

**HUBUNGAN KECANDUAN GAME DENGAN GANGGUAN TIDUR
PADA REMAJA DI MTsS AL – WASHLIYAH 27 SEI RAMPAH**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Medan area
Guna Memenuhi Syarat Untuk Mendapatkan
Gelar Sarjana Psikologi*

ANATASYA DIANI PRATIWI

18.860.0110



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2023**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 1/3/23

Access From (repository.uma.ac.id)1/3/23

**HUBUNGAN KECANDUAN GAME DENGAN GANGGUAN TIDUR
PADA REMAJA DI MTsS AL – WASHLIYAH 27 SEI RAMPAH**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Medan area
Guna Memenuhi Syarat Untuk Mendapatkan
Gelar Sarjana Psikologi*



**OLEH :
ANATASYA DIANI PRATIWI
18.860.0110**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2023**

HALAMAN PENGESAHAN
SKRIPSI
HUBUNGAN KECANDUAN GAME DENGAN GANGGUAN TIDUR
PADA REMAJA DI MTs AL – WASHLIYAH 27 SEI RAMPAH

Dipersiapkan dan disusun oleh :
Anatasya Diani Pratiwi
188600110
Telah dipertahankan oleh Dewan Penguji pada
tanggal 3 Januari 2023

Susunan Dewan Penguji

Ketua

(Dr. Salamiah Sari Dewi, S. Psi, M.Psi)

Sekretaris

(Doli Maulana Gama Samudera Lbs, S.Psi, M. Psi)

Pembimbing

(Nafeesa, S. Psi, M.Psi, Psikolog)

Penguji

(Endang Haryati, S. Psi, M. Psi)

Kepala Bagian

(Dinda Permatasari Harahap, S.Psi, M.Psi)

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area

(Hasanuddin, Ph. D)

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Anatasya Diani Pratiwi

NIM : 188600110

Tahun Terdaftar : 2018

Program Studi : Psikologi Perkembangan

Saya menyatakan bahwa skripsi yang telah saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri, adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 03 Oktober 2022



Anatasya Diani Pratiwi

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

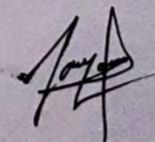
Nama : Anatasya Diani Pratiwi
NPM : 188600110
Program Studi : Psikologi Perkembangan
Fakultas : Psikologi
Jenis Karya : Tugas Akhir

Demikian perkembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (Non-Exclusive Royalty-Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul Hubungan Kecanduan Game dengan Gangguan Tidur Pada Remaja di MTsS Al – Washliyah 27 Sei Rempah.

Dengan hak bebas royalti non-eksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, memformatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir/skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai peneliti/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Medan, Oktober 2022

Yang Menyatakan



(Anatasya Diani Pratiwi)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas berkat rahmat dan hidayah penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan baik. Terimakasih kepada Allah SWT yang telah memberikan kelacaran dan kemudahan dalam penyusunan karya ilmiah, sehingga saya dapat menyelesaikanya.

Karya Skripsi ini dipersembahkan kepada kedua orang tua :

Ayah : Syafrizal Syam

Ibu : Dr. Henny Evianti Purba

Terimakasih atas semua cinta dan doa yang telah ayah dan ibu berikan kepada saya. Skripsi ini adalah persembahan kecil untuk dua orang yang paling berharga dalam hidup yaitu adalah kedua orang tua saya. Kehidupan ini menjadi begitu mudah ketika saya memiliki orang tua yang lebih memamami diri saya melebihi saya sendiri. Terimakasih telah menjadi orang tua yang sempurna.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Bahwa yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Anatasya Diani Pratiwi

Tempat Tanggal lahir : Medan, 28-11-2000

Jenis Kelamin : Perempuan

Kewarganegaraan : Indonesia

Agama : Islam

Status : Belum menikah

Tempat tinggal : Medan

Telepon : 081397621754

Pendidikan Formal :

- a. SMA Wage Rudolf Supratman2
- b. SMP Wage Rudolf Supratman2
- c. SD Negeri 060818
- d. TK Firdausy

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji dan syukur peneliti panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada peneliti sampai dengan saat ini peneliti masih diberikan kesehatan serta semangat yang luar biasa sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul **“Hubungan Kecanduan Game dengan Gangguan Tidur Pada Remaja di MTsS Al – Washliyah 27 Sei Rempah”** sebagai salah satu syarat untuk memperoleh kelulusan sarjana Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Dalam kesempatan ini, saya selaku peneliti juga ingin mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini. Tidak luput pula dalam hal ini saya sudah banyak menerima bimbingan serta bantuan. Maka pada kesempatan ini perkenankan saya mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Bapak Drs. M. Erwin Siregar, MBA, selaku Ketua Yayasan Pendidikan Haji Agus Salim.
2. Bapak Prof. Dr. Dadan Ramdan, M.Eng,Msc, selaku Rektor Universitas Medan Area.
3. Bapak Hasanuddin, Ph.d, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
4. Ibu Dinda Permatasari Harahap, S.Psi, M.Psi, selaku Kepala Bidang Perkembangan Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi.
5. Ibu Nafessa, S.Psi, M.Psi, selaku Dosen Pembimbing dengan segala kesabaran dan kebaikan selama proses membimbing, serta memberikan motivasi dan arahan yang membangun selama penyusunan skripsi.

6. Ibu Dr. Salamiah Sari Dewi, S.Psi, M.Psi, Psikolog, selaku Ketua sidang yang telah meluangkan waktu serta memberikan saran untuk peneliti.
7. Bapak Doli Maulana Gama Samudera Lubis, S. Psi, M. Psi, selaku Sekretaris sidang yang telah memberikan arahan dan bantuan dalam perbaikan skripsi saya.
8. Ibu Endang Haryati, S.Psi, M.Psi, selaku Penguji sidang yang telah meluangkan waktu serta memberikan kritik dan saran yang sangat membangun untuk peneliti.
9. Para Dosen Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang telah berkontribusi memberikan ilmu pengetahuan dan memotivasi peneliti hingga saat ini dan para Staff Tata Usaha Program Studi Psikologi Universitas Medan Area yang turut memperlancar proses penyelesaian kuliah dan skripsi peneliti.
10. Pihak MTSs Al – Washliyah 27 Sei Rempah yang telah mengizinkan saya melakukan penelitian dan pengambilan data guna membantu dalam penyelesaian skripsi saya ini.
11. Teruntuk kepada orangtua saya yang telah menjadi motivasi dalam penyelesaian skripsi ini, terutama ibu saya yang senantiasa selalu memberikan doa dan dukungan baik secara materil maupun moral serta senantiasa memenuhi kebutuhan selama ini tanpa meminta balasan apapun.
12. Teruntuk segenap keluarga besar saya yang telah mendukung dan mendoakan saya hingga saya bisa berada di tahap ini.
13. Teruntuk Faisal Ahmad Hernawan yang selalu memberikan support dan motivasi dalam mengerjakan skripsi ini.
14. Sahabat terbaik saya Miken, Ayep, Dinda, dan Sisil yang selalu memberikan semangat
15. Teman-teman saya Sherlina Agustin, Laila Huzna, Queene, Anggi Selviana, Anita Cicilia, dan Namira yang telah memberikan informasi dan semangat dalam penyelesaian skripsi ini.

16. Para teman-teman seperjuangan stambuk 2018 yang tidak bisa disebutkan namanya satu persatu, telah memberikan motivasi dan semangat dari awal perkuliahan sampai selesai studi.
17. Para responden yang telah berpartisipasi membantu peneliti dalam penyelesaian skripsi ini.
18. Serta seluruh pihak-pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

Akhir kata, penulis memohon maaf atas kesalahan dan kekurangan di dalam penulisan apapun atau penyusunan skripsi penelitian ini. Dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangannya, oleh karena itu dengan kerendahan hati peneliti membuka diri untuk menerima saran maupun kritikan yang bersifat membangun dari semua pihak. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat, baik bagi perkembangan pengetahuan maupun bagi dunia usaha dan pemerintahan.

Medan, Desember 2022

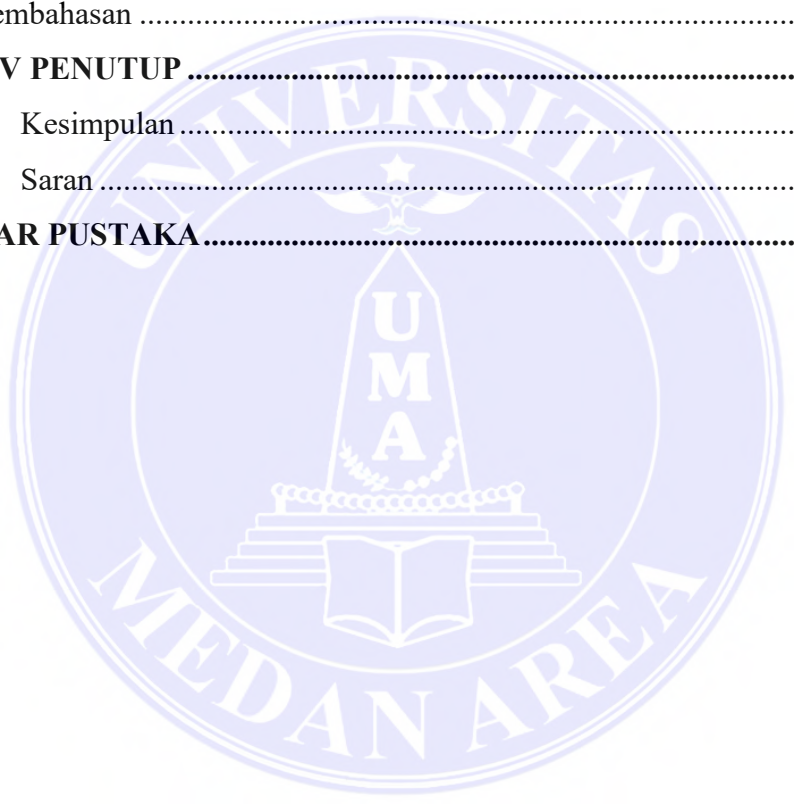
Anatasya Diani Pratiwi

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
HALAMAN PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	ii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PERSEMBAHAN	iv
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Gangguan Tidur	9
1. Pengertian Gangguan Tidur	9
2. Faktor – Faktor Gangguan Tidur	9
3. Aspek – Aspek Gangguan Tidur.....	13
4. Jenis – Jenis Gangguan Tidur	14
B. Kecanduan Game	16
1. Pengertian Kecanduan Game.....	16
2. Faktor – Faktor Kecanduan Game	17
3. Aspek – Aspek Kecanduan Game	19
4. Gejala Kecanduan Game	20

C. Remaja	23
1. Pengertian Remaja	23
2. Tahap Perkembangan Remaja	24
3. Tugas Perkembangan Remaja.....	26
4. Ciri – Ciri Remaja.....	28
D. Hubungan Antara Kecanduan Game dengan Gangguan Tidur	30
E. Kerangka Konseptual.....	33
F. Hipotesis Penelitian	33
BAB III METODE PENELITIAN	34
A. Tipe Penelitian	34
B. Identifikasi Variabel Penelitian	34
C. Defenisi Operasional Variabel.....	35
D. Populasi.....	35
E. Teknik Pengambilan Sampel	36
F. Metode Pengumpulan Data.....	36
G. Validitas dan Reliabilitas	38
H. Teknik Analisis Data	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	41
A. Orientasi Kancah Penelitian.....	41
1. Lokasi Penelitian.....	41
2. Visi dan Misi Lokasi Penelitian.....	41
3. Tujuan Lokasi Penelitian	42
4. Struktur Organisasi Lokasi Penelitian	43
B. Persiapan Penelitian.....	44
1. Persiapan Administrasi	44
2. Persiapan Alat Ukur.....	46
C. Analisa Data Penelitian.....	48
1. Karakteristik Responden.....	48
2. Uji Coba Skala	51
D. Validitas dan Reliabilitas	51

1. Uji Validitas	51
2. Uji Reliabilitas	53
E. Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	54
1. Uji Asumsi Normalitas	54
2. Uji Linearitas	56
3. Hasil Perhitungan Korelasi <i>Product Moment</i>	57
4. Hasil Mean Hipotetik dan Mean Empirik	59
5. Uji Hipotesis	61
6. Skor Aspek Kecanduan.....	63
F. Pembahasan	65
BAB V PENUTUP	68
1. Kesimpulan	68
2. Saran	69
DAFTAR PUSTAKA.....	71



DAFTAR TABEL

Tabel 1 Distribusi Butir – Butir Skala Kecanduan Game Sebelum Uji Coba...	46
Tabel 2 Distribusi Butir – Butir Skala Gangguan Tidur Sebelum Uji Coba....	47
Tabel 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur.....	48
Tabel 4 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	49
Tabel 5 Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas	49
Tabel 6 Karakteristik Responden Berdasarkan Game Sering Dimainkan	50
Tabel 7 Hasil Uji Validitas Kecanduan Game (X) Setelah Uji Coba	52
Tabel 8 Hasil Uji Validitas Gangguan Tidur (Y) Setelah Uji Coba.....	52
Tabel 9 Hasil Uji Reabilitas Variabel Kecanduan Game (X) dan Hasil Uji Reabilitas Variabel Gangguan Tidur (Y)	54
Tabel 10 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov	55
Tabel 11 Rangkuman Hasil Uji Linearitas	57
Tabel 12 Rangkuman Hasil Uji Korelasi Product Moment	58
Tabel 13 Statistik Induk.....	59
Tabel 14 Rangkuman Hasil Uji Korelasi Product Moment	61
Tabel 15 Hasil Uji korelasi Kecanduan Game dengan Gangguan Tidur	62
Tabel 16 Hasil Uji korelasi Kecanduan Game dengan Gangguan Tidur	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Struktur Organisasi MTSs Al – Washliyah 27 Sei Rempah	43
Gambar 2. Histogram Variabel Kecanduan Game.....	56
Gambar 2. Histogram Variabel Gangguan Tidur	56



HUBUNGAN KECANDUAN GAME DENGAN GANGGUAN TIDUR REMAJA DI MTsS AL – WASHLIYAH 27 SEI REMPAH

Oleh :

Anatasya Diani Pratiwi

18.860.0110

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan kecanduan game dengan gangguan tidur di MTsS Al – Washliyah 27 Sei Rempah. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kuantitatif. Subjek penelitian yang digunakan sebanyak 186 siswa. Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini teknik *Purposive Sampling* dengan menerapkan kriteria tertentu. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu ada hubungan positif kecanduan game dengan gangguan tidur remaja dengan asumsi semakin tinggi kecanduan game maka semakin tinggi juga gangguan tidur pada remaja. Penelitian ini menggunakan skala *Likert* untuk mengukur variabel kecanduan game dan gangguan tidur. Pada penelitian ini menggunakan teknik analisa data Korelasi *Pearson Product Moment* dengan menggunakan aplikasi SPSS versi 22.00. Berdasarkan hasil analisa data diperoleh $P \text{ sig } (0,000) < 0,05$ dengan $r_{xy} = 0,945$ yang menunjukkan bahwa hipotesis diterima. Sehingga, dapat dinyatakan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara kecanduan game dengan gangguan tidur. Korelasi antara kecanduan game dan gangguan tidur tergolong kuat. Kecanduan game memberikan pengaruh sebesar 89,4% terhadap gangguan tidur. Sedangkan 10,6% sisa dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Berdasarkan hasil analisