan pada kualitas dan durasi tidur, kualitas tidur yang lebih buruk, dan durasi tidur yang lebih terbatas dibandingkan remaja yang tidak memiliki sikap kecanduan terhadap game online. Masalah tidur

akan mempengaruhi fungsi tubuh karena tidur merupakan kebutuhan pokok setiap orang.

Selama tidur, ada pemulihan tingkat aktivitas normal, keseimbangan normal antara bagian-bagian sistem saraf, serta perubahan dan proses biologis yang umum terjadi pada semua orang. Pada remaja khususnya pelajar, kualitas tidur yang buruk dapat berdampak pada wajah pucat, mata lelah, dan pikiran yang kurang fokus saat belajar sehingga menyebabkan penurunan prestasi akademik dan dapat mempengaruhi metabolisme tubuh hingga tidak berfungsi, mudah tersinggung, lelah, depresi.

Terbukti dari hasil penelitian Sofiyya (2015), remaja dengan kualitas tidur yang baik akan lebih fokus belajar. Sebaliknya jika remaja memiliki kualitas tidur yang kurang baik akan mengakibatkan kurang fokus dan tidak konsentrasi pada saat mengikuti pelajaran. Apabila kualitas tidur seseorang buruk maka akan menimbulkan gangguan fisiologis dan psikologis, seperti rasa lelah, mudah mengantuk, dan depresi. Game online membuat remaja ketagihan atau bermain game terus menerus hingga mengganggu waktu tidur dan jam tidur hanya karena bermain game online (Mukhlisah and Irfan, 2023).

Tidur merupakan kebutuhan pokok manusia dan sangat membantu memulihkan kondisi tubuh serta membuat tubuh yang tadinya lelah terasa segar kembali. Ketika pemulihan terhambat, organ tubuh tidak dapat berfungsi maksimal. Dampak dari kualitas tidur yang buruk adalah menurunnya daya tahan tubuh, dan salah satu faktor penghambat belajar adalah faktor kesehatan. Oleh karena itu, jika

Anda sakit atau lelah karena kualitas tidur yang buruk, Anda akan sulit belajar dan konsentrasi akan menurun.

kualitas tidur adalah kemampuan individu untuk dapat tetap tidur, tidak hanya mencapai jumlah atau lamanya tidur, Kualitas tidur menunjukkan adanya kemampuan individu untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat yang sesuai dengan kebutuhannya. Kualitas tidur yang buruk mengakibatkan kesehatan fisiologis dan psikologis menurun. Secara fisiologis, kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan rendahnya tingkat kesehatan individu dan meningkatkan kelelahan atau mudah letih. Secara psikologis, rendahnya kualitas tidur dapat mengakibatkan ketidakstabilan emosional, kurang percaya diri, impulsif yang berlebihan dan kecerobohan (Djamalilleil, 2020).

Observasi awal yang telah dilakukan peneliti di sekolah SMA Negeri 11 Banda Aceh yang berlokasi di Kecamatan Lueng Bata, Kota Banda Aceh. Jumlah keseluruhan murid siswa/i di Sekolah ini sebanyak 653 siswa. Laki-laki berjumlah 350 murid dan perempuan sebanyak 373 murid. Siswa di sekolah SMA Negeri 11 Banda Aceh rata-rata memiliki pemahaman yang baik tentang internet dan hampir semua Siswa memiliki telepon genggam yang digunakan sebagai alat komunikasi, belajar dan hiburan berupa music, video dan game. Banyak Siswa memanfaatkan internet untuk bermain game online.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada Siswa di SMA Negeri 11 Banda Aceh diketahui ada 10 pengguna aktif game online dengan rata-rata penggunaan lebih dari 1 jam perhari hasil komunikasi terhadap 5 orang Siswa, kelimaanya mengungkapkan bahwa mereka bermain game online setiap hari yang terhubung

dengan internet yang lancar. Mereka juga merasa mengantuk selama pelajaran berlangsung.

Menurut beberapa guru di sekolah, penggunaan ponsel pintar dan bermain game online pada anak-anak kelas 3 menjadi perhatian utama. Fenomena ini muncul seiring dengan peningkatan aksesibilitas teknologi di kalangan anak-anak, yang sering kali lebih intensif terjadi pada kelas tersebut. Penggunaan ponsel pintar dan permainan online dapat berpotensi memengaruhi fokus belajar dan interaksi sosial di lingkungan sekolah (Ulfa, 2019).

Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas 3 di SMA Negeri 11 Banda Aceh dengan tujuan untuk mengeksplorasi pola penggunaan gadget dan dampaknya terhadap perilaku serta kesejahteraan siswa. Peningkatan penggunaan gadget, khususnya untuk bermain game online, menjadi fenomena yang memerlukan perhatian, terutama di kalangan pelajar yang berada dalam tahap perkembangan penting. Dengan memahami bagaimana waktu yang dihabiskan untuk bermain game online memengaruhi aspek akademik, sosial, dan kesehatan mental siswa, penelitian ini diharapkan dapat memberikan data yang berguna bagi pihak sekolah, orang tua, dan pembuat kebijakan. Hasil penelitian ini juga akan memberikan wawasan spesifik mengenai kebiasaan dan tantangan yang dihadapi oleh siswa di wilayah Banda Aceh, yang pada akhirnya dapat membantu dalam merumuskan strategi dan kebijakan yang lebih efektif untuk pengelolaan teknologi di lingkungan pendidikan.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Fenomena game online membuat remaja kecanduan hingga menghabiskan waktu istirahat/tidur untuk bermain game online, sehingga menimbulkan masalah yaitu kualitas tidur remaja. Jika kualitas tidur menjadi buruk, dampaknya akan menimbulkan gangguan Kesehatan pada remaja baik fisik mental, stres dan akhirnya depresi. Berdasarkan latar belakang tersebut dapat di buat rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan bermain game online dengan kualitas tidur pada Siswa di SMA Negeri 11 Banda Aceh”.

## **1.3 Ruang Lingkup Penelitian**

Untuk memperjelas arah penulisan dan menghindari luasnya permasalahan yang timbul di lapangan, terbatasnya waktu dan biaya maka penulis hanya bisa membahas tentang hubungan bermain game online dengan kualitas tidur pada siswa di SMA Negeri 11 Banda Aceh

## **1.4 Tujuan Penelitian**

### **1.4.1 Tujuan Umum**

Tujuan dari penelitian ini adalah ntuk mengetahui hubungan bermain game online dengan kualitas tidur pada siswa SMA Negeri 11 Banda Aceh

### **1.4.2 Tujuan Khusus**

1. Untuk mengidentifikasi hubungan kualitas tidur pada siswa di SMA Negeri 11 Banda Aceh yang bermain game onlie

2. Untuk mengetahui hubungan lama waktu bermain game online dengan kualitas tidur pada siswa SMA Negeri 11 Banda Aceh
3. Untuk mengetahui hubungan tempat bermain game online dengan kualitas tidur pada siswa SMA Negeri 11 Banda Aceh

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### **1.5.1 Bagi Peneliti**

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai sarana untuk mengembangkan kemampuan, menambah pengetahuan, keterampilan, dan pengalaman dalam melakukan penelitian sehingga penelitian ini diharapkan dapat dipakai sebagai referensi atau masukan bagi ilmu kesehatan.

### **1.5.2 Sistematika Penulisan**

Bab 1: Pendahuluan. Dalam bab ini dikemukakan latar belakang, rumusan masalah, ruang lingkup penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

Bab 2: Tinjauan Kepustakaan. Dalam bab ini menjelaskan tentang artikel dan definisi yang berhubungan dengan judul penelitian dan kerangka teoritis.

Bab 3: Kerangka Konsep. Dalam bab ini dikemukakan kerangka konsep, Variabel penelitian, Definisi Operasional, Pengukuran variabel, dan hipotesis penelitian.

Bab 4: Metode Penelitian. Dalam bab ini mengemukakan jenis penelitian, populasi dan sampel, metode pengambilan sampel, lokasi dan waktu penelitian, pengumpulan data, pengolahan data, dan analisis data.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Bermain Game Online**

##### **2.1.1 Bermain**

Bermain adalah suatu aktivitas yang dilakukan dengan rasa senang. Rasa senang merupakan salah satu emosi positif. Saat kita merasakan emosi positif, maka sistem limbik dalam otak kita akan aktif. Selanjutnya sistem limbik ini akan mendorong kerja otak korteks. Padahal otak korteks ini adalah bagian otak yang memiliki fungsi terkait kemampuan berpikir seperti mengingat, memahami, memecahkan masalah, berpikir kreatif, dan lain-lain (Asbari, 2024).

Bermain adalah suatu bentuk kegiatan yang sangat menyenangkan bagi seseorang dan biasanya kegiatan ini akan sering di ulang. Kegiatan bermain merupakan sarana sosialisasi yang di harapkan dapat memberikan kesempatan anak unruk bereksplorasi, berkreasi, mengekspresikan perasaan serta belajar dengan cara menyenangkan. Kemudian dengan bermain anak juga dapat mengenal diri dan lingkuan dimanapun anak berada. Alat permainan yang digunakan anak untuk bermain biasanya berbentuk nyata, hal itu tentu dapat menstimulasi perkembangan anak seperti mengenal warna, bentuk, ukuran, ringan berat, kecil besar, halus kasar dan lain sebagainya. Anak bermain dengan mengeksplorasi lingkungan sekitar untuk memperoleh sesuatu dan memenuhi rasa ingin tahu yang berhubungan dengan pengetahuannya (Nur and Putro, 2021).

### **2.1.2 Pengertian Game Online**

Game adalah suatu permainan tertentu yang di dalamnya terdapat aturan menang atau kalah. Dalam game tersebut termuat juga sebuah peraturan atau ketentuan yang harus diikuti oleh pengguna game tersebut. Game online ini adalah salah satu game berbasis elektronik dan visual yang permainannya dapat dijalankan jika terhubung dengan internet. Game online dapat didefinisikan sebagai game komputer yang dimainkan oleh banyak pemain melalui Internet. Biasanya disediakan layanan tambahan dari suatu perusahaan penyedia layanan online atau tersedia langsung dari perusahaan yang mengkhususkan diri dalam menyediakan permainan (Subandi, Iman and Syam, 2022).

Game online yaitu video game yang dimainkan melalui beberapa bentuk jaringan komputer dengan menggunakan komputer pribadi atau konsol video game. Jaringannya yang biasanya digunakan adalah Internet ataupun sejenisnya, tapi permainan selalu menggunakan teknologi terkini (Buana, 2024). Game online adalah game yang dimainkan oleh banyak orang secara bersamaan melalui Internet. Game online dapat dimainkan di berbagai platform, seperti komputer pribadi, konsol game, dan smartphone. Salah satu manfaatnya kemampuan game online untuk terhubung ke permainan pemain tunggal maupun multipemain game online yang sekarang menjadi hal umum (Siagian, 2022)

### **2.1.3 Jenis Game Online**

Secara umum, dalam bentuk fisik dan teknologi yang digunakan, video game terbagi atas dua jenis, yaitu yang berbasis komputer (baik PC maupun Note Book) dan yang berbasis konsol (seperti Nitendo, Play Station, X Box dan lain-lain). Video

game berbasis komputer, secara fisik, terbagi lagi menjadi dua jenis, yaitu video game yang menggunakan software dalam bentuk CD dan yang menggunakan internet (tanpa CD) yang disebut dengan game online (Khairiyah, 2020).

#### **2.1.4 Faktor-Faktor Penyebab Kecanduan Game Online**

Ada beberapa faktor yang menjadi penyebab sebagian orang kecanduan internet khususnya pengguna game online adalah sebagai berikut :

- a. Stres, saat seseorang tidak bisa mengendalikan stresnya maka otomatis mereka akan melampiaskan rasa stres tersebut ke berbagai hal. Salah satu cara pelampiaseannya adalah dengan mengakses internet, karena internet mempunyai akses segala hal yang dapat melepaskan rasa stres seseorang baik dengan mengakses media sosial maupun game online.
- b. Rasa kesepian kesepian bisa jadi sebagai faktor penyebab seseorang kecanduan game online. Bahkan, pada saat seseorang tersebut sedang berkerumun dengan temannya masih merasakan kesepian pada dirinya. Hal ini menandakan seseorang tersebut tidak dapat menjalin hubungan sosial dengan lingkungannya. Oleh karena itu, untuk memperoleh perhatian sosial salah satu contoh solusi yang ia ambil adalah dengan bermain internet termasuk didalamnya media sosial dan bermain game online.
- c. Kontrol diri lemah, jika seseorang tidak bisa mengontrol perasaan, tidak mampu mengendalikan pemikiran serta tindakannya karena adanya tekanan internal maupun eksternal mengakibatkan

seseorang tersebut tidak bisa mengambil keputusan atau tindakan yang baik dan benar. Oleh sebab itu, seseorang bisa saja menjadi pecandu internet termasuk pecandu game online.

- d. Dorongan untuk berkompetensi, dorongan untuk menciptakan hubungan didalam game, dan dorongan untuk membuat keunikan didalam game (Robbiyanto Noer Syarief 2022)

#### **2.1.5 Dampak Game Online**

Bermain game online memang sangat menyenangkan bagi orang-orang yang sangat gemar untuk memainkannya tetapi kita juga harus mengetahui dan memperhatikan apa saja yang menjadi dampak dari game online (Robbiyanto Noer Syarief, 2022).

##### **1. Dampak Positif Game Online**

Pemain game atau sering disebut gamers mereka mampu melatih temannya atau pemainnya untuk memenangkan permainan dengan cara yang cepat dan mendapatkan poin atau nilai yang diinginkan. Selain itu mereka dapat :

- a. Dapat meningkatkan kemampuan berbahasa Inggris

Sebagian besar game online yang beredar menggunakan Bahasa Inggris.

Para pemain dapat belajar Bahasa Inggris dengan menyenangkan selain dari sekolah

- b. Meningkatnya kemampuan membaca, karena dengan bermain game online ketidak tahuan mereka dalam menjalankan permainannya akan membuat mereka cenderung membaca, sehingga minat membaca akan menambah

- c. Meningkatkan kecerdasan otak. Kecerdasan otak akan meningkat karena game online dapat meningkatkan kemampuan untuk menganalisa sesuatu baik dalam game maupun diluarnya. Serta, ketika ada masalah yang muncul kita akan lebih terbiasa untuk memecahkan dengan cara yang kreatif dan inovatif (Robbiyanto Noer Syarief, 2022)

## **2. Dampak Negatif Game Online**

Dampak negatif game banyak sekali yang kita dapatkan jika tidak mampu menyesuaikan dan mengatur pola hidup diri masing-masing. Berikut dampak negatif dari kecanduan bermain game online:

### **a. Kecanduan**

Jika terlalu tertarik dengan sebuah game secara berlebihan, dapat mengalami kecanduan. Kecanduan ini akan sangat berbahaya terlebih lagi jika sudah lupa akan segala tanggung jawab atau kemudian akan melupakan semua kegiatan. bahkan hal yang paling ekstrem adalah dimana seseorang sampai malas untuk makan karena kecanduan sebuah game.

### **b. Malas**

Malas merupakan dampak negative bermain game yang kedua yang juga sebagai akibat dari kecanduan. Jika seseorang sudah malas, maka seakan-akan semua akan dilupakan dan langsung tidur setelah lelah bermain game.

### **c. Kurang tidur**

Kita sering lupa dengan kebutuhan primer yang satu ini, akibatnya dampak negatif kekurangan tidur mendatangi kita, kita akan kehilangan kantuk pada saat terlalu asik memainkan sebuah permainan.

#### d. Mengalami Kerugian Finansial

Untuk bermain sebuah game, pasti diperlukan modal entah itu untuk bermain di game online atau untuk membeli paket internet untuk bermain game. Selain kebutuhan koneksi tersebut, seseorang yang sudah sangat kecanduan akan sangat mungkin untuk menghabiskan dana sampai dengan jutaan rupiah untuk membeli peralatan game atau mungkin untuk merakit sebuah PC Gaming.

#### e. Radiasi yang membuat mata kurang sehat

Sudah jelas sekali bahwa terlalu sering menghadap layar/Monitor akan membuat mata sakit dan kurang sehat, radiasi yang dipancarkan, apalagi jika terus menerus, mata akan sakit dan nampak buram ketika melihat. Ini dampak yang paling sering terjadi pada gamer. Bukan hanya gamer sebenarnya,

untuk pekerja yang memandang layar komputer dalam waktu yang lama atau menonton televisi terlalu lama juga bisa terkena serangan ini. Dampak yang paling dekat mungkin adalah Anda harus menggunakan kacamata.

#### f. Malas Mandi

Apabila sudah terbiasa bermain game, kita bakal malas bergerak ke mana-mana akibatnya, kita jadi tidak menghiraukan suruhan orang tua untuk mandi (Andoyo and Hening A, 2021)

**Kelebihan Game Online, ada beberapa kelebihan dari game online, antara lain sebagai berikut:**

- a. Meningkatkan kemampuan konsentrasi, setiap permainan memiliki tingkat kesulitan yang berbeda. Memainkan game online

memungkinkan anda untuk melatih bermain memenangkan game dengan cepat dan efisien serta mendapatkan lebih banyak poin. Konsentrasi pemain game online menjadi lebih fokus karena harus menyelesaikan banyak tugas, mencari celah yang dapat diatasi dan memantau gameplay. Semakin sulit permainan, semakin banyak konsentrasi yang dibutuhkan.

- b. Meningkatkan Kemampuan Berbahasa Inggris. Kebanyakan game online menggunakan bahasa Inggris dalam pengoperasiannya ini mengakibatkan pemainnya harus mengetahui kosakata bahasa Inggris. Hal ini membuktikan bahwa banyak pemain yang mahir bahasa Inggris di sekolah ataupun di lingkungan tanpa melalui kursus adalah mereka yang suka bermain game.
- c. Meningkatkan kemampuan motorik siswa, koordinasi tangan dan mata, orang yang bermain game dapat meningkatkan koordinasi atau kerja sama antara mata dan tangan
- d. Meningkatkan kemampuan membaca, sangat tidak masuk akal bahwa game online adalah jenis permainan yang mengurangi minat membaca siswa. Dalam hal ini justru game online dapat meningkatkan minat baca permainannya. Karena tidak sembarangan bermain, terdapat beberapa aturan dalam permainan, dan pemain dituntut untuk membaca peraturan tersebut.
- e. Mengembangkan Imajinasi Siswa. Bermain game online dapat membantu siswa untuk mengembangkan imajinasi mereka dengan

menggunakan imajinasi ini untuk menyeimbangkan berbagai kejadian dalam game dan diaplikasikan di dunia nyata.

- f. Meningkatkan pengetahuan tentang computer, untuk menikmati game dengan nyaman dan dengan kualitas gambar yang baik, pemain online mencoba mencari informasi tentang spesifikasi komputer dan koneksi internet yang dapat digunakan untuk memainkan game.
- g. Mengurangi Stres dan Membuat Bahagia. Salah satu kenyataan dalam bermain game adalah membuat pemain akan merasa bahagia dan akan mengurangi rasa stres. Tekanan belajar yang padat dan kegiatan ekstrakurikuler yang banyak seringkali membuat siswa menjadi stres. Game menyediakan fasilitas yang akan mengurangi tingkat stres mereka.
- h. Melatih kemampuan bekerjasama, dalam permainan multipemain atau berpasangan, siswa diajak untuk bisa berkoordinasi dan dapat bekerja sama dengan teman-temannya (anggota permainan) untuk memenangkan permainan.
- i. Meningkatkan Sportivitas. Sportif adalah nilai yang dikembangkan dalam kompetisi game. Pada game online, setiap pemain bersaing secara teratur satu sama lainnya. Pemain game online tidak dapat berbuat curang, karena sistem akan mengidentifikasi sebagai kecurangan (Aryani, 2022).

**1. Kelemahan Game Online, setelah mengetahui kelebihan dari game online**

**tersebut, Game online pun memiliki kelemahan antara lain:**

- a. Perubahan Pola Istirahat dan Pola Makan. Banyak pemain game mengorbankan waktunya untuk bermain game, bahkan waktu tidurnya untuk digunakan bermain game. Pecandu game yang kurang tidur membahayakan bagi kesehatan mereka. Kemudian waktu makan menjadi tidak teratur dan waktu istirahat berkurang karena menurunnya kontrol diri.
- b. Menimbulkan adiksi atau kecanduan yang kuat, sebagian besar game yang tersedia saat ini memang dirancang untuk membuat pemain tetap bergantung. Semakin banyak orang bergantung pada game, semakin banyak keuntungan yang didapat pembuat game. Namun, keuntungan pembuat game ini sebenarnya memiliki efek negatif pada kesehatan mental pemain
- c. Mendorong melakukan hal-hal yang negatif, meski tidak banyak tetapi cukup bagus, namun kita sering melihat kasus dimana gamer online mencoba mencuri identitas pemain lain dengan berbagai cara. Kemudian mengambil uang di dalamnya atau melucuti perlengkapannya yang mahal-mahal.
- d. Berbicara kasar dan kotor, apakah ini terjadi di seluruh dunia atau hanya di Indonesia, gamer online sering menggunakan kata-kata kasar dan kotor saat bermain di warnet dan game center

- e. Terbengkalainya kegiatan di dunia nyata, karena kecenderungan untuk menyelesaikan tugas di game dan kesenangan bermain, sering mengabaikan berbagai aktivitas. Diantaranya adalah ibadah, tugas sekolah, pekerjaan rumah, kuliah, atau pekerjaan yang diabaikan karena permainan yang dipikirkan
- f. Pemborosan uang untuk membayar sewa computer di warnet dan bahkan untuk menukarkan poin yang berupa diamond dalam game online tersebut atau karakter kadangkala nilainya bisa mencapai jutaan rupiah (Aryani, 2022).

## **2.2 Konsep Tidur**

### **2.2.1 Definisi Tidur**

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia dan memiliki efek memulihkan kondisi tubuh. Tanpa tidur dan istirahat yang cukup, kemampuan Anda untuk berkonsentrasi dan bergerak berkurang dan iritabilitas Anda meningkat. Tidur adalah keadaan perubahan kognitif yang mengurangi respons individu terhadap lingkungan. Tidur memperlambat metabolisme tubuh, memengaruhi tingkat kesadaran setiap orang, mengubah proses fisiologis tubuh, dan mengubah responsnya terhadap rangsangan eksternal (Yunita, 2021).

Setiap orang perlu memiliki kebutuhan tidur yang cukup agar tubuh dapat berfungsi secara normal, karena pada kondisi tidur tubuh manusia melakukan proses pemulihan yang akan mengembalikan stamina tubuh ke kondisi optimal. Pola tidur yang berubah biasanya didasari oleh adanya tuntutan aktivitas sehari-hari yang mengakibatkan kurangnya kebutuhan untuk tidur yang menyebabkan

munculnya kantuk berlebihan di siang hari. Kebutuhan tidur yang cukup dinilai dari 2 faktor yaitu kualitas tidur dan kuantitas tidur. Kualitas tidur meliputi baik aspek kuantitatif maupun kualitatif seperti durasi tidur, waktu yang diperlukan untuk dapat tertidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepulasan tidur (Caesaridha, 2021)

### **2.2.2 Fisiologi Tidur**

fisiologi tidur merupakan pengaturan kegiatan tidur oleh adanya hubungan mekanisme serebral yang secara bergantian untuk mengaktifkan dan menekan pusat otak agar dapat tidur dan sadar tidur oleh adanya hubungan mekanisme serebral yang secara bergantian untuk mengaktifkan dan menekan pusat otak agar dapat tidur dan sadar. Salah satu aktivitas tidur ini diatur oleh sistem pengaktivitan retikularis yang merupakan sistem yang mengatur seluruh tingkatan kegiatan susunan saraf pusat termasuk pengaturan kewaspadaan dan tidur. Pusat pengaturan aktivitas kewaspadaan dan tidur terletak dalam mesensefalon dan bagian atas pons. Selain itu, reticular activating system (RAS) dapat memberikan rangsangan visual, pendengaran, nyeri, dan perabaan juga dapat menerima stimulasi dari korteks serebri termasuk rangsangan emosi dan proses pikir. Kebutuhan keseimbangan aktivitas fisik dan istirahat yang digunakan untuk mengoptimalkan fungsi fisiologis dalam memperbaiki dan memulihkan semua komponen-komponen tubuh (Economics *et al.*, 2020)

### 2.2.3 Tahap Tidur

Berdasarkan prosesnya tidur terbagi menjadi dua fase yaitu tidur gelombang lambat atau NREM dan tidur paradoksikal atau REM

- a. Tidur gelombang lambat (NREM) : Tipe tidur ini begitu tenang dapat dihubungkan dengan penurunan tonus pembuluh darah perifer dan fungsi-fungsi vegetatif tubuh lain. Pola tidur gelombang lambat sangat jarang ditemui mimpi. Apabila seseorang mengalami mimpi saat itu, biasanya mimpi yang dialami tidak bisa diingat
- b. Tidur paradoksikal, tidur desinkronisasi (REM). Selama tidur malam normal, tidur REM (rapid eye motion) biasanya terjadi sekitar 5 hingga 10 menit dan terjadi setiap 90 menit. Durasi tidur REM jelas ditentukan oleh kondisi seseorang. Jika orang tersebut mengantuk sangat mengantuk, rasi tidurnya sangat singkat atau bahkan tidak ada. Sebaliknya, jika seseorang tidur nyenyak, waktu tidurnya bisa menjadi lebih lama. Beberapa hal penting mengenai tidur REM
  1. Seseorang lebih sulit untuk bangun karena rangsangan sensorik saat tidur, namun mereka bangun secara alami di pagi hari.
  2. Disertai mimpi aktif dan gerakan otot tubuh aktif
  3. Otak menjadi sangat aktif dan metabolisme di seluruh otak meningkat sebesar 20%
  4. Denyut jantung dan laju pernafasan menjadi tidak teratur, hal ini merupakan ciri dari keadaan tidur yang disertai mimpi (Afifah, 2023)

#### **2.2.4 Pengertian Kualitas Tidur**

Kualitas tidur adalah perasaan segar dan siap Untuk menjalani aktivitas baru setelah bangun tidur. Meliputi beberapa karakteristik, seperti waktu yang diperlukan untuk memulai tidur, dan ketenangan tidur. Kualitas tidur ini dapat dinilai menggunakan The Pittsburgh Sleep Quality Indeks (PSQI). PSQI ini terdapat 7 komponen yaitu:

1. Penilaian terhadap lama waktu tidur
2. Kuslitas tidur
3. Masa laten tidur
4. Gangguan tidur
5. Efesiensi tidur
6. Disfungsi tidur pada siang hari
7. Gangguan obat tidur

Apabila salah satu dari ketujuh hal tersebut mengalami gangguan, maka akan mengakibatkan terjadinya penurunan kualitas tidur. Penilaian kualitas tidur dari bagaimana seseorang menilai rata-rata kualitas tidurnya. (Afifah, 2023)

#### **2.2.5 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tidur**

Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur adalah salah satunya usia, penyakit dan stres psikologis (Arbianto, 2023).

Kebutuhan dasar manusia adalah unsur-unsur yang dibutuhkan oleh manusia dalam mempertahankan keseimbangan fisiologis maupun psikologis, yang bertujuan untuk mempertahankan kehidupan dan kesehatan. Tidur merupakan

salah satu kebutuhan dasar manusia yang bias dipengaruhi oleh berbagai macam faktor yang akan mempengaruhi gangguan pemenuhan tidur pada seseorang (Hamang and Nurhayati, 2023)

Seseorang bisa tidur atau tidak dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu diantaranya status kesehatan, lingkungan, stres psikologis, diet dan obat-obatan (Ahmad, 2023)

a. Status kesehatan

Seseorang yang kondisi tubuhnya sehat memungkinkan ia dapat tidur dengan nyenyak, sedangkan untuk seseorang yang kondisinya kurang sehat atau sedang dalam kondisi sakit dan rasa nyeri, maka kebutuhan tidurnya akan tidak nyenyak

b. Lingkungan

Lingkungan dapat meningkatkan atau menghalangi seseorang untuk tidur. Pada lingkungan yang tenang memungkinkan seseorang dapat tidur dengan nyenyak. Sebaliknya lingkungan yang ribut, bising, dan gaduh akan menghambat seseorang tidur

c. Stres psikologis

Seseorang yang pikirannya dipenuhi dengan masalah pribadi mungkin tidak mampu relaks dengan cukup untuk dapat tidur. Stres psikologis salah satunya cemas akan meningkatkan kadar noripinefrin dalam darah melalui stimulasi sistem saraf simpatis. Perubahan kimia ini menyebabkan kurangnya waktu tidur tahap 4 NREM dan tidur REM serta lebih banyak perubahan dalam tahap tidur lain dan lebih sering terbangun

d. Diet

Makanan yang banyak mengandung L-Triptofan seperti keju, susu, daging, dan ikan tuna dapat menyebabkan seseorang mudah tidur. Sebaliknya, minuman yang mengandung kafein maupun alkohol akan mengganggu tidur.

e. Obat-obatan

Obat-obatan yang dikonsumsi seseorang ada yang berefek menyebabkan tidur, ada pula yang sebaliknya mengganggu tidur. Misalnya, obat golongan Amfetamin akan menurunkan tidur REM.

f. Gaya hidup yang sehat seperti memiliki kebiasaan olahraga dengan intensitas sedang secara teratur dapat meningkatkan kualitas tidur. Sebaliknya jika olahraga yang berlebihan dapat menurunkan kualitas tidur (Ningsih and Permatasari, 2020).

### **2.2.6 Gangguan Tidur**

Gangguan tidur menyebabkan kualitas tidur yang buruk, gangguan tidur ini biasanya sering ditandai dengan sulit tidur di malam hari begitu juga di pagi hari, siklus tidur dan bangun yang tidak teratur juga berhubungan dengan gangguan tidur. Gangguan tidur dapat ditandai dengan mengantuk di siang hari, sulit tidur di malam hari, atau siklus tidur dan bangun tidur yang tidak teratur (Handayani *et al.*, 2023). Berikut beberapa jenis gangguan tidur:

a. Insomnia

Insomnia adalah suatu kondisi dimana seseorang tidak mampu memenuhi kebutuhan tidurnya baik secara kuantitatif maupun kualitatif,

ditandai dengan sering terbangun di malam hari dan sulit untuk kembali tertidur (Sarah, 2022)

b. Somnambulisme

Bertingkah laku pada saat tidur disebut dengan somnambulisme, perilaku kompleks selama tidur yang melibatkan perilaku motorik otomatis dan semi-purposeful seperti membuka pintu, menutup pintu, duduk di tempat tidur, menabrak kursi, berjalan, dan berbicara pada saat tidur. Hal tersebut lebih sering terjadi pada anak-anak dibandingkan orang dewasa.

c. Enuresis

Enuresis nokturnal adalah buang air kecil yang tidak disengaja (enuresis nokturnal). Hal ini terjadi pada anak-anak dan remaja, terutama laki-laki, kemungkinan salah satu faktor penyebab enuresis adalah mengalami masalah pada kandung kemih, stres, dan toilet training yang kaku.

d. Narkolepsi

Narkolepsi dapat didefinisikan sebagai rasa ngantuk yang tiba-tiba, yang dapat menyebabkan seseorang tertidur kapan saja, di mana saja. Penyebab narkolepsi mungkin adalah kerusakan genetik pada sistem saraf pusat yang membuatnya tidak mampu mengontrol periode REM.

e. Night terrors

Night dapat diartikan sebagai mimpi buruk. Sering terjadi pada anak usia 6 tahun atau lebih. Setelah tidur beberapa jam, anak tersebut langsung terbangun dan berteriak, pucat hingga ketakutan.

f. Mendengkur

Mendengkur sering terjadi karena disebabkan adanya rintangan terhadap pengaliran udara di hidung dan mulut. Jika ada amandel yang membengkak atau adenoid dapat menjadi salah satu faktor yang menyebabkan seseorang mendengkur (Revine Siahaan *et al.*, 2023).

### **2.2.7 Pengukuran Kualitas Tidur**

Parameter kualitas tidur merupakan fenomena kompleks yang terdiri dari faktor kuantitatif seperti durasi tidur dan latensi tidur, serta faktor kualitatif yang berbeda dari orang ke orang. Meskipun kualitas tidur dapat dipahami secara klinis, tetapi sulit untuk mendefinisikan dan mengukur kualitas tidur secara objektif karena komponen subjektif (Sukmawati, 2019).

Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) mengukur kualitas tidur dengan interval bulanan dan terdiri dari 19 pertanyaan yang mengukur 7 komponen penilaian, sebagai berikut :

1. Kualitas tidur subyektif
2. Latensi tidur
3. Durasi tidur
4. Efisiensi tidur
5. Gangguan tidur
6. Penggunaan obat tidur
7. Gangguan konsentrasi di waktu siang

Keseluruhan komponen memiliki skor berskala (0-3). Mengukur kualitas tidur remaja yaitu dengan penilaian, apabila :

- a. 0 = kualitas tidur sangat baik.
- b. 1 = kualitas tidur baik.
- c. 2 = kualitas tidur buruk.
- d. 3 = kualitas tidur sangat buruk.

Skor dari 9 pertanyaan yang sudah dijumlahkan menjadi satu skor global, dengan rentang nilai 0-21. Nilai yang lebih tinggi mengindikasikan kualitas tidur yang lebih rendah ataupun sangat buruk. Sedangkan nilai yang rendah menunjukkan kualitas tidur yang lebih tinggi atau sangat baik. Jumlah skor tersebut telah di sesuaikan dengan kriteria dan evaluasi dalam pengukuran PSQI yaitu jika skor  $\leq 5$  adalah kualitas tidur yang baik, dan jika skor  $> 5$  dikategorikan kualitas tidur yang buruk (Fadlilah *et al.*, 2020)

Indikator Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) atau kualitas tidur, termasuk:

- 1. Waktu tidurnya yang biasa.
- 2. Waktu yang dibutuhkan untuk mulai berbaring dan tertidur.
- 3. Waktu bangun dengan normal.
- 4. Jumlah jam tidur per malam.
- 5. Sering sulit tidur, mendapatkan kualitas tidur secara keseluruhan dengan mengonsumsi obat-obatan (dengan atau tanpa resep dokter) untuk membantu tidur.

6. Konsentrasi atau pertahankan semangat untuk menyelesaikan suatu pekerjaan/tugas.
7. Miliki pasangan tidur sehingga bisa mendapatkan kualitas tidur yang terbaik.

### **2.3 Hubungan Waktu Bermain dengan kualitas tidur siswa**

Waktu yang dihabiskan hanya untuk bermain game online akan mempengaruhi perilaku siswa, antara lain menjadi malas dan sering datang terlambat ke sekolah. Siswa memanfaatkan waktu untuk bermain game online pada waktu belajar yang dijadwalkan, sehingga kurang memiliki kontrol diri dan mengabaikan kewajiban belajar di sekolah. Akibat kecanduan game online, siswa tidur di kelas, datang terlambat ke sekolah, bahkan bolos sekolah hal ini terjadi karena siswa bermain game online pada malam hari sehingga sering tidur larut malam. Siswa memilih untuk bermain game online di malam hari melalui jaringan Internet yang bagus. Akibatnya siswa ketiduran dan lupa akan kewajiban mereka untuk ke sekolah (Ismi, 2020).

#### **2.3.1 Tempat Bermain**

Internet sudah menjadi bagian dari kehidupan manusia, dengan pertumbuhan jumlah pengguna internet semakin meningkat dari tahun ke tahun. Dari yang tadinya harus menggunakan modem untuk mengakses internet, saat ini, hampir di seluruh tempat menyediakan fasilitas internet bahkan secara gratis. Banyak sekali permainan di smartphone yang dapat diunduh secara gratis, sehingga siapapun dapat memainkannya. Selain dapat diunduh secara gratis, seseorang

dapat memainkan mobile game dengan mudah karena smartphone dapat dibawa oleh penggunanya dengan mudah (Anggraeni *et al.*, 2021)

### **2.3.2 Peran Orang Tua**

Orangtua merupakan pendidik utama dan pertama bagi anak-anak mereka, karena dari merekalah awal dari anak memperoleh pendidikan. Dengan demikian bentuk pertama dari pendidikan terdapat dalam keluarga. Pada umumnya pendidikan dalam rumah tangga itu bukan berpangkal tolak dari kesadaran dan pengertian yang lahir dari pengetahuan mendidik, melainkan karena secara kodrati suasana dan strukturnya memberikan kemungkinan alami membangun situasi pendidikan. Situasi pendidikan itu terwujud berkat adanya pergaulan dan hubungan pengaruh yang secara timbal balik antara orangtua dan anak (Kadir, 2020).

Beberapa orangtua menjadikan bermain game online sebagai alat penenang bagi anak dan apabila hal itu dilakukan secara berulang-ulang maka anak tersebut akan terbiasa bermain game online. Kurang perhatian dari orang-orang terdekat dapat menimbulkan kurang kontrol diri anak. Beberapa orang berfikir bahwa mereka dianggap ada jika mereka mampu menguasai 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 tua nya karena dengan berbuat demikian, maka orang tua akan memperingatkan dan mengawasinya.

Pola asuh orangtua sangat penting bagi perilaku seseorang, maka sejak dini orang tua harus berhati-hati dalam mengasuh anaknya, karena kekeliruan dalam pola asuh suatu saat anak akan meniru perilaku orangtuanya (Irawan, 2021).

### **2.3.3 Peran Teman Sebaya**

Pada dasarnya remaja memang masih bergantung kepada orang tuanya, tetapi hal tersebut sudah berkurang. Di karenakan pada saat remaja mulai belajar mengekspresikan perasaan dengan cara yang lebih matang serta berusaha memperoleh kebebasan emosional menggunakan cara bersosialisasi dengan teman sebayanya. Teman sebaya sangat berperan memberi warna pada berbagai aspek perkembangan individu. Pada saat remaja, keinginan serta ikatan menjadi lebih kuat peran teman sebaya sangatlah penting dalam perkembangan anak-anak dan remaja.

Keuntungan remaja yang mempunyai kelompok teman sebaya yang positif, memungkinkan remaja merasa diterima, memungkinkan remaja menjauhkan diri dari hal-hal yang negatif, serta memungkinkan remaja menguji nilai dan pandangan yang baru. Artinya kelompok teman sebaya yang positif dapat memberikan kesempatan kepada remaja untuk saling membantu orang lain dan mendorong remaja untuk mengembangkan jaringan kerja dan untuk saling memberikan dorongan yang positif (Hartini, 2022).

### **2.3.4 Biaya Akses Internet**

Ketika seorang mengalami adiksi terhadap game online, banyak cara yang akan ditempuh untuk mendapatkan kepuasan dalam bermain. Tidak sedikit game online yang membutuhkan biaya dalam proses bermainnya yang dikemas dalam berbagai macam bentuk.

Biaya yang dikeluarkan untuk game online juga berpengaruh pada kecenderungan untuk bermain game online. Strategi pencegahan dan pengurangan

adiksi game online berfokus pada kenaikan harga game online dapat mengurangi kecenderungan untuk bermain game online. Jika biaya game online meningkat, manfaat yang dirasakan terlihat lebih rendah dibandingkan dengan biaya yang berujung pada penggunaan berkurang (Kusumaningrum, 2021).

Game online merupakan permainan yang bisa dimainkan dengan menghubungkan komputer dengan jaringan internet. Game online adalah media bermain yang membutuhkan biaya akses. Individu perlu membayar sejumlah biaya diantaranya biaya akses internet dan biaya untuk membeli uang virtual yang lebih dikenal dengan istilah cash. Cash merupakan uang virtual dalam industri game online. Untuk bermain game online individu memerlukan cash untuk membeli beberapa perlengkapan bermain. Cash dapat dibeli di warnet tempat bermain game online. Dari hasil observasi, rupanya permainan game online paling banyak dikonsumsi oleh pelajar. Bahkan beberapa dari mereka nampak membolos sekolah untuk bermain game online. Padahal untuk bermain game online mereka tak hanya membutuhkan waktu bermain namun juga uang untuk membayar biaya internet dan membeli cash (Nassor Faiza Ali, 2013)

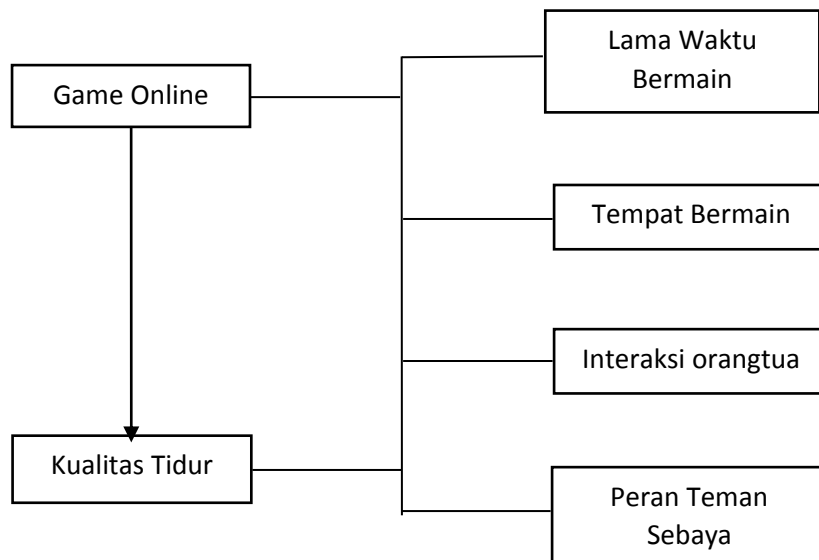
### **2.3.5 Jenis Gadget**

Kecanggihan teknologi, informasi, serta komunikasi semakin berkembang pesat seiring dengan berkembangnya kebutuhan manusia serta gaya hidup manusia yang semakin praktis. Gadget merupakan salah satu teknologi yang berkembang begitu pesat, seperti smartphone, komputer, tablet, dan laptop. Gadget merupakan sebuah alat modern dengan berbagai aplikasi yang terdapat didalamnya seperti berita, media sosial, informasi sampai berbagai macam jenis hiburan. Gadget

memiliki banyak manfaat, diantaranya adalah komunikasi serta akses informasi menjadi semakin mudah, sarana hiburan serta sarana dalam menambah pengetahuan. Dimana jenis gadget yang di data adalah komputer, laptop, tablet, dan smartphone. Dimana, kepemilikan gadget yang paling banyak adalah smartphone sebesar 75,95% dengan durasi penggunaan terlama lebih dari 10 jam sebesar 5,76% . Berdasarkan lamanya waktu penggunaan gadget per hari, Indonesia menempati posisi pertama untuk penggunaan gadget terlama di dunia.

Selain bermanfaat untuk mempermudah komunikasi, media hiburan, dan sarana meningkatkan pengetahuan serta sebagai media belajar, penggunaan gadget yang berlebihan dapat berdampak negatif pada tubuh, misalnya sinar atau cahaya yang dipantulkan pada gadget dapat berbahaya bagi kesehatan indera penglihatan atau mata dengan dampak yang ditimbulkan seperti sakit kepala, terasa pegal di daerah sekitar alis, dahi, pelipis, dan juga leher, serta mata lelah dan penglihatan ganda atau terlihat berbayang, merangsang miopia atau rabun jauh, mata berair dan penglihatan buram (Kusumawardani, 2023).

## 2.4 Kerangka Teori



**Gambar 2.1 Kerangka Teori**

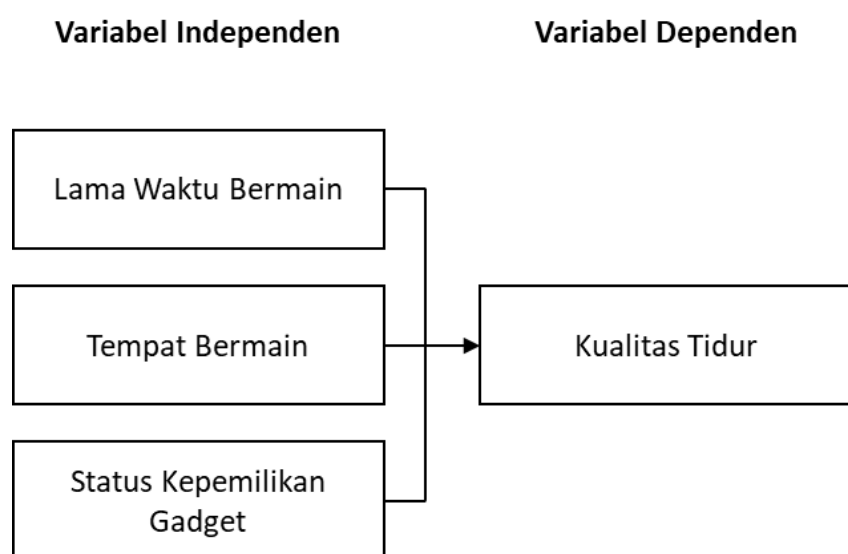
Sumber : Modifikasi (Rim, 2021), (Putri and Fitri, 2022), (Febriandari, Nauli and HD, 2023), (Fitriani *et al.*, 2022), (Salmas *et al.*, 2021)

### **BAB III**

#### **KERANGKA KONSEP**

##### **3.1 Kerangka Konsep**

Berdasarkan kerangka teori yang telah disebutkan, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi terhadap hubungan bermain game online dengan kualitas tidur pada Siswa di SMA Negeri 11 Banda Aceh. Sehingga dibuatlah kerangka konsep mengenai hubungan bermain game online dengan kualitas tidur pada siswa di SMA Negeri 11 Banda Aceh. Hubungan antara variabel dapat dilihat dari bagan berikut:



**Gambar 3.1 Kerangka Konsep**

##### **3.2 Variabel Penelitian**

###### **3.2.1 Variabel Dependen**

Variabel dependen (terikat) dalam penelitian ini yaitu: Kualitas Tidur

### 3.2.2 Variabel Independen

Variabel independen (bebas) dalam penelitian ini yaitu: Lama Waktu Bermain, Tempat Bermain, dan Status Kepemilikan Gadget.

### 3.3 Definisi Operasional

Definisi operasional bertujuan untuk membatasi ruang lingkup atau pengertian variabel-variabel yang diamati atau diteliti.

**Tabel 3.1 Definisi Operasional**

| NO                         | Variabel                  | Definisi Operasional                                                                                                                                   | Cara Ukur | Alat Ukur                                                      | Hasil Ukur                                         | Skala Ukur |
|----------------------------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------|
| <b>Variabel Dependen</b>   |                           |                                                                                                                                                        |           |                                                                |                                                    |            |
| 1.                         | Kualitas Tidur            | Kualitas tidur adalah suatu keadaan yang menunjukkan adanya kemampuan individu untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat sesuai dengan kebutuhannya. | Wawancara | Kuesioner kualitas tidur Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) | 1. Kualitas Tidur Baik<br>2. Kualitas Tidur Buruk  | Ordinal    |
| <b>Variabel Independen</b> |                           |                                                                                                                                                        |           |                                                                |                                                    |            |
| 1.                         | Lama Waktu Bermain        | Lama waktu yang di habisakn untuk bermain game online, Bermain game online dapat menghabiskan waktu yang lama dan bahkan bisa sampai berjam jam        | Wawancara | Kuesioner                                                      | 1. Singkat ( $\leq 4$ Jam)<br>2. Lama ( $> 4$ Jam) | Ordinal    |
| 2.                         | Tempat Bermain            | Dimana biasanya Tempat responden bermain game online                                                                                                   | Wawancara | Kuesioner                                                      | 1. Di Rumah<br>2. Diluar Rumah                     | Ordinal    |
| 3.                         | Status Kepemilikan Gadget | Status kepemilikan gadged yang di gunakan untuk mengakses game atau bermain game online                                                                | Wawancara | kuesioner                                                      | 1. Pribadi<br>2. Orang Tua                         | ordinal    |

### **3.4 Cara Pengukuran Variabel**

#### **3.4.1 Kualitas Tidur** (Kurniawati, 2017)

1. Kualitas Tidur Baik : Apabila nilai skor akhir  $<5$
2. Kualitas Tidur Buruk : Apabila nilai skor akhir 5 dan  $>5$

#### **3.4.2 Lama Waktu Bermain** (Manuputty *et al.*, 2019)

1. Singkat : Apabila lama waktu bermain  $\leq 4$  Jam
2. Lama : Apabila lama waktu bermain 4 dan  $>4$  Jam

#### **3.4.3 Tempat Bermain** (Rudy, 2020)

1. Di Rumah : Kode 1 Apabila di rumah
2. Di tempat lainnya : Kode 2 Apabila di tempat lainnya

#### **3.4.4 Status Kepemilikan Gadget** (Rudy, 2020)

1. Pribadi : Kode 1 Apabila gadget milik pribadi
2. Orang Tua : Kode 2 Apabila gadget milik orang tua

### **3.5 Hipotesis Penelitian**

1.  $H_a$  : Ada hubungan antara lama waktu bermain game online dengan kualitas tidur pada Siswa di SMA Negeri 11 Banda Aceh.
2.  $H_a$  : Ada hubungan antara tempat bermain game online dengan kualitas tidur pada Siswa di SMA Negeri 11 Banda Aceh.
3.  $H_a$  : Ada hubungan antara status kepemilikan gadget dengan kualitas tidur pada Siswa di SMA Negeri 11 Banda Aceh.

## BAB IV METODE PENELITIAN

### 4.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional* yaitu penelitian yang dilakukan dengan satu waktu yang bertujuan untuk melihat hubungan variabel independen (Lama waktu bermain, Tempat bermain) dengan variabel dependen (Kualitas tidur) pada Siswa di SMA Negeri 11 Banda Aceh.

### 4.2 Populasi dan Sampel

#### 4.2.1 Populasi

Populasi merupakan seluruh objek atau subjek yang ada dalam suatu wilayah dan memenuhi syarat-syarat tertentu yang berkaitan dengan masalah peneliti (Suriani, 2023). Adapun populasi dari penelitian ini adalah seluruh Siswa kelas 3 di SMA Negeri 11 Banda Aceh, dengan pertimbangan beberapa guru bahwa di sekolah ini kelas 3 pada umumnya paling banyak memiliki gadget dan bermain game

| Kelas       | Jumlah Siswa | Total     |
|-------------|--------------|-----------|
| Kelas XII.1 | 35 Siswa     | 277 Siswa |
| Kelas XII.2 | 34 Siswa     |           |
| Kelas XII.3 | 34 Siswa     |           |
| Kelas XII.4 | 35 Siswa     |           |
| Kelas XII.5 | 35 Siswa     |           |
| Kelas XII.6 | 35 Siswa     |           |
| Kelas XII.7 | 35 Siswa     |           |
| Kelas XII.8 | 34 Siswa     |           |

**Tabel 4.2 Jumlah Siswa Kelas XII SMA Negeri 11 Banda Aceh Semester Genap Tahun 2023/2024**

#### 4.2.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Suriani, 2023). Sampel dalam penelitian berfokus kepada siswa yang berada di kelas 3 SMA Negeri 11 Banda Aceh. Dengan demikian, sampel dalam penelitian ini sebesar 73 responden. Cara pengambilan sampel pada penelitian ini dengan menggunakan rumus Slovin sebagai berikut:

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

Keterangan:

n = Besarnya sampel

N = Besarnya populasi

$d^2$  = Derajat presisi (10%)

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

$$n = \frac{277}{277 (0,1)^2+1}$$

$$n = \frac{277}{277 (0,01)+1}$$

$$n = \frac{277}{2,77+1}$$

$$n = \frac{277}{3,77}$$

$$n = 73$$

Berdasarkan jumlah sampel yang diperoleh dengan menggunakan rumus slovin, maka sampel dari penelitian ini berjumlah 73 orang responden pada siswa kelas 3 SMA Negeri 11 Banda Aceh. Berikut adalah data distribusi sampel pada siswa kelas 3 yang bermain game online.

| Kelas       | Jumlah Siswa | Total    |
|-------------|--------------|----------|
| Kelas XII.1 | 4            | 73 Siswa |
| Kelas XII.2 | 11           |          |
| Kelas XII.3 | 7            |          |
| Kelas XII.4 | 12           |          |
| Kelas XII.5 | 8            |          |
| Kelas XII.6 | 8            |          |
| Kelas XII.7 | 12           |          |
| Kelas XII.8 | 11           |          |

**Tabel 4.2 Jumlah Sampel Siswa Kelas XII SMA Negeri 11 Banda Aceh Semester Genap Tahun 2023/2024**

#### **4.3 Metode Pengambilan Sampel**

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian adalah teknik Purposive Sampling. Penggunaan teknik tersebut bertujuan untuk proses penentuan sampel yang didasarkan oleh tujuan penelitian. Dalam hal ini, peneliti berfokus kepada siswa yang berada di kelas 3 dengan jumlah 277 siswa di SMA Negeri 11 Banda Aceh untuk mengidentifikasi hubungan bermain game online dengan kualitas tidur pada siswa di SMA Negeri 11 Banda Aceh.

#### **4.4 Kriteria Sampel**

Agar karakteristik sampel tidak menyimpang dari populasi yang diinginkan peneliti, maka sebelum dilakukan pengambilan sampel perlu ditentukan kriteria inklusi dan eksklusi. kriteria inklusi merupakan kriteria yang perlu dipenuhi oleh setiap anggota populasi yang dapat diambil sebagai sampel. Sedangkan kriteria eksklusi ciri-ciri anggota populasi yang tidak dapat diambil sebagai sampel

#### **4.4.1 Kriteria Inklusi (Rikomah, 2018)**

Kriteria inklusi adalah kriteria dimana subjek penelitian dapat mewakili dalam sampel penelitian yang memenuhi syarat sebagai sampel. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah:

- a. Siswa SMA Negeri 11 Banda Aceh
- b. Siswa yang berada di kelas 3
- c. Siswa yang bermain game online

#### **4.4.2 Kriteria Eksklusi (Rikomah, 2018)**

Kriteria eksklusi merupakan kriteria dimana subjek penelitian tidak dapat mewakili sampel karena tidak memenuhi syarat sebagai sampel penelitian. Kriteria eksklusi penelitian ini adalah sampel yang tidak memenuhi syarat inklusi. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah:

- a. Siswa yang berada di kelas 1 dan kelas 2
- b. Siswa yang tidak bermain game online
- c. Siswa yang tidak hadir pada saat dilakukannya penelitian

#### **4.5 Jenis Data**

Data yang digunakan pada penelitian kali ini adalah data primer yang diambil di SMA Negeri 11 Banda Aceh

#### **4.6 Lokasi dan Waktu Penelitian**

##### **4.6.1 Lokasi Penelitian**

Penelitian ini akan dilakukan di sekolah SMA Negeri 11 yang berlokasi di JL. Paya umet, Blang cut, kec. Lueng Bata Kota Banda Aceh.

#### **4.6.2 Waktu Penelitian**

Penelitian ini telah dilakukan selama satu minggu, pada tanggal 29 juli-03 agustus Tahun 2024.

#### **4.7 Pengumpulan Data**

##### **4.7.1 Data Primer**

Data primer adalah data yang didapat secara langsung oleh peneliti dengan menggunakan kuesioner yang meliputi hubungan bermain game online

##### **4.7.2 Data Sekunder**

Data sekunder adalah data yang didapat dari berbagai sumber yang telah ada seperti dokumen-dokumen, jurnal, artikel, laporan, dan lain-lain.

#### **4.8 Pengolahan Data**

Setelah data dikumpulkan selanjutnya data akan dikelola dengan tujuan mengubah data informasi agar lebih jelas.

##### **4.8.1 Editing**

Setelah data dikumpulkan, maka dilakukan pemeriksaan kembali hasil dari pengisian kuesioner yang dilakukan oleh peneliti agar tidak terjadi ketidaklengkapan data.

##### **4.8.2 Coding**

Coding yaitu tahap dimana peneliti memberikan kode angka pada data guna untuk mempermudah mengelola data. Data entry yaitu tahap pengisian kode pada yan sesuai dengan jawaban masing-masing pertanyaan.

#### **4.8.3 Transferring (mentransfer data)**

Pada tahap ini penulis menyusun data yang telah diberi kode secara berurutan dari responden pertama sampai responden terakhir untuk dimasukkan kedalam tabel sesuai dengan sub variabel yang diteliti.

#### **4.8.4 Cleaning**

Cleaning merupakan proses pengecekan data yang telah dipindahkan untuk memastikan seluruh data yang di peroleh dan dimasukkan kedalam komputer yang sudah sesuai dengan informasi sebenarnya, dengan memastikan semua data yang telah dimasukkan tidak ada yang salah dan konsisten dengan kode -kode atau klasifikasi yang telah ditetapkan.

#### **4.8.5 Entering**

Entering adalah proses memasukkan data untuk diolah menggunakan komputer.

#### **4.8.6 Tabulating**

Tabulasi adalah penyusunan data merupakan pengorganisasian data sedemikian rupa agar dengan mudah untuk dijumlah, disusun dan ditata untuk disajikan dan dianalisis (Melisa and Putra, 2021)

### **4.9 Analisa Data**

#### **4.9.1 Analisis Univariat**

Analisis univariat dilakukan dengan menjabarkan secara deskriptif untuk melihat distribusi frekuensi variabel-variabel yang diteliti, yang bertujuan untuk melihat besarnya masalah. Analisis data univariat digunakan untuk memperoleh hasil dari variabel (independen dan dependen). Variabel independen yaitu: lama

waktu bermain, tempat bermain, status kepemilikan gadget. Sedangkan variable dependen yaitu kualitas tidur. Hasil analisis ini disajikan tabel distribusi.

#### **4.9.2 Analisis Bivariat**

Analisis ini digunakan untuk mengetahui hipotesis dengan menentukan hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat dengan menggunakan uji statistik *Chi-Square*. Disini perhitungan dilakukan dengan komputerisasi STATA MP-17 dengan taraf nyata 95% untuk membuktikan hipotesa yaitu dengan ketentuan jika  $P\text{-value} < 0,05$  ( $H_0$  ditolak) sehingga disimpulkan  $H_a$  diterima yang berarti ada hubungan bermakna, sedangkan bila  $P\text{-value} > 0,05$  berarti hasil perhitungan statistik tidak ada hubungan yang bermakna.

Uji statistik ini digunakan untuk menilai apakah terdapat keterkaitan antara lama waktu bermain, tempat bermain, status kepemilikan gedget dengan kualitas tidur.

#### **4.10 Penyajian Data**

Data yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi, tabulasi silang dan grafik serta menggunakan narasi untuk penjelasan.

## **BAB V**

### **GAMBARAN UMUM**

#### **5.1 Profil SMA Negeri 11 Banda Aceh**

##### **5.1.1 Sejarah SMA Negeri 11 Banda Aceh**

Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 11 Banda Aceh merupakan salah satu sekolah yang berada di kota banda aceh, Provinsi Aceh.

Sekolah ini pertama kali didirikan pada tanggal 21 juli 2003 dengan nama SMA Persiapan 11 Banda Aceh. Pada tanggal 15 Desember 2004 menjadi SMA Negeri 11 Banda Aceh dengan nomor penegrian 420/271/2004 dengan izin Oprasional 42.13/E.1/258/2004. Pada awal pembentukan, kelas siswa dan siswi di pisahkan dan terus berlanjut sampai saat ini.

##### **5.1.2 Visi Sekolah SMA Negeri 11 Banda Aceh**

Menghasilkan lulusan berkualitas yang berakhlakul karimah, terampil di bidang olahraga dan seni serta siap berkompetisi.

##### **5.1.3 Misi Sekolah SMA Negri 11 Banda Aceh**

Untuk mencapai visi tersebut SMA negeri 11 Banda Aceh mengembangkan misi sebagai berikut.

1. Melaksanakan pembelajaran dan bimbingan secara efektif dan Efesien.
2. Meningkatkan komitmen seluruh tenaga kependidikan terhadap tugas pokok dan fungsinya.
3. Melaksanakan kajian dan baca Al-Qur'an serta salat berjamaah.
4. Melaksanakan kultur sekolah yang Islami.

5. Melatih siswa dalam penggunaan multi media.
6. Melaksanakan pembinaan penulisan karya tulis ilmiah.
7. Melaksanakan pembinaan dan pelatihan olahraga dan siap berkompetisi.
8. Mengembangkan kesenian daerah untuk menunjang kebudayaan nasional.
9. Melaksanakan pembinaan Olimpiade dan berbagai perlombaan pada tingkat daerah, nasional, maupun tingkat internasional.
10. Melaksanakan sekolah sehat dan lingkungan hijau.

### **5.2 Letak Geografis SMA Negeri 11 Banda Aceh**

Sekolah SMA Negeri 11 Banda Aceh terletak di Kota Banda Aceh, Provinsi Aceh, Indonesia. Berikut adalah koordinat dan alamat rinci lokasi Sekolah:

- a. Koordinat : 5°00'00.0"N 95°00'00.0"E
- b. Alamat : Jl. Paya Umet, Blang Cut, Lueng Bata, Kota Banda Aceh, Aceh  
23127, indonesia

### **5.3 Letak Demografis SMAN 11 Banda Aceh**

Saat ini SMAN negeri 11 Banda Aceh Memiliki 529 Siswa dan 55 guru.

Berdasarkan perkembangan terbaru SMAN 11 Banda Aceh memiliki beberapa ruang.

1. Ruang Kelas 23 ruang
2. Laboratorium Biologi 1 ruang
3. Laboratorium Kimia 1 ruang
4. Laboratorium Fisik 1 Ruang

5. Laboratorium Bahasa 1 Ruang
6. Laboratorium Komputer 1 ruang
7. Perpustakaan 1 ruang
8. Sanitasi Guru 2 ruang
9. Sanitasi Siswa 2 ruang

## BAB VI

### HASIL PENELITIAN

#### 6.1 Hasil Penelitian

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dengan pengambilan data langsung pada siswa kelas 3 SMA Negeri 11 Banda Aceh dengan total 73 responden, analisis dilakukan untuk mengidentifikasi hubungan antara lama waktu bermain game online, tempat bermain game online, dan status kepemilikan gadget terhadap Kualitas tidur siswa SMA Negeri 11 Banda Aceh.

##### 6.1.1 Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini mencakup kelas, umur, jenis kelamin, jenis gadget dan biaya kuota pada siswa kelas 3 SMA Negeri 11 Banda Aceh dengan total sebanyak 73 siswa.

##### 6.1.1.1 Kelas Siswa

Berdasarkan hasil penelitian data primer dengan melakukan pengambilan data pada 73 siswa SMA Negeri 11 Banda Aceh, berikut distribusi data kelas siswa.

**TABEL 6.1.1.1**  
**DISTRIBUSI FREKUENSI KELAS SISWA SMA NEGERI 11 BANDA ACEH**

| No            | Kelas Siswa | Frekuensi | Persentase |
|---------------|-------------|-----------|------------|
| 1.            | XII.1       | 13        | 17.81      |
| 2.            | XII.2       | 13        | 17.81      |
| 3.            | XII.3       | 13        | 17.81      |
| 4.            | XII.4       | 11        | 15.07      |
| 5.            | XII.5       | 5         | 6.85       |
| 6.            | XII.6       | 8         | 10.96      |
| 7.            | XII.7       | 6         | 8.22       |
| 8.            | XII.8       | 4         | 5.48       |
| <b>Jumlah</b> |             | <b>73</b> | <b>100</b> |

Sumber: (Data Primer – diolah tahun 2024)

Dalam tabel 6.1.1.1, data yang paling tinggi adalah kelas XII.3, yang memiliki 13 siswa dan mencakup 53.42% dari total responden. Ini menunjukkan bahwa lebih dari setengah dari seluruh siswa berada di kelas ini, menunjukkan konsentrasi siswa yang signifikan. Sebaliknya, data yang paling rendah adalah kelas XII.8, yang memiliki 4 siswa dan mewakili 100% dari total.

#### 6.1.1.2 Umur Siswa

Berdasarkan hasil penelitian data primer dengan melakukan pengambilan data pada 73 siswa SMA Negeri 11 Banda Aceh, Berikut distribusi umur siswa yang berada di kelas 3.

**TABEL 6.1.1.2**  
**DISTRIBUSI FREKUENSI UMUR SISWA SMA NEGERI 11 BANDA ACEH**

| No            | Umur Siswa | Frekuensi | Persentase |
|---------------|------------|-----------|------------|
| 1.            | 16 Tahun   | 34        | 46.58      |
| 2.            | 17 Tahun   | 39        | 53.42      |
| <b>Jumlah</b> |            | 73        | 100        |

Sumber: (Data Primer – diolah tahun 2024)

Tabel 6.1.1.2 menunjukkan distribusi umur siswa di SMA Negeri 11 Banda Aceh. Data menunjukkan bahwa mayoritas siswa berusia 17 tahun, dengan frekuensi 39 siswa atau 53.42% dari total responden. Sementara itu, terdapat 34 siswa berusia 16 tahun, yang mewakili 46.58% dari total. Perbedaan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada di usia 17 tahun, sedangkan usia 16 tahun juga memiliki proporsi yang signifikan di antara siswa.

#### 6.1.1.3 Jenis Kelamin Siswa

Berdasarkan hasil penelitian data primer dengan melakukan pengambilan data pada 73 siswa SMA Negeri 11 Banda Aceh, Berikut distribusi jenis kelamin siswa yang berada di kelas 3.

**TABEL 6.1.1.3**  
**DISTRIBUSI FREKUENSI JENIS KELAMIN SMA NEGERI 11 BANDA ACEH**

| No            | Jenis Kelamin Siswa | Frekuensi | Persentase |
|---------------|---------------------|-----------|------------|
| 1.            | Laki-Laki           | 50        | 68.49      |
| 2.            | Perempuan           | 23        | 31.51      |
| <b>Jumlah</b> |                     | 73        | 100        |

Sumber: (Data Primer – diolah tahun 2024)

Tabel 6.1.1.3 menunjukkan distribusi jenis kelamin siswa di SMA Negeri 11 Banda Aceh. Dari total 73 siswa, 50 siswa atau 68.49% adalah laki-laki, sementara 23 siswa atau 31.51% adalah perempuan. Ini menunjukkan bahwa terdapat proporsi yang lebih besar dari siswa laki-laki dibandingkan dengan siswa perempuan di sekolah tersebut.

#### 6.1.1.4 Jenis Gadget Siswa

Berdasarkan hasil penelitian data primer dengan melakukan pengambilan data pada 73 siswa SMA Negeri 11 Banda Aceh, Berikut distribusi jenis gadget siswa yang berada di kelas 3.

**TABEL 6.1.1.4**  
**DISTRIBUSI FREKUENSI JENIS GADGET SISWA SMA NEGERI 11 BANDA ACEH**

| No            | Jenis Gadget Siswa | Frekuensi | Persentase |
|---------------|--------------------|-----------|------------|
| 1.            | PC                 | 4         | 5.48       |
| 2.            | SmartPhone         | 69        | 94.52      |
| <b>Jumlah</b> |                    | 73        | 100        |

Sumber: (Data Primer – diolah tahun 2024)

Tabel 6.1.1.3 menunjukkan distribusi jenis gadget yang digunakan oleh siswa di SMA Negeri 11 Banda Aceh. Dari total 73 siswa, mayoritas, yaitu 69 siswa atau 94.52%, menggunakan smartpone. Sebaliknya, hanya 4 siswa atau 5.48% yang menggunakan PC.

#### 6.1.1.5 Biaya Kuota

Berdasarkan hasil penelitian data primer dengan melakukan pengambilan data pada 73 siswa kelas 3 SMA Negeri 11 Banda Aceh, Berikut distribusi biaya kuota siswa yang berada di kelas 3.

**TABEL 6.1.1.5**  
**DISTRIBUSI FREKUENSI BIAYA KUOTA SISWA SMA NEGERI 11 BANDA ACEH**

| No     | Biaya Kuota | Frekuensi | Persentase |
|--------|-------------|-----------|------------|
| 1.     | Rp.35,000   | 1         | 1,37       |
| 2.     | Rp.50,000   | 43        | 58,90      |
| 3.     | Rp.60,000   | 12        | 16,44      |
| 4.     | Rp.75,000   | 17        | 23,29      |
| Jumlah |             | 73        | 100        |

Sumber: (Data Primer – diolah tahun 2024)

Tabel 6.1.1.3 menunjukkan distribusi biaya kuota internet yang dikeluarkan oleh siswa di SMA Negeri 11 Banda Aceh. Dari total 73 siswa, mayoritas, yaitu 43 siswa atau 58,90%, mengeluarkan biaya sebesar Rp. 50,000 untuk kuota internet. Selain itu, 17 siswa atau 23,29% mengeluarkan Rp. 75,000. Pengeluaran untuk kuota sebesar Rp. 60,000 diidentifikasi untuk 12 siswa, yang mewakili 16,44% dari total, dan biaya kuota sebesar Rp. 35,000 itu hanya terdapat pada 1 mahasiswa dengan persentase 1,37%.

#### 6.1.1.6 Jenis Game

Berdasarkan hasil penelitian data primer dengan melakukan pengambilan data pada 73 siswa kelas 3 SMA Negeri 11 Banda Aceh, berikut distribusi data jenis game yang dimainkan siswa berada di kelas 3.

**TABEL 6.1.1.6**  
**DISTRIBUSI FREKUENSI JENIS GAME SISWA SMA NEGERI 11 BANDA ACEH**

| No | Jenis Game   | Frekuensi | Persentase |
|----|--------------|-----------|------------|
| 1. | 8 Ball Pool  | 1         | 1.37       |
| 2. | Apex Legends | 1         | 1.37       |

|               |                |           |            |
|---------------|----------------|-----------|------------|
| 3.            | Brawl Stars    | 2         | 2.74       |
| 4.            | Candy Crush    | 2         | 2.74       |
| 5.            | Clash of Clans | 4         | 5.48       |
| 6.            | Cooking Mama   | 1         | 1.37       |
| 7.            | Counter Strike | 1         | 1.37       |
| 8.            | E-Football     | 6         | 8.22       |
| 9.            | Free Fire      | 4         | 5.48       |
| 10.           | Hay Day        | 5         | 6.85       |
| 11.           | Honor of Kings | 1         | 1.37       |
| 12.           | Minecraft      | 1         | 1.37       |
| 13.           | Mobile Legends | 31        | 42.47      |
| 14.           | PUBG Mobile    | 9         | 12.33      |
| 15.           | Point Blank    | 1         | 1.37       |
| 16.           | Roblox         | 1         | 1.37       |
| 17.           | The Redemption | 1         | 1.37       |
| 18.           | The Sims       | 1         | 1.37       |
| <b>Jumlah</b> |                | <b>73</b> | <b>100</b> |

Sumber: (Data Primer – diolah tahun 2024)

Berdasarkan data yang diperoleh, Mobile Legends menjadi game yang paling banyak dimainkan oleh siswa dengan persentase 42.47% dari total 73 siswa, menjadikannya sebagai game terpopuler dalam kelompok ini. Di posisi kedua, PUBG Mobile dimainkan oleh 12.33% siswa, menunjukkan popularitas yang signifikan meskipun jauh di bawah Mobile Legends. Sementara itu, E-Football berada di posisi ketiga dengan persentase 8.22%, menempatkannya sebagai salah satu game favorit di kalangan siswa. Ketiga game ini mendominasi preferensi siswa dibandingkan game lainnya.

### 6.1.2 Analisis Univariat

Dalam konteks penelitian ini, analisis univariat dengan menggunakan data primer dapat difokuskan pada deskripsi distribusi frekuensi dari variabel dependen dan variabel independen.

#### 6.1.2.1 Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil penelitian data primer dengan melakukan pengambilan data pada 73 siswa SMA Negeri 11 Banda Aceh, berikut distribusi frekuensi data Kualitas Tidur yang sudah diukur dengan kuesoiner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*).

**TABEL 6.1.2.1**  
**DISTRIBUSI FREKUENSI KUALITAS TIDUR SISWA SMA NEGERI 11 BANDA ACEH**

| No     | Kualitas Tidur | Frekuensi | Persentase |
|--------|----------------|-----------|------------|
| 1.     | Baik           | 29        | 39.73      |
| 2.     | Buruk          | 44        | 60.27      |
| Jumlah |                | 73        | 100        |

Sumber: (*Data Primer – diolah tahun 2024*)

Tabel 6.1.2.1 menunjukkan distribusi kualitas tidur di antara siswa SMA Negeri 11 Banda Aceh berdasarkan pengukuran menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Dari total 73 siswa, 29 siswa atau 39.73% dilaporkan memiliki kualitas tidur yang baik, sementara 44 siswa atau 60.27% mengalami kualitas tidur yang buruk.

#### 6.1.2.2 Lama Waktu Bermain

Berdasarkan hasil penelitian data primer dengan melakukan pengambilan data pada 73 siswa SMA Negeri 11 Banda Aceh, Berikut distribusi lama waktu bermain game yang berada di kelas 3.

**TABEL 6.1.2.2**  
**DISTRIBUSI FREKUENSI LAMA WAKTU BERMAIN GAME SISWA**  
**SMA NEGERI 11 BANDA ACEH**

| No     | Lama Waktu Bermain Game | Frekuensi | Persentase |
|--------|-------------------------|-----------|------------|
| 1.     | Singkat                 | 16        | 21.92      |
| 2.     | Lama                    | 57        | 78.08      |
| Jumlah |                         | 73        | 100        |

Sumber: (*Data Primer – diolah tahun 2024*)

Tabel 6.1.2.2 menunjukkan distribusi lama waktu bermain di antara siswa SMA Negeri 11 Banda Aceh. Dari total 73 siswa, 57 siswa atau 78.08% menghabiskan waktu bermain yang lama, sedangkan 16 siswa atau 21.92% tidak menghabiskan waktu bermain yang lama.

### 6.1.2.3 Tempat Bermain

Berdasarkan hasil penelitian data primer dengan melakukan pengambilan data pada 73 siswa SMA Negeri 11 Banda Aceh, berikut distribusi tempat bermain game yang berada di kelas 3.

**TABEL 6.1.2.3**  
**DISTRIBUSI FREKUENSI TEMPAT BERMAIN GAME SISWA**  
**SMA NEGERI 11 BANDA ACEH**

| No            | Tempat Bermain Game | Frekuensi | Persentase |
|---------------|---------------------|-----------|------------|
| 1.            | Dirumah             | 55        | 75.34      |
| 2.            | Diluar Rumah        | 18        | 24.66      |
| <b>Jumlah</b> |                     | 73        | 100        |

Sumber: (Data Primer – diolah tahun 2024)

Tabel 6.1.2.3 menunjukkan distribusi tempat bermain game di antara siswa SMA Negeri 11 Banda Aceh. Dari total 73 siswa, 55 siswa atau 75.34% bermain game di rumah, sementara 18 siswa atau 24.66% bermain game di luar rumah.

### 6.1.2.4 Status Kepemilikan Gadget

Berdasarkan hasil penelitian data primer dengan melakukan pengambilan data pada 73 siswa SMA Negeri 11 Banda Aceh, berikut distribusi status kepemilikan gadget yang berada di kelas 3.

**TABEL 6.1.2.4**  
**DISTRIBUSI FREKUENSI STATUS KEPEMILIKAN GADGET**  
**SMA NEGERI 11 BANDA ACEH**

| No     | Status Kepemilikan Gadget | Frekuensi | Persentase |
|--------|---------------------------|-----------|------------|
| 1.     | Pribadi                   | 55        | 75.34      |
| 2.     | Orang Tua                 | 18        | 24.66      |
| Jumlah |                           | 73        | 100        |

Sumber: (Data Primer – diolah tahun 2024)

Tabel 6.1.2.4 menunjukkan distribusi status kepemilikan gadget di antara siswa SMA Negeri 11 Banda Aceh. Dari total 73 siswa, 55 siswa atau 75.34% memiliki gadget pribadi, sementara 18 siswa atau 24.66% menggunakan gadget yang dimiliki oleh orang tua mereka.

### 6.1.3 Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengevaluasi hubungan antara variabel independen dan variabel dependen dalam penelitian ini. Untuk tujuan tersebut, digunakan uji Chi-Square sebagai metode analisis.

#### 6.1.3.1 Hubungan Antara Lama Waktu Bermain Game Dengan Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan data primer untuk mengidentifikasi hubungan antara lama waktu bermain game, tempat bermain game, dan status kepemilikan gadget terhadap kualitas tidur, berikut adalah hasil analisis hubungan antara lama waktu bermain game dengan kualitas tidur siswa.

**TABEL 6.1.3.1**  
**HUBUNGAN ANTARA LAMA WAKTU BERMAIN GAME DENGAN KUALITAS TIDUR**

| Lama Waktu Bermain | Kualitas Tidur |       |       |       | Total |     | P-Value |
|--------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-----|---------|
|                    | Baik           |       | Buruk |       |       |     |         |
|                    | n              | %     | n     | %     | n     | %   |         |
| Singkat            | 12             | 75    | 4     | 25    | 16    | 100 | 0,001   |
| Lama               | 17             | 29,82 | 40    | 70,18 | 57    | 100 |         |
| Total              |                |       |       |       | 73    | 100 |         |

Sumber: (Data Primer – diolah tahun 2024)

Berdasarkan hasil analisis hubungan antara lama waktu bermain game dengan kualitas tidur, didapatkan hasil bahwa siswa yang memiliki kualitas tidur baik lebih tinggi pada siswa yang bermain game dengan waktu yang singkat (75%) dibandingkan dengan siswa yang bermain game dengan waktu yang lama (29,82%). Sementara pada siswa yang memiliki kualitas tidur buruk lebih tinggi pada siswa yang bermain game dengan waktu yang lama (70,18%) dibandingkan dengan siswa yang bermain game dengan waktu yang singkat (25%). Hasil statistik ( $p = 0,001$ ) menunjukkan penolakan  $H_0$ , yang menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara lama waktu bermain game dengan kualitas tidur siswa.

#### 6.1.3.2 Hubungan Tempat Bermain Game Dengan Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan data primer untuk mengidentifikasi hubungan antara lama waktu bermain game, tempat bermain game, dan status kepemilikan gadget terhadap kualitas tidur, berikut adalah hasil analisis hubungan antara tempat bermain game dengan kualitas tidur siswa.

**TABEL 6.1.3.2**  
**HUBUNGAN ANTARA TEMPAT BERMAIN GAME DENGAN KUALITAS TIDUR**

| Tempat Bermain Game | Kualitas Tidur |       |       |       | Total |     | P-Value |
|---------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-----|---------|
|                     | Baik           |       | Buruk |       |       |     |         |
|                     | n              | %     | n     | %     | n     | %   |         |
| Dirumah             | 21             | 38,18 | 34    | 61,82 | 55    | 100 | 0,637   |
| Diluar Rumah        | 8              | 44,44 | 10    | 55,56 | 18    | 100 |         |
| Total               |                |       |       |       | 73    | 100 |         |

Sumber: (Data Primer – diolah tahun 2024)

Berdasarkan hasil analisis hubungan antara tempat bermain game dengan kualitas tidur, didapatkan hasil bahwa siswa yang memiliki kualitas tidur baik lebih tinggi pada siswa yang bermain game diluar rumah (44,44%) dibandingkan dengan siswa yang bermain game dirumah (38,18%). Sementara pada siswa yang memiliki

kualitas tidur buruk lebih tinggi pada siswa yang bermain game dirumah (61,82%) dibandingkan dengan siswa yang bermain game diluar rumah (55,56%). Hasil statistik ( $p = 0,637$ ) menunjukkan penolakan  $H_a$ , yang menjelaskan bahwa tidak terdapat hubungan antara lama waktu bermain game dengan kualitas tidur siswa.

#### 6.1.3.3 Hubungan Status Kepemilikan Gadget Dengan Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan data primer untuk mengidentifikasi hubungan antara lama waktu bermain game, tempat bermain game, dan status kepemilikan gadget terhadap kualitas tidur, berikut adalah hasil analisis hubungan antara status kepemilikan gadget dengan kualitas tidur siswa.

**TABEL 6.1.3.3**  
**HUBUNGAN ANTARA STATUS KEPEMILIKAN GADGET DENGAN KUALITAS TIDUR**

| Status<br>Kepemilikan<br>Gadget | Kualitas Tidur |       |       |       | Total |     | P-Value |
|---------------------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-----|---------|
|                                 | Baik           |       | Buruk |       |       |     |         |
|                                 | n              | %     | n     | %     | n     | %   |         |
| Pribadi                         | 18             | 32,73 | 37    | 67,27 | 55    | 100 | 0,033   |
| Orang Tua                       | 11             | 61,11 | 7     | 38,89 | 18    | 100 |         |
| Total                           |                |       |       |       | 73    | 100 |         |

Sumber: (Data Primer – diolah tahun 2024)

Berdasarkan hasil analisis hubungan antara status kepemilikan gadget dengan kualitas tidur, didapatkan hasil bahwa siswa yang memiliki kualitas tidur baik lebih tinggi pada status kepemilikan gadget orang tua (61,11%) dibandingkan dengan status kepemilikan gadget pribadi (32,73%). Sementara pada siswa yang memiliki kualitas tidur buruk lebih tinggi pada status kepemilikan gadget pribadi (67,27%) dibandingkan dengan status kepemilikan gadget orang tua (38,89%). Hasil statistik ( $p = 0,033$ ) menunjukkan penolakan  $H_0$ , yang menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara status kepemilikan gadget dengan kualitas tidur siswa.

## **6.2 Pembahasan**

Pembahasan dalam penelitian ini bertujuan untuk merinci dan menginterpretasi temuan-temuan yang ditemukan dalam analisis data, menghubungkannya dengan literatur terkait, dan mengevaluasi signifikansi serta implikasi hasil penelitian. Dalam pembahasan ini, akan dibahas beberapa aspek kunci dari hasil penelitian.

### **6.2.1 Hubungan Antara Lama Waktu Bermain Game Dengan Kualitas Tidur**

Analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara lama waktu bermain game dan kualitas tidur siswa. Berdasarkan data, siswa yang menghabiskan waktu lama bermain game cenderung melaporkan kualitas tidur yang buruk. Dari 57 siswa yang menghabiskan waktu lama bermain game, 40 siswa (70.18%) mengalami kualitas tidur yang buruk, sementara hanya 17 siswa (29.82%) yang melaporkan kualitas tidur yang baik. Sebaliknya, di antara 16 siswa yang tidak menghabiskan waktu lama bermain game, 12 siswa (75%) melaporkan kualitas tidur yang baik. Nilai P-value sebesar 0,001 menjelaskan bahwa adanya hubungan antara lama waktu bermain game dengan Kualitas tidur siswa.

Hasil ini mendukung temuan dari beberapa penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa penggunaan perangkat digital, termasuk bermain game, dapat berdampak negatif pada kualitas tidur. Penelitian (Silvani *et al.*, 2022) menyatakan bahwa paparan cahaya biru dari layar perangkat digital dapat mengganggu pola tidur dan mengurangi durasi tidur yang berkualitas.

Penelitian lanjutan (Nakshine *et al.*, 2022) menemukan bahwa waktu yang dihabiskan di depan layar sebelum tidur berkorelasi dengan gangguan tidur.

Penelitian ini menunjukkan bahwa individu yang menghabiskan lebih banyak waktu bermain game cenderung mengalami kesulitan tidur dan kualitas tidur yang lebih buruk.

Asumsi peneliti adalah bahwa waktu bermain game yang lama dapat mempengaruhi kualitas tidur karena faktor seperti paparan cahaya dari layar dan keterlibatan mental yang tinggi saat bermain game, yang dapat mengganggu ritme sirkadian dan mempengaruhi pola tidur.

### **6.2.2 Hubungan Tempat Bermain Game Dengan Kualitas Tidur**

Analisis bivariat menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara tempat bermain game dan kualitas tidur siswa. Dari 55 siswa yang bermain game di rumah, 34 siswa (61.82%) melaporkan kualitas tidur yang buruk, sedangkan 21 siswa (38.18%) melaporkan kualitas tidur yang baik. Di antara 18 siswa yang bermain game di luar rumah, 10 siswa (55.56%) mengalami kualitas tidur yang buruk, sementara 8 siswa (44.44%) melaporkan kualitas tidur yang baik. Nilai P sebesar 0,637 menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara tempat bermain game dengan Kualitas tidur siswa.

Hasil ini menunjukkan bahwa tempat bermain game tidak memiliki dampak signifikan pada kualitas tidur siswa, berbeda dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa lingkungan tidur yang nyaman berkontribusi pada kualitas tidur yang lebih baik. Penelitian (Hutagalung *et al.*, 2022) menunjukkan bahwa faktor-faktor lingkungan tidur, seperti kebisingan dan pencahayaan, lebih mempengaruhi kualitas tidur dibandingkan dengan tempat bermain game.

Penelitian (Peracchia *et al.*, 2018) mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa tempat bermain game tidak mempengaruhi kualitas tidur secara signifikan, namun faktor lain seperti waktu bermain dan intensitas permainan memiliki dampak yang lebih besar.

Asumsi peneliti adalah bahwa faktor lain, seperti waktu bermain game dan intensitas permainan, lebih berpengaruh terhadap kualitas tidur daripada tempat bermain game. Selain itu, kualitas tidur mungkin lebih dipengaruhi oleh faktor-faktor eksternal lainnya seperti kebisingan dan pencahayaan di lingkungan tidur.

### **6.2.3 Hubungan Status Kepemilikan Gadget Dengan Kualitas Tidur**

Analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan signifikan antara status kepemilikan gadget dan kualitas tidur siswa. Di antara 55 siswa yang memiliki gadget pribadi, 37 siswa (67.27%) melaporkan kualitas tidur yang buruk, sedangkan 18 siswa (32.73%) melaporkan kualitas tidur yang baik. Sebaliknya, di antara 18 siswa yang menggunakan gadget milik orang tua, 11 siswa (61.11%) melaporkan kualitas tidur yang baik, dan 7 siswa (38.89%) melaporkan kualitas tidur yang buruk. Nilai P sebesar 0,033 menunjukkan adanya hubungan signifikan.

Hasil ini menunjukkan bahwa siswa yang menggunakan gadget pribadi lebih cenderung melaporkan kualitas tidur yang buruk dibandingkan dengan siswa yang menggunakan gadget milik orang tua. Penelitian (Suleman *et al.*, 2023) menunjukkan bahwa penggunaan gadget pribadi, terutama sebelum tidur, dapat menyebabkan gangguan tidur lebih besar dibandingkan dengan gadget yang digunakan dalam konteks yang berbeda.

Penelitian oleh (Andira *et al.*, 2022) mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa penggunaan gadget pribadi, terutama sebelum tidur, berkorelasi dengan kualitas tidur yang lebih buruk. Penelitian ini menggarisbawahi dampak negatif dari penggunaan gadget pribadi pada pola tidur dan kualitas tidur.

Asumsi peneliti adalah bahwa penggunaan gadget pribadi mungkin lebih sering dilakukan sebelum tidur, yang dapat mengganggu kualitas tidur melalui paparan cahaya biru dan keterlibatan mental yang tinggi. Sementara gadget milik orang tua mungkin digunakan dengan frekuensi yang lebih rendah.

## **BAB VII**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **7.1 Kesimpulan**

1. Hubungan Antara Lama Waktu Bermain Game Dengan Kualitas Tidur. Analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara lama waktu bermain game dan kualitas tidur. Siswa yang menghabiskan waktu lama bermain game cenderung mengalami kualitas tidur yang buruk. Sebaliknya, siswa yang tidak menghabiskan waktu lama bermain game lebih banyak melaporkan kualitas tidur yang baik. Nilai P sebesar 0,001 mengindikasikan hubungan yang signifikan antara kedua variabel ini.
2. Hubungan Tempat Bermain Game Dengan Kualitas Tidur. Tidak ditemukan hubungan signifikan antara tempat bermain game dan kualitas tidur siswa. Data menunjukkan bahwa baik siswa yang bermain game di rumah maupun di luar rumah melaporkan kualitas tidur yang serupa. Nilai P sebesar 0,637 menunjukkan tidak adanya asosiasi yang signifikan antara tempat bermain game dan kualitas tidur.
3. Hubungan Status Kepemilikan Gadget Dengan Kualitas Tidur. Terdapat hubungan signifikan antara status kepemilikan gadget dan kualitas tidur. Siswa yang memiliki gadget pribadi cenderung melaporkan kualitas tidur yang buruk, sementara siswa yang menggunakan gadget milik orang tua lebih banyak melaporkan kualitas tidur yang baik. Nilai P sebesar 0,033 menunjukkan adanya hubungan signifikan antara status kepemilikan gadget dan kualitas tidur.

## **7.2    Saran**

1. Studi Lanjutan. Penelitian lanjutan sebaiknya mengeksplorasi faktor-faktor tambahan seperti stres, aktivitas fisik, dan pola makan yang mungkin mempengaruhi kualitas tidur. Penggunaan metode penelitian beragam seperti studi longitudinal dan eksperimen dapat memberikan pemahaman lebih mendalam tentang hubungan antara penggunaan gadget, waktu bermain game, dan kualitas tidur. Evaluasi intervensi untuk mengurangi dampak negatif gadget juga penting untuk mengidentifikasi strategi yang efektif.
2. Saran untuk Orang Tua. Orang tua harus memantau dan membatasi waktu penggunaan gadget anak-anak, terutama di malam hari, serta mendorong aktivitas alternatif sebelum tidur. Edukasi mengenai dampak cahaya biru dari gadget dan pentingnya lingkungan tidur yang sehat juga diperlukan. Mengatur lingkungan tidur yang nyaman dan tanpa gangguan gadget dapat membantu meningkatkan kualitas tidur anak.
3. Saran untuk Sekolah. Sekolah disarankan untuk mengembangkan kebijakan penggunaan gadget dan mengadakan program edukasi tentang kesehatan tidur. Program ini harus mencakup informasi tentang dampak gadget dan cara menjaga pola tidur yang sehat. Menyediakan dukungan bagi siswa dan orang tua serta melakukan pemantauan dan evaluasi kebijakan juga penting untuk menyesuaikan pendekatan berdasarkan hasil yang diperoleh.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afifah (2023) 'Hubungan Pola Tidur dengan Perkembangan Emosi Pada Anak Usia 6-8 Tahun', 87(1,2), pp. 149–200.
- Ahmad (2023) 'Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 2-12 Bulan Di Sabrina Care Kota Bogor Tahun 2022', *Jurnal Kesehatan Karya Husada*, 11(1), pp. 27–32. Available at: <https://jurnal.poltekkeskhjogja.ac.id/index.php/jkkh/article/view/576/374>.
- Andira, A.D., Usman, A.M. and Wowor, T.J.. (2022) 'Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan di Universitas Nasional', *Jurnal Promotif Preventif*, 4(2), pp. 51–56. Available at: <https://doi.org/10.47650/jpp.v4i2.354>.
- Andoyo, A. and Hening A, A. (2021) 'Sosialisasi Dampak Positif Dan Negatif Game Online Bagi Anak Sekolah Dasar', *Jurnal PkM Pemberdayaan Masyarakat*, 2(3), pp. 89–95. Available at: <https://doi.org/10.56327/jurnalpkm.v2i3.33>.
- Anggraeni, N. et al. (2021) 'The Description of Internet Game Online Addiction Among Teenagers', *JPPP - Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 10(1), pp. 5–17. Available at: <https://doi.org/10.21009/jppp.101.02>.
- APJII (2024) *Jumlah Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang, Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia*.
- Arbianto, W. and Adriani, P. (2023) 'Pemberian Intervensi Pijat Refleksi Kaki Pada Lansia Dengan Hipertensi Yang Mengalami Masalah Gangguan Pola Tidur Di PPSLU Dewanata Cilacap', *Jurnal Ventilator: Jurnal riset ilmu kesehatan dan Keperawatan*, 1(4), pp. 170–176.
- Aryani (2022) 'VS Perkembangan', 1, pp. 228–241.
- Asbari, M., Setiawan, D. and Saputra, M.S. (2024) 'Bermain dan Bekerja: Spiralisasi Pertumbuhan Kinerja', *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 02(01), pp. 86–90.
- Bahagia and Satria, B. (2019) 'Gambaran Tingkat Kecanduan Game Online Pada Siswa Kelas Xii Di Sma Negeri Banda Aceh', *Jim Fkep*, 4(1), p. 5.
- Buana, U.M. (2024) '3 1,2,3', 2(4), pp. 1531–1542.
- Caesarriidha, D.K. (2021) 'Hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa kedokteran', *Jurnal Medika Utama*, 2(4), pp. 1213–1217. Available at: <http://journal.stainkudus.ac.id/index.php/equilibrium/article/view/1268/1127>.

- Djamalilleil (2020) 'Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturahmah Padang Angkatan 2018', *Health and Medical Journal*, 3(1), pp. 43–50. Available at: <https://doi.org/10.33854/heme.v3i1.339>.
- Economics, P. *et al.* (2020) No, *Corporate Governance (Bingley)*, 10(1), pp. 54–75.
- Fadlilah, M. *et al.* (2020) 'Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kesiapan Mengikuti P-Roses B-Elajar Mahasiswa S1 Keperawatan Semester V', 11(1), pp. 86–94.
- Febriandari, D., Nauli, F.A. and HD, S.R. (2023) 'Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Terhadap Identitas Diri Remaja', *Jurnal Psikologi IO*, 4(1), p. 10.
- Fitriani, D.D. *et al.* (2022) 'Correlation Between Parental Interactions With Online Game Addicted Adolescent', *Nursing Analysis: Journal of Nursing Research*, 2(2), pp. 144–153.
- Hamang, S.H. and Nurhayati, N. (2023) 'Faktor-Faktor yang Berpengaruh pada Gangguan Pemenuhan Istirahat Tidur Ibu Nifas', *Proceedings Series on Health & Medical Sciences*, 4, pp. 104–109. Available at: <https://doi.org/10.30595/pshms.v4i.566>.
- Handayani, M. *et al.* (2023) 'Gambaran gangguan tidur yang dirasakan pada remaja dan dewasa muda di kota makassar', 11(1), pp. 122–128.
- Hartini, H., Sari, Y.K. and Fatih, M. (2022) 'Penerapan Pembelajaran Berbasis Konseling Sebaya Untuk Mereduksi Kecanduan Game Online', *Al-Madrasah: Jurnal Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah*, 6(3), p. 603. Available at: <https://doi.org/10.35931/am.v6i3.1041>.
- Hastani, R.T. and Budiman, A. (2022) 'Hubungan Kecanduan Game Online dengan Kualitas Tidur pada Remaja Literature Review', *Borneo Student Research*, 3(2), pp. 1688–1696.
- Hutagalung, N., Marni, E. and Erianti, S. (2022) 'FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA TINGKAT SATU PROGRAM STUDI KEPERAWATAN STIKes HANG TUAH PEKANBARU', *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*, 2(1), pp. 77–89. Available at: <https://doi.org/10.25311/jkh.vol2.iss1.535>.
- Irawan, S. and Siska W., Di. (2021) 'Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecanduan Game Online Peserta Didik', *Jurnal Konseling Gusjigang*, 7(1), pp. 9–19.
- Ismi, N. and Akmal, A. (2020) 'Dampak Game Online Terhadap Perilaku Siswa di Lingkungan SMA Negeri 1 Bayang', *Journal of Civic Education*, 3(1), pp. 1–10. Available at: <https://doi.org/10.24036/jce.v3i1.304>.
- Kadir, A., Kamri, R. and Amri, S.R. (2020) 'Peran Orangtua Dalam Meminimalisir Kecanduan Game Online Pada Anak', *Jurnal Riset Golden Age PAUD UHO*, 3(3), pp. 256–259.

- Khairiyah, N. (2020) 'Analisis Penggunaan Video Game Online Sebagai Media Dakwah', *An-Nufus*, 1(2), pp. 24–41. Available at: <https://doi.org/10.32534/annufus.v1i2.1789>.
- Kurniawati, P. (2017) No *Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 01, pp. 1–7.
- Kusumaningrum, D. (2021) 'Adiksi game online: dampak dan pencegahannya', *Jurnal Medika Hutama*, 02(04), pp. 1231–1235.
- Kusumawardani, A. and Yolanda, C. (2023) 'Hubungan Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Ekstensi Fakultas Kesehatan Masyarakat Indonesia', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 2(2), pp. 332–341. Available at: <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v2i2.1322>.
- Manuputty, J.C., Sekeon, S.A.S. and Kandou, G.D. (2019) 'Hubungan antara Kecanduan Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur pada Gamer Online Pengguna Komputer di Warung Internet M2G Supernova Malalayang', *Jurnal KESMAS*, 8(7), pp. 61–66.
- Melisa, P.V. and Putra, E.D. (2021) 'Pada dasarnya pendidikan me', *Mimbar Ilmu*, 26(2), p. 339.
- Mukhlisah, A.N. and Irfan, M. (2023) 'Nusantara Hasana Journal', *Nusantara Hasana Journal*, 2(9), pp. 185–190.
- Nakshine, V.S. *et al.* (2022) 'Increased Screen Time as a Cause of Declining Physical, Psychological Health, and Sleep Patterns: A Literary Review.', *Cureus*, 14(10), p. e30051. Available at: <https://doi.org/10.7759/cureus.30051>.
- Nasir, S. *et al.* (2021) 'Literatur Review: Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Remaja', *Jurnal.Stikesnh.Ac.Id*, 1(3), pp. 323–330. Available at: <http://www.jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/jimpk/article/view/610>.
- Nassor Faiza Ali (2013) Title, 26(4), pp. 1–37.
- Ningsih, D.S. and Permatasari, R.I. (2020) 'Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Remaja DI SMKN 7 PEKANBARU (Factors That Influence Quality Of Seep For Adult In SMKN 7 Pekanbaru)', *Ensiklopedia of Journal*, 44(8), pp. 262–267.
- Nur, S. and Putro, K.Z. (2021) 'Bermain Dan PermHayati, ainan Anak Usia Dini', *GENERASI EMAS : Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 4(1), p. 52.
- Peracchia, S. and Curcio, G. (2018) 'Exposure to video games: effects on sleep and on post-sleep cognitive abilities. A sistematic review of experimental evidences.', *Sleep science (Sao Paulo, Brazil)*, 11(4), pp. 302–314. Available at: <https://doi.org/10.5935/1984-0063.20180046>.
- Putri, T.H. and Fitri, T.A. (2022) 'Faktor Karakteristik sebagai Prediktor Adiksi Game Online pada Remaja', *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(1), p. 37. Available at: <https://doi.org/10.26714/jkj.10.1.2022.37-44>.

- Revine Siahaan, E. *et al.* (2023) 'Hubungan Penggunaan Gadget dengan Kebutuhan Tidur Remaja', *Agustus*, 5(2), pp. 1–12.
- Rikomah, S.E., Novia, D. and Rahma, S. (2018) 'Gambaran Penggunaan Antibiotik Pada Pasien Pediatri Infeksi Saluran Pernapasan Akut (Isipa) Di Klinik Sint. Carolus Bengkulu', *Jurnal Ilmiah Manuntung*, 4(1), pp. 28–35. Available at: <https://doi.org/10.51352/jim.v4i1.134>.
- Rim, M.G.M. (2021) 'Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Sma Negeri Di Kota Ruteng', *55 Jwk*, 6(2), pp. 2548–4702.
- Robbiyanto Noer Syarief, Yani, H.T. and Fadila Erida (2022) '(tidak bisa dipakai) Pengaruh Game Online Terhadap Perubahan Perilaku Remaja Influence of Games Online on Changes in Adolescent Behavior', *Pengaruh Game Online Terhadap Perubahan Perilaku Remaja Influence of Games Online on Changes in Adolescent Behavior*, 1(2), p. 15. Available at: <http://ejurnal.stie-trianandra.ac.id/index.php/klinik/article/view/531/394>.
- Rudy (2020) 'Hubungan Intensitas Bermain Game Online Dengan Tingkat Prestasi Belajar Siswa Sd Kelas Keterangan Kuesioner ':, (X), pp. 52–64.
- Salmas, A. *et al.* (2021) 'the Effect of the Implementation of the Reproductive Health Education Game (Kepo) on the Skills of Adolescents', 10(2), pp. 77–84. Available at: <https://ejournal.umpri.ac.id/index.php/JIK%7C77>.
- Sarah, S. (2022) 'Manfaat Bunga Lavender Bagi Penderita Insomnia Dan Cara Penanganan Penyakit Insomnia'. Available at: <http://dx.doi.org/10.31219/osf.io/chd37>.
- Siagian, E. (2022) 'Hubungan Kecanduan Game Online dengan Minat Belajar Anak Usia Sekolah di Masa Pandemi Covid-19', *Jurnal Basicedu*, 6(4), pp. 7593–7599. Available at: <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3090>.
- Silvani, M.I., Werder, R. and Perret, C. (2022) 'The influence of blue light on sleep, performance and wellbeing in young adults: A systematic review.', *Frontiers in physiology*. Switzerland, p. 943108. Available at: <https://doi.org/10.3389/fphys.2022.943108>.
- Subandi, S.P., Iman, N. and Syam, A.R. (2022) 'Dampak Kecanduan Game Online Terhadap Pendidikan Anak', *he Internet and Social Life," Annual Review of Psychology*, 4, pp. 243–262.
- Sukmawati, N.M.H. and Putra, I.G.S.W. (2019) 'Reliabilitas Kusiner Pittsburgh Sleep Quality Index ( Psqi ) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur', *Jurnal Lngkungan dan pembangunan*, 3(2), pp. 30–38.
- Suleman, I. *et al.* (2023) 'Hubungan Lama Penggunaan Smartphone Sebelum Tidur Dengan Gejala Insomnia Pada Remaja Kelas X Sma Negeri 3 Gorontalo the Relationship Between Smartphone Use Before Sleep With Insomnia Symptoms in Adolescent Grade X Sma Negeri 3 Gorontalo', *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community*, pp. 289–298.

- Suriani, N., Risnita and Jailani, M.S. (2023) 'Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan', *Jurnal IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), pp. 24–36. Available at: <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55>.
- Ulfa, H.I. (2019) *Dampak Game Online Smarthphone (Ponsel Pintar) Terhadap Perkembangan Anak Usia Sekolah di SDN Jember Lor 01 Kabupaten Jember*.
- Wijman, T. (2023) *New free report: Explore the global games market in 2023* / Newzoo, Newzoo.
- Yunita, T.N. (2021) 'Pengaruh Game Online terhadap Kualitas Tidur pada Anak Usia Sekolah di SD N 2 Tambaknegara', *Universitas Harapan Bangsa*, pp. 201–207.

### **LAMPIRAN III INFORMASI KEPADA RESPONDEN**

Assalammu'alaikum Wr. Wb.,

Saya Cindy Cinta Sari, atas nama peneliti mahasiswa tingkat akhir pada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh bermaksud mengadakan penelitian mengenai Hubungan Bermain Game online Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa di SMA Negeri 11 Banda Aceh

Dengan penelitian ini diharapkan akan diketahui mengenai Hubungan Bermain Game online Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa di SMA Negeri 11 Banda Aceh. Hasil dari penelitian diharapkan dapat dijadikan dasar informasi tentang Hubungan Bermain Game online Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa di SMA Negeri 11 Banda Aceh.

Keikutsertaan Bpk/Ibu/Sdr (i) dalam penelitian ini adalah secara sukarela dan menguntungkan semua pihak baik responden, peneliti, pelayan kesehatan dan masyarakat luas. Setelah anda setuju untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dan menandatangani pernyataan persetujuan responden, maka anda akan diwawancarai oleh saya sebagai peneliti.

Semua data yang dikumpulkan dalam penelitian ini akan dirahasiakan oleh tim peneliti dan tidak terbuka bagi masyarakat atau pihak lain tanpa persetujuan peneliti. Laporan yang akan dihasilkan dari penelitian ini tidak akan mencantumkan identitas responden yang bersangkutan. Demikian informasi kami sampaikan, terima kasih atas kehadiran anda menjadi responden.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.,

## Pernyataan Persetujuan Responden

### PERNYATAAN PERSETUJUAN RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bersedia menjadi responden pada penelitian ini.

Banda Aceh,     /     /2024

#### Responden

Nama : .....

Tanda tangan :



#### Peneliti

Nama : .....

Tanda tangan :



## LAMPIRAN IV KUESIONER

### HUBUNGAN BERMAIN GAME ONLINE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA SISWA DI SMA NEGERI 11 BANDA ACEH

#### A. Identitas Responden

Nama Responden :  
Kelas :  
Umur :  
Jenis Kelamin :  
Jenis Gadget :  
Biaya Internet :  
Kepemilikan Gadget : Pribadi / Orang Tua \*coret  
Lokasi Biasa Tempat Bermain Gadget : \*Sebutkan tempat

#### B. Kualitas Tidur *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*

Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) adalah instrumen kuesioner yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur seseorang dalam periode satu bulan terakhir. PSQI dirancang untuk mengevaluasi berbagai aspek tidur dan membantu dalam mengidentifikasi masalah tidur. Kuesioner ini terdiri dari 19 pertanyaan yang dikelompokkan ke dalam tujuh komponen utama.

##### Petunjuk pengisian:

Pertanyaan berikut ini berkaitan dengan kebiasaan tidur yang biasa anda lakukan selama sebulan lalu. Jawaban dari anda akan mengindikasikan tanggapan yang paling akurat pada mayoritas sehari-hari atau malam-malam yang anda lalui sebulan lalu. Mohon anda menjawab semua pertanyaan.

**a. Jawablah pertanyaan berikut ini! Selain pertanyaan no 1 dan 3 Berikan tanda (v) pada salah satu jawaban yang anda anggap paling sesuai!**

| No | Pertanyaan                                         | Jawaban      |                |                |              |
|----|----------------------------------------------------|--------------|----------------|----------------|--------------|
| 1. | Jam berapa biasanya anda tidur pada malam hari?    |              |                |                |              |
| 2. | Berapa lama (dalam menit) yang anda perlukan untuk | <15<br>Menit | 16-30<br>Menit | 31-60<br>Menit | >60<br>Menit |

|           |                                                                                                                                                                    |                  |                |                |                  |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------|----------------|------------------|
|           | dapat mulai tertidur setiap malam?<br><br><b>Waktu Yang Dibutuhkan Saat Mulai Berbaring Hingga Tertidur</b>                                                        |                  |                |                |                  |
| <b>3.</b> | Jam berapa biasanya anda bangun di pagi hari?                                                                                                                      |                  |                |                |                  |
| <b>4.</b> | Berapa jam lama tidur anda pada malam hari? (hal ini mungkin berbeda dengan jumlah jam yang anda habiskan ditempat tidur)<br><br><b>Jumlah Jam Tidur Per Malam</b> | <b>&gt;7 Jam</b> | <b>6-7 Jam</b> | <b>5-6 Jam</b> | <b>&lt;5 Jam</b> |
|           |                                                                                                                                                                    |                  |                |                |                  |

**b. Berikan tanda (v) pada salah satu jawaban yang anda anggap paling sesuai!**

|           |                                                                          |                     |                    |                    |                    |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| <b>5.</b> | Selama sebulan terakhir seberapa sering anda mengalami hal di bawah ini: | <b>Tidak Pernah</b> | <b>1x Seminggu</b> | <b>2x Seminggu</b> | <b>3x Seminggu</b> |
|           | a. Tidak dapat tidur di malam hari dalam waktu 30 menit                  |                     |                    |                    |                    |
|           | b. Bangun tengah malam atau dini hari                                    |                     |                    |                    |                    |
|           | c. Harus bangun untuk ke kamar mandi                                     |                     |                    |                    |                    |
|           | d. Tidak dapat bernafas dengan nyaman                                    |                     |                    |                    |                    |
|           | e. Batuk atau mendengkur keras                                           |                     |                    |                    |                    |
|           | f. Merasa kedinginan                                                     |                     |                    |                    |                    |
|           | g. Merasa kepanasan                                                      |                     |                    |                    |                    |

|    |                                                                                                                                                       |                          |                            |                       |                      |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------------|-----------------------|----------------------|
|    | h. Mimpi buruk                                                                                                                                        |                          |                            |                       |                      |
|    | i. Merasakan nyeri                                                                                                                                    |                          |                            |                       |                      |
|    | j. Tolong jelaskan penyebab lain yang belum disebutkan di atas yang menyebabkan anda terganggu di malam hari dan seberapa sering anda mengalaminya?   |                          |                            |                       |                      |
| 6. | Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mengkonsumsi obat tidur (diresepkan oleh dokter ataupun obat bebas) untuk membantu anda tidur?          |                          |                            |                       |                      |
| 7. | Selama sebulan terakhir seberapa sering anda merasa terjaga atau mengantuk ketika melakukan aktifitas mengemudi, makan atau aktifitas sosial lainnya? |                          |                            |                       |                      |
| 8. | Selama sebulan terakhir, bagaimana anda menilai kualitas tidur anda secara keseluruhan?                                                               | <b>Sangat Baik</b>       | <b>Cukup Baik</b>          | <b>Cukup Buruk</b>    | <b>Sangat Buruk</b>  |
|    |                                                                                                                                                       |                          |                            |                       |                      |
| 9. | Selama satu bulan terakhir, berapa banyak masalah yang anda dapatkan dan seberapa antusias anda menyelesaikan masalah tersebut                        | <b>Tidak Ada Masalah</b> | <b>Hanya Masalah Kecil</b> | <b>Masalah Sedang</b> | <b>Masalah besar</b> |
|    |                                                                                                                                                       |                          |                            |                       |                      |

Skor komponen 1 :  
 Skor komponen 2 :  
 Skor komponen 3 :  
 Skor komponen 4 :  
 Skor komponen 5 :  
 Skor komponen 6 :  
 Skor komponen 7 :  
**Skor Global PSQI :**

### C. Lama Waktu Bermain

**Petunjuk pengisian:** Berikan tanda centang (✓) pada pilihan yang paling sesuai dengan anda

| No | Pertanyaan                                                                   | Durasi (Jam) |
|----|------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1. | Berapa Lama Waktu (Jam) per hari yang di Habiskan Untuk Bermain Game Online. |              |
|    | a. Bermain Game di Pagi Hari?                                                |              |
|    | b. Bermain Game di Siang Hari?                                               |              |
|    | c. Bermain Game di Sore Hari?                                                |              |
|    | d. Bermain Game Di Malam Hari?                                               |              |
|    | <b>Total Lama Bermain (24 Jam)</b>                                           |              |

## LAMPIRAN V TABEL SKOR

### Variabel Dependen (Kualitas Tidur)

Perhitungan skor Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) melibatkan pengisian kuesioner yang terdiri dari 19 pertanyaan, yang kemudian dikelompokkan menjadi tujuh komponen utama: kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur kebiasaan, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi siang hari. Setiap komponen diberi skor dari 0 hingga 3, dengan nilai yang lebih tinggi menunjukkan masalah tidur yang lebih serius. Skor dari ketujuh komponen ini kemudian dijumlahkan untuk mendapatkan skor total PSQI, yang berkisar dari 0 hingga 21. Skor total lebih dari 5 menandakan adanya masalah dalam kualitas tidur.

| No | Variabel Dependen<br>Kualitas Tidur (PSQI)                                                                                   | No Item                     | Penilaian    |   |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------|---|
| 1. | Kualitas Tidur Subyektif                                                                                                     | 8                           | Sangat Baik  | 0 |
|    |                                                                                                                              |                             | Cukup Baik   | 1 |
|    |                                                                                                                              |                             | Cukup Buruk  | 2 |
|    |                                                                                                                              |                             | Sangat Buruk | 3 |
| 2. | Durasi Tidur<br>(Lamanya Waktu Tidur)                                                                                        | 4                           | >7 Jam       | 0 |
|    |                                                                                                                              |                             | 6-7 Jam      | 1 |
|    |                                                                                                                              |                             | 5-6 Jam      | 2 |
|    |                                                                                                                              |                             | <5 Jam       | 3 |
| 3. | Latensi Tidur                                                                                                                | 2                           | <15 Menit    | 0 |
|    |                                                                                                                              |                             | 16-30 Menit  | 1 |
|    |                                                                                                                              |                             | 31-60 Menit  | 2 |
|    |                                                                                                                              |                             | >60 Menit    | 3 |
|    |                                                                                                                              | 5a                          | Tidak Pernah | 0 |
|    |                                                                                                                              |                             | 1x Seminggu  | 1 |
|    |                                                                                                                              |                             | 2x Seminggu  | 2 |
|    |                                                                                                                              |                             | >3x seminggu | 3 |
|    |                                                                                                                              | Skor total<br>komponen<br>3 | 0            | 0 |
|    |                                                                                                                              |                             | 1-2          | 1 |
|    |                                                                                                                              |                             | 3-4          | 2 |
|    |                                                                                                                              |                             | 5-6          | 3 |
| 4. | Efisiensi Tidur<br><br>Rumus:<br>Durasi Tidur / Lama Tidur x<br>100%<br>*Durasi Tidur (No. 4)<br>*Lama Tidur (Kalkulasi 1+3) | 4/(1+3)                     | >85%         | 0 |
|    |                                                                                                                              |                             | 75-84%       | 1 |
|    |                                                                                                                              |                             | 65-74%       | 2 |
|    |                                                                                                                              |                             | <65%         | 3 |

|                         |                       |                                          |                     |   |
|-------------------------|-----------------------|------------------------------------------|---------------------|---|
| 5.                      | Gangguan Tidur        | 5b, 5c, 5d,<br>5e, 5f, 5g,<br>5h, 5i, 5j | Tidak Pernah        | 0 |
|                         |                       |                                          | 1x Seminggu         | 1 |
|                         |                       |                                          | 2x Seminggu         | 2 |
|                         |                       |                                          | 3x Seminggu         | 3 |
|                         |                       | Skor total<br>komponen<br>5              | 0                   | 0 |
|                         |                       |                                          | 1-9                 | 1 |
|                         |                       |                                          | 10-18               | 2 |
|                         |                       |                                          | 19-27               | 3 |
| 6.                      | Penggunaan Obat Tidur | 6                                        | Tidak Pernah        | 0 |
|                         |                       |                                          | 1x Seminggu         | 1 |
|                         |                       |                                          | 2x Seminggu         | 2 |
|                         |                       |                                          | 3x Seminggu         | 3 |
| 7.                      | Disfungsi Siang Hari  | 7                                        | Tidak Pernah        | 0 |
|                         |                       |                                          | 1x Seminggu         | 1 |
|                         |                       |                                          | 2x Seminggu         | 2 |
|                         |                       |                                          | 3x Seminggu         | 3 |
|                         |                       | 9                                        | Tidak Ada masalah   | 0 |
|                         |                       |                                          | Hanya Masalah Kecil | 1 |
|                         |                       |                                          | Masalah Sedang      | 2 |
|                         |                       |                                          | Masalah Besar       | 3 |
|                         |                       | Skor Total<br>Komponen<br>7              | 0                   | 0 |
|                         |                       |                                          | 1-2                 | 1 |
|                         |                       |                                          | 3-4                 | 2 |
|                         |                       |                                          | 5-6                 | 3 |
| Skor Global <i>PSQI</i> |                       | 0-21                                     |                     |   |

Keterangan Kolom Nilai Skor:

0 = Sangat Baik

1 = Cukup Baik

2 = Agak Buruk

3 = Sangat Buruk

Untuk menentukan Skor akhir yang menyimpulkan kualitas Tidur keseluruhan: Jumlahkan semua hasil skor mulai dari komponen 1 sampai 7

Dengan hasil ukur:

- Baik :  $\leq 5$

- Buruk : 5 dan  $>5$

### Variabel Independen

| No | Variabel Independen       | No. Urut Pertanyaan   | Lama Waktu Bermain |           | Keterangan                                                                               |
|----|---------------------------|-----------------------|--------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Lama Waktu Bermain        | a                     | .... Jam           |           | 1. Singkat atau tidak lama, pabila selama 24 jam durasi bermain game online $\leq 4$ Jam |
|    |                           | b                     | ..... Jam          |           |                                                                                          |
|    |                           | c                     | ..... Jam          |           |                                                                                          |
|    |                           | d                     | ..... Jam          |           |                                                                                          |
|    |                           | Total Durasi (24 Jam) | (a+b+c+d)          |           | 2. Lama, apabila selama 24 jam durasi bermain game online 4 jam dan $>4$ Jam             |
| 2. | Tempat Bermain            | Identitas Responden   | Di Rumah           | Diluar    | 1. Di Rumah<br>2. Diluar                                                                 |
| 3. | Status Kepemilikan Gadget | Identitas Responden   | Pribadi            | Orang Tua | 1. Pribadi<br>2. Orang Tua                                                               |

## LAMPIRAN VI MASTER TABEL

## LAMPIRAN VII OUTPUT ANALISIS

. \*Karakteristik Responden\*

. tab Kelas

| Kelas | Freq. | Percent | Cum.   |
|-------|-------|---------|--------|
| XII.1 | 13    | 17.81   | 17.81  |
| XII.2 | 13    | 17.81   | 35.62  |
| XII.3 | 13    | 17.81   | 53.42  |
| XII.4 | 11    | 15.07   | 68.49  |
| XII.5 | 5     | 6.85    | 75.34  |
| XII.6 | 8     | 10.96   | 86.30  |
| XII.7 | 6     | 8.22    | 94.52  |
| XII.8 | 4     | 5.48    | 100.00 |
| Total | 73    | 100.00  |        |

. tab Umur

| Umur     | Freq. | Percent | Cum.   |
|----------|-------|---------|--------|
| 16 Tahun | 34    | 46.58   | 46.58  |
| 17 Tahun | 39    | 53.42   | 100.00 |
| Total    | 73    | 100.00  |        |

. tab Jenis\_Kelamin

| Jenis_Kelamin | Freq. | Percent | Cum.   |
|---------------|-------|---------|--------|
| Laki-Laki     | 50    | 68.49   | 68.49  |
| Perempuan     | 23    | 31.51   | 100.00 |
| Total         | 73    | 100.00  |        |

. tab Jenis\_Gadget

| Jenis_Gadget | Freq. | Percent | Cum.   |
|--------------|-------|---------|--------|
| PC           | 4     | 5.48    | 5.48   |
| SmartPhone   | 69    | 94.52   | 100.00 |
| Total        | 73    | 100.00  |        |

. tab Biaya\_Kuota

| Biaya_Kuota | Freq. | Percent | Cum.   |
|-------------|-------|---------|--------|
| Rp.35,000   | 1     | 1.37    | 1.37   |
| Rp.50,000   | 43    | 58.90   | 60.27  |
| Rp.60,000   | 12    | 16.44   | 76.71  |
| Rp.75,000   | 17    | 23.29   | 100.00 |
| Total       | 73    | 100.00  |        |

. tab Jenis\_Game

| Jenis_Game     | Freq. | Percent | Cum.   |
|----------------|-------|---------|--------|
| 8 Ball Pool    | 1     | 1.37    | 1.37   |
| Apex Legends   | 1     | 1.37    | 2.74   |
| Brawl Stars    | 2     | 2.74    | 5.48   |
| Candy Crush    | 2     | 2.74    | 8.22   |
| Clash of Clans | 4     | 5.48    | 13.70  |
| Cooking Mama   | 1     | 1.37    | 15.07  |
| Counter Strike | 1     | 1.37    | 16.44  |
| E-Football     | 6     | 8.22    | 24.66  |
| Free Fire      | 4     | 5.48    | 30.14  |
| Hay Day        | 5     | 6.85    | 36.99  |
| Honor of Kings | 1     | 1.37    | 38.36  |
| Minecraft      | 1     | 1.37    | 39.73  |
| Mobile Legends | 31    | 42.47   | 82.19  |
| PUBG Mobile    | 9     | 12.33   | 94.52  |
| Point Blank    | 1     | 1.37    | 95.89  |
| Roblox         | 1     | 1.37    | 97.26  |
| The Redemption | 1     | 1.37    | 98.63  |
| The Sims       | 1     | 1.37    | 100.00 |
| Total          | 73    | 100.00  |        |

. \*Analisis Univariat\*

. tab PSQI

| Kualitas Tidur | Freq. | Percent | Cum.   |
|----------------|-------|---------|--------|
| Baik           | 29    | 39.73   | 39.73  |
| Buruk          | 44    | 60.27   | 100.00 |
| Total          | 73    | 100.00  |        |

. tab Lama\_Waktu\_Bermain

| Lama Waktu Bermain Game | Freq. | Percent | Cum.   |
|-------------------------|-------|---------|--------|
| Tidak Lama              | 16    | 21.92   | 21.92  |
| Lama                    | 57    | 78.08   | 100.00 |
| Total                   | 73    | 100.00  |        |

. tab Tempat\_Bermain

| Tempat Bermain Game | Freq. | Percent | Cum.   |
|---------------------|-------|---------|--------|
| Dirumah             | 55    | 75.34   | 75.34  |
| Diluar              | 18    | 24.66   | 100.00 |
| Total               | 73    | 100.00  |        |

. tab Status\_Kepemilikan\_Gadget

| Kepemilikan Gadget | Freq. | Percent | Cum.   |
|--------------------|-------|---------|--------|
| Pribadi            | 55    | 75.34   | 75.34  |
| Orang Tua          | 18    | 24.66   | 100.00 |
| Total              | 73    | 100.00  |        |

. \*Analisis Bivariat\*

. tab Lama\_Waktu\_Bermain PSQI, chi2 row

| Key                                       |
|-------------------------------------------|
| <i>frequency</i><br><i>row percentage</i> |

| Lama Waktu<br>Bermain<br>Game | Kualitas Tidur |             | Total        |
|-------------------------------|----------------|-------------|--------------|
|                               | Baik           | Buruk       |              |
| Tidak Lama                    | 12<br>75.00    | 4<br>25.00  | 16<br>100.00 |
| Lama                          | 17<br>29.82    | 40<br>70.18 | 57<br>100.00 |
| Total                         | 29<br>39.73    | 44<br>60.27 | 73<br>100.00 |

Pearson chi2(1) = 10.6481 Pr = 0.001

. tab Tempat\_Bermain PSQI, chi2 row

| Key                                       |
|-------------------------------------------|
| <i>frequency</i><br><i>row percentage</i> |

| Tempat<br>Bermain<br>Game | Kualitas Tidur |             | Total        |
|---------------------------|----------------|-------------|--------------|
|                           | Baik           | Buruk       |              |
| Dirumah                   | 21<br>38.18    | 34<br>61.82 | 55<br>100.00 |
| Diluar                    | 8<br>44.44     | 10<br>55.56 | 18<br>100.00 |
| Total                     | 29<br>39.73    | 44<br>60.27 | 73<br>100.00 |

Pearson chi2(1) = 0.2221 Pr = 0.637

. tab Status\_Kepemilikan\_Gadget PSQI, chi2 row

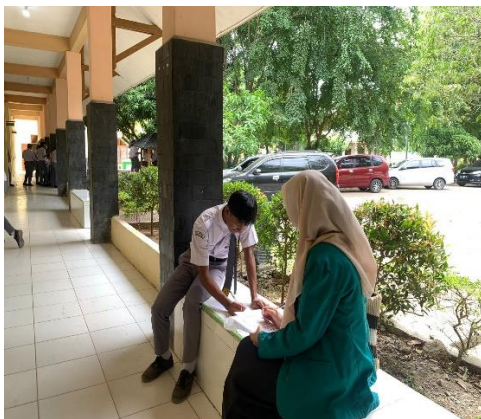
| Key                                       |
|-------------------------------------------|
| <i>frequency</i><br><i>row percentage</i> |

| Kepemilika<br>n Gadget | Kualitas Tidur |             | Total        |
|------------------------|----------------|-------------|--------------|
|                        | Baik           | Buruk       |              |
| Pribadi                | 18<br>32.73    | 37<br>67.27 | 55<br>100.00 |
| Orang Tua              | 11<br>61.11    | 7<br>38.89  | 18<br>100.00 |
| Total                  | 29<br>39.73    | 44<br>60.27 | 73<br>100.00 |

Pearson chi2(1) = 4.5630 Pr = 0.033

## LAMPIRAN II DOKUMENTASI KEGIATAN PENELITIAN





## LAMPIRAN

### LAMPIRAN I DOKUMEN PERIZINAN PENELITIAN



**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH**  
**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT**  
TERAKREDITASI "UNGGUL" LAM-PTKes SK No. 0831/LAM-PTKes/Akr/Sar/IX/2022  
Jln. Kampus Muhammadiyah No. 93, Batoh, Lueng Bata, Banda Aceh, 23245  
Telp/Fax: 0651-31054/0651-31053  
Website: <http://fkm.unmuha.ac.id> – Email: [fkm@unmuha.ac.id](mailto:fkm@unmuha.ac.id)

No : 484/UM.FKM.M/V/2024  
Lamp : -  
Hal : Permohonan Data Awal

Banda Aceh, 30 Mei 2024

Kepada Yth.  
**Kepala Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 11 Kota Banda Aceh**  
di  
Tempat

*Assalamualaikum, Wr. Wb*

- Sehubungan dengan proses penyusunan skripsi yang merupakan salah satu syarat kelulusan pada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh, maka kami mengharapkan bantuan Bapak/Ibu untuk dapat memfasilitasi pengambilan data awal penelitian terhadap mahasiswa yang tersebut di bawah ini:

N a m a : Cindy Cinta Sari  
NPM : 2007110109  
Peminatan : PKIP  
Judul Skripsi : **"HUBUNGAN BERMAIN GAME ONLINE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA SISWA DI SMA NEGERI 11 BANDA ACEH"**

- Demikianlah kami sampaikan, atas bantuan dan perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum, Wr. Wb*



**Dr. Fatri Niamico Ib, SKM., MPH**  
NIM: 19811029 200603 1001



## SURAT KEPUTUSAN

DEKAN FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH

NOMOR : 57.2/UM.FKM.M/VII/KEP/2023

TENTANG

PENETAPAN PEMBIMBING I DAN II SKRIPSI MAHASISWA

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH

SEMESTER GENAP TAHUN AKADEMIK 2022/2023

- Menimbang : a. Bahwa untuk kelancaran kegiatan Penulisan Skripsi Mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Semester Genap Tahun Akademik 2022/2023 perlu ditunjuk Pembimbing I dan Pembimbing II.
- b. Bahwa untuk maksud tersebut diatas perlu ditetapkan dengan suatu Surat Keputusan Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh
- Mengingat : 1. Undang-undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional;
2. Peraturan pemerintah R.I No. 60 Tahun 1999, tentang Pendidikan Tinggi;
3. Surat Keputusan Pengurus Perkumpulan LAM-PTKes No. 0831/LAM-PTKes/Akr/Sar/IX/2022 tanggal 29 September 2022 tentang Status, Nilai, dan Peringkat Akreditasi PS Sarjana Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh.;
4. Qaidah Perguruan Tinggi Muhammadiyah;
5. Statuta Universitas Muhammadiyah Aceh.

## MEMUTUSKAN

Menetapkan :

- Pertama : a. Menunjuk saudara yang tersebut namanya di bawah ini sebagai Pembimbing I dan Pembimbing II:
1. Pembimbing I : Fahmi Ichwansyah, S.Kp, MPH, PhD
2. Pembimbing II : dr. Riza Septiani, MPubHlthAdv
- b. Mahasiswa
1. Nama : Cindy Cinta Sari
2. NPM : 2007110109
3. Peminatan : Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku
- Kedua : Judul Skripsi:
- HUBUNGAN KECANDUAN GAME ONLINE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA SISWA SMA NEGERI 2 SIMEULUE BARAT
- Ketiga : Dengan ketentuan:
- a. Bimbingan dilaksanakan selama 6 (enam) bulan
- b. Pembimbing I dan Pembimbing II agar dapat melaksanakan tugas dengan rasa tanggung jawab;
- c. Keputusan ini mulai berlaku sejak ditetapkan;
- Keempat : a. Biaya untuk keperluan tersebut dibebankan kepada dana bimbingan skripsi mahasiswa FKM UNMUHA
- b. Keputusan ini akan diperbaiki kembali sebagaimana mestinya, jika dalam penetapan ini terdapat kekeliruan.

DITETAPKAN DI : BANDA ACEH

PADA TANGGAL : 04 Juli 2023 M

16 Dzulhijjah 1444 H



Tembusan:

1. Ketua Peminatan
2. Yang bersangkutan
3. Arsip



Banda Aceh,

15 Mei 2024

Nomor : 453.a/UM.FKM.M/V/2024  
Lampiran : 1 (satu) buah Proposal  
Perihal : Mohon Menguji Proposal

Kepada Yth:

1. Fahmi Ichwansyah, S.KeP, MPH, PhD
2. dr. Riza Septiani, MPubHlthAdv
3. Putri Arisca Sari, SKM, MKKK
4. Ramadhaniah, S.Gz, MPH

di

Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dengan Hormat,

Bersama ini kami mohon kesediaan saudara kiranya dapat menguji Proposal mahasiswa:

N a m a : Cindy Cinta Sari  
N P M : 2007110109  
Hari / Tanggal : Jumat / 17 Mei 2024  
J a m : 16:00 Wib  
Tempat : Ruang Meeting FKM-Unmuha  
J u d u l : **HUBUNGAN BERMAIN GAME ONLINE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA SISWA DI SMA NEGERI 2 SIMEULUE BARAT**

Demikianlah harapan kami, atas bantuan saudara kami ucapkan terima kasih, bila ada perubahan jadwal akan kami informasikan selanjutnya.

Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Muhammadiyah Aceh

  
**Dr. Pasri Aramico, SKM, MPH**  
NIK. 19811029 20060311 001

**Note :**

- **Penguji pria mohon memakai dasi**



Banda Aceh, 16 Agustus 2024

Nomor : 657.b/UM.FKM.M/VIII/2024  
Lampiran : 1 (satu) buah Skripsi  
Perihal : **Mohon Menguji Skripsi**

Kepada Yth:

1. Fahmi Ichwansyah, S.Kep, MPH, Ph.D
2. dr. Riza Septiani, MPubHlthAdv
3. Nopa Arlianti, SKM, MKM
4. Ramadhaniah, S.Gz, MPH

di

Tempat

Assalamu’alaikum Wr. Wb

Dengan Hormat,

Bersama ini kami mohon kesediaan saudara kiranya dapat menguji skripsi mahasiswa:

N a m a : Cindy Cinta Sari  
N P M : 2007110109  
Hari / Tanggal : Senin / 19 Agustus 2024  
J a m : 14.00 Wib  
Tempat : Ruang Meeting FKM-Unmuha  
J u d u l : **HUBUNGAN BERMAIN GAME ONLINE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA SISWA DI SMA NEGERI 11 BANDA ACEH**

Demikianlah harapan kami, atas bantuan saudara kami ucapkan terima kasih, bila ada perubahan jadwal akan kami informasikan selanjutnya.

Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Muhammadiyah Aceh

  
Dekan  
  
**Dr. Basri Arfanico Ib, SKM, MPH**  
NIK. 19811029 20060311 001

Note :

- **Penguji pria diwajibkan berpakaian resmi (memakai Jas)**

| Responden       | KARAKTERISTIK RESPONDEN |            |               |              |                |                | VARIABEL INDEPENDEN   |            |            |            |            |            |            |                  |            |        | VARIABEL INDEPENDEN |          |          |          |             |                 |                |        |                |              |                    |           |      |
|-----------------|-------------------------|------------|---------------|--------------|----------------|----------------|-----------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------------|------------|--------|---------------------|----------|----------|----------|-------------|-----------------|----------------|--------|----------------|--------------|--------------------|-----------|------|
|                 | Kelas                   | Umur Siswa | Jenis Kelamin | Jenis Gadget | Biaya Internet | Jenis Game     | Kualitas Tidur (PSQI) |            |            |            |            |            |            |                  |            |        | Lama Waktu Bermain  |          |          |          |             |                 | Tempat Bermain |        |                |              | Status Kepemilikan |           |      |
|                 | Nama Responden          | Data       | Data          | Data         | Data           | Data           | Komponen 1            | Komponen 2 | Komponen 3 | Komponen 4 | Komponen 5 | Komponen 6 | Komponen 7 | Skor Global PSQI | Keterangan | Coding | Data                |          |          |          | Jumlah Lama | Format Bilangan | Keterangan     | Coding | Data           |              | Keterangan         | Coding    | Data |
| Jihan Salsabila | XII.6                   | 16 Tahun   | Perempuan     | SmartPhone   | Rp.75,000      | Candy Crush    | 3                     | 2          | 2          | 3          | 3          | 2          | 3          | 18               | Buruk      | 2      | 00:30:00            | 02:00:00 | 01:00:00 | 02:00:00 | 05:30:00    | 5.5             | Lama           | 2      | Di Kamar       | Dirumah      | 1                  | Pribadi   | 1    |
| M Firdaus       | XII.2                   | 17 Tahun   | Laki-Laki     | PC           | Rp.75,000      | Apex Legends   | 2                     | 3          | 3          | 2          | 3          | 3          | 3          | 19               | Buruk      | 2      | 00:30:00            | 01:00:00 | 01:00:00 | 02:00:00 | 04:30:00    | 4.5             | Lama           | 2      | Warung Kopi    | Diluar Rumah | 2                  | Pribadi   | 1    |
| Ilham Supriadi  | XII.2                   | 17 Tahun   | Laki-Laki     | SmartPhone   | Rp.50,000      | Mobile Legends | 0                     | 0          | 0          | 0          | 1          | 0          | 0          | 1                | Baik       | 1      | 00:00:00            | 02:00:00 | 00:30:00 | 01:00:00 | 03:30:00    | 3.5             | Singkat        | 1      | Di Tongkrongan | Diluar Rumah | 2                  | Orang Tua | 2    |
| Furqan          | XII.1                   | 17 Tahun   | Laki-Laki     | SmartPhone   | Rp.50,000      | Mobile Legends | 2                     | 3          | 2          | 3          | 3          | 3          | 3          | 19               | Buruk      | 2      | 00:00:00            | 03:00:00 | 01:00:00 | 03:00:00 | 07:00:00    | 7               | Lama           | 2      | Warung Kopi    | Diluar Rumah | 2                  | Pribadi   | 1    |
| Candra Maulana  | XII.2                   | 16 Tahun   | Laki-Laki     | SmartPhone   | Rp.50,000      | PUBG Mobile    | 2                     | 2          | 3          | 2          | 3          | 3          | 2          | 17               | Buruk      | 2      | 00:00:00            | 02:00:00 | 00:30:00 | 02:00:00 | 04:30:00    | 4.5             | Lama           | 2      | Di Kamar       | Dirumah      | 1                  | Orang Tua | 2    |
| Afral Farizi    | XII.3                   | 17 Tahun   | Laki-Laki     | SmartPhone   | Rp.50,000      | Mobile Legends | 3                     | 2          | 3          | 3          | 2          | 3          | 3          | 19               | Buruk      | 2      | 00:00:00            | 02:00:00 | 02:00:00 | 01:00:00 | 05:00:00    | 5               | Lama           | 2      | Warung Kopi    | Diluar Rumah | 2                  | Pribadi   | 1    |
| Reza Fahlefi    | XII.4                   | 16 Tahun   | Laki-Laki     | SmartPhone   | Rp.60,000      | Mobile Legends | 3                     | 3          | 2          | 3          | 2          | 3          | 3          | 19               | Buruk      | 2      | 00:00:00            | 03:00:00 | 01:00:00 | 01:00:00 | 05:00:00    | 5               | Lama           | 2      | Di Kamar       | Dirumah      | 1                  | Pribadi   | 1    |
| Humaira         | XII.5                   | 16 Tahun   | Perempuan     | SmartPhone   | Rp.60,000      | Clash of Clans | 0                     | 1          | 0          | 0          | 1          | 0          | 0          | 2                | Baik       | 1      | 00:00:00            | 01:00:00 | 00:00:00 | 02:00:00 | 03:00:00    | 3               | Singkat        | 1      | Di Kamar       | Dirumah      | 1                  | Orang Tua | 2    |
| Zahra Amelia    | XII.5                   | 16 Tahun   | Perempuan     | SmartPhone   | Rp.50,000      | Roblox         | 1                     | 0          | 1          | 0          | 1          | 0          | 0          | 3                | Baik       | 1      | 00:00:00            | 01:30:00 | 01:00:00 | 01:00:00 | 03:30:00    | 3.5             | Singkat        | 1      | Di Kamar       | Dirumah      | 1                  | Orang Tua | 2    |
| M Dayan         | XII.2                   | 17 Tahun   | Laki-Laki     | SmartPhone   | Rp.50,000      | PUBG Mobile    | 2                     | 2          | 3          | 2          | 3          | 3          | 3          | 18               | Buruk      | 2      | 01:00:00            | 01:00:00 | 02:00:00 | 03:00:00 | 07:00:00    | 7               | Lama           | 2      | Di Kamar       | Dirumah      | 1                  | Pribadi   | 1    |
| M Abil          | XII.2                   | 17 Tahun   | Laki-Laki     | SmartPhone   | Rp.75,000      | Mobile Legends | 1                     | 1          | 1          | 0          | 1          | 1          | 1          | 6                | Buruk      | 2      | 00:00:00            | 01:00:00 | 01:00:00 | 01:00:00 | 03:00:00    | 3               | Singkat        | 1      | Di Sekolah     | Diluar Rumah | 2                  | Pribadi   | 1    |
| Andika Rivaldi  | XII.1                   | 17 Tahun   | Laki-Laki     | SmartPhone   | Rp.60,000      | Mobile Legends | 2                     | 2          | 2          | 3          | 3          | 3          | 3          | 18               | Buruk      | 2      | 00:30:00            | 01:00:00 | 01:00:00 | 02:00:00 | 04:30:00    | 4.5             | Lama           | 2      | Di Tongkrongan | Diluar Rumah | 2                  | Pribadi   | 1    |
| Afdal Rizki     | XII.1                   | 16 Tahun   | Laki-Laki     | PC           | Rp.50,000      | Point Blank    | 2                     | 3          | 2          | 2          | 3          | 2          | 2          | 16               | Buruk      | 2      | 00:00:00            | 02:00:00 | 00:00:00 | 03:00:00 | 05:00:00    | 5               | Lama           | 2      | Di Kamar       | Dirumah      | 1                  | Pribadi   | 1    |
| Elisa           | XII.8                   | 16 Tahun   | Perempuan     | SmartPhone   | Rp.50,000      | Minecraft      | 1                     | 1          | 1          | 0          | 1          | 0          | 0          | 4                | Baik       | 1      | 00:00:00            | 00:00:00 | 01:00:00 | 02:00:00 | 03:00:00    | 3               | Singkat        | 1      | Di Kamar       | Dirumah      | 1                  | Orang Tua | 2    |
| Ghina Humaira   | XII.6                   | 16 Tahun   | Perempuan     | SmartPhone   | Rp.50,000      | Candy Crush    | 3                     | 2          | 3          | 2          | 3          | 3          | 2          | 18               | Buruk      | 2      | 00:00:00            | 02:00:00 | 00:30:00 | 01:00:00 | 03:30:00    | 3.5             | Singkat        | 1      | Di Kamar       | Dirumah      | 1                  | Orang Tua | 2    |
| Nada Faradisa   | XII.7                   | 17 Tahun   | Perempuan     | SmartPhone   | Rp.60,000      | Mobile Legends | 2                     | 3          | 2          | 2          | 3          | 2          | 3          | 17               | Buruk      | 2      | 00:00:00            | 00:00:00 | 02:00:00 | 03:00:00 | 05:00:00    | 5               | Lama           | 2      | Di Kamar       | Dirumah      | 1                  | Pribadi   | 1    |
| Khairunnisa     | XII.7                   | 16 Tahun   | Perempuan     | SmartPhone   | Rp.50,000      | Mobile Legends | 2                     | 2          | 2          | 3          | 2          | 2          | 3          | 16               | Buruk      | 2      | 00:30:00            | 02:00:00 | 00:00:00 | 02:00:00 | 04:30:00    | 4.5             | Lama           | 2      | Di Kamar       | Dirumah      | 1                  | Pribadi   | 1    |
| M Rizki         | XII.3                   | 16 Tahun   | Laki-Laki     | SmartPhone   | Rp.50,000      | Mobile Legends | 3                     | 3          | 3          | 3          | 2          | 3          | 2          | 19               | Buruk      | 2      | 01:00:00            | 01:00:00 | 00:30:00 | 02:00:00 | 04:30:00    | 4.5             | Lama           | 2      | Warung Kopi    | Diluar Rumah | 2                  | Pribadi   | 1    |
| M Daffa         | XII.4                   | 16 Tahun   | Laki-Laki     | PC           | Rp.50,000      | Counter Strike | 2                     | 2          | 3          | 2          | 3          | 2          | 2          | 16               | Buruk      | 2      | 00:00:00            | 03:00:00 | 00:30:00 | 03:30:00 | 07:00:00    | 7               | Lama           | 2      | Di Kamar       | Dirumah      | 1                  | Pribadi   | 1    |
| Sultan Nur      | XII.3                   | 16 Tahun   | Laki-Laki     | SmartPhone   | Rp.75,000      | Free Fire      | 2                     | 3          | 3          | 2          | 2          | 3          | 3          | 18               | Buruk      | 2      | 01:00:00            | 00:30:00 | 00:00:00 | 03:00:00 | 04:30:00    | 4.5             | Lama           | 2      | Warung Kopi    | Diluar Rumah | 2                  | Pribadi   | 1    |
| Ari Suprianda   | XII.4                   | 17 Tahun   | Laki-Laki     | SmartPhone   | Rp.50,000      | Mobile Legends | 0                     | 1          | 0          | 0          | 1          | 0          | 1          | 3                | Baik       | 1      | 01:00:00            | 01:00:00 | 01:00:00 | 02:00:00 | 05:00:00    | 5               | Lama           | 2      | Warung Kopi    | Diluar Rumah | 2                  | Pribadi   | 1    |
| Anis Ariana     | XII.6                   | 16 Tahun   | Perempuan     | SmartPhone   | Rp.50,000      | Mobile Legends | 3                     | 2          | 2          | 3          | 2          | 2          | 3          | 17               | Buruk      | 2      | 00:00:00            | 01:00:00 | 00:00:00 | 01:00:00 | 02:00:00    | 2               | Singkat        | 1      | Di Kamar       | Dirumah      | 1                  | Orang Tua | 2    |
| Anisa           | XII.8                   | 17 Tahun   | Perempuan     | SmartPhone   | Rp.50,000      | Clash of Clans | 0                     | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          | 1          | 1                | Baik       | 1      | 00:00:00            | 02:00:00 | 00:00:00 | 03:00:00 | 05:00:00    | 5               | Lama           | 2      | Di Kamar       | Dirumah      | 1                  | Pribadi   | 1    |
| Harifa          | XII.5                   | 17 Tahun   | Perempuan     | SmartPhone   | Rp.75,000      | Free Fire      | 2                     | 3          | 2          | 3          | 3          | 2          | 3          | 18               | Buruk      | 2      | 00:00:00            | 00:00:00 | 01:00:00 | 02:00:00 | 03:00:00    | 3               | Singkat        | 1      | Di Kamar       | Dirumah      | 1                  | Orang Tua | 2    |
| M Yahaya        | XII.4                   | 17 Tahun   | Laki-Laki     | SmartPhone   | Rp.75,000      | PUBG Mobile    | 2                     | 2          | 2          | 2          | 2          | 2          | 2          | 14               | Buruk      | 2      | 00:30:00            | 00:30:00 | 01:00:00 | 03:30:00 | 05:30:00    | 5.5             | Lama           | 2      | Warung Kopi    | Diluar Rumah | 2                  | Pribadi   | 1    |
| Putri Nadia     | XII.8                   | 16 Tahun   | Perempuan     | SmartPhone   | Rp.50,000      | PUBG Mobile    | 2                     | 3          | 3          | 2          | 2          | 3          | 2          | 17               | Buruk      | 2      | 00:30:00            | 01:00:00 | 02:00:00 | 02:00:00 | 05:30:00    | 5.5             | Lama           | 2      | Di Kamar       | Dirumah      | 1                  | Pribadi   | 1    |
| Salsabila       | XII.7                   | 17 Tahun   | Perempuan     | SmartPhone   | Rp.50,000      | Mobile Legends | 3                     | 2          | 3          | 3          | 2          | 3          | 3          | 19               | Buruk      | 2      | 00:00:00            | 02:00:00 | 00:00:00 | 02:00:00 | 04:00:00    | 4               | Lama           | 2      | Di Kamar       | Dirumah      | 1                  | Orang Tua | 2    |
| M Dicky         | XII.3                   | 17 Tahun   | Laki-Laki     | SmartPhone   | Rp.50,000      | Mobile Legends | 2                     | 3          | 2          | 3          | 2          | 2          | 3          | 17               | Buruk      | 2      | 00:20:00            | 00:40:00 | 02:00:00 | 02:00:00 | 05:00:00    | 5               | Lama           | 2      | Di Kamar       | Dirumah      | 1                  | Pribadi   | 1    |
| Rafit Rizqullah | XII.3                   | 16 Tahun   | Laki-Laki     | SmartPhone   | Rp.50,000      | Mobile Legends | 2                     | 2          | 3          | 2          | 2          | 2          | 3          | 16               | Buruk      | 2      | 00:00:00            | 02:00:00 | 00:30:00 | 03:30:00 | 06:00:00    | 6               | Lama           | 2      | Di Kamar       | Dirumah      | 1                  | Pribadi   | 1    |
| M Reza          | XII.2                   | 17 Tahun   | Laki-Laki     | SmartPhone   | Rp.60,000      | Mobile Legends | 3                     | 2          | 2          | 3          | 2          | 2          | 2          | 16               | Buruk      | 2      | 00:00:00            | 01:00:00 | 00:00:00 | 04:00:00 | 05:00:00    | 5               | Lama           | 2      | Di Kamar       | Dirumah      | 1                  | Pribadi   | 1    |
| Nuzul Wanis     | XII.3                   | 17 Tahun   | Laki-Laki     | SmartPhone   | Rp.50,000      | Mobile Legends | 0                     | 1          | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          | 1                | Baik       | 1      | 00:00:00            | 03:00:00 | 01:00:00 | 01:00:00 | 05:00:00    | 5               | Lama           | 2      | Di             |              |                    |           |      |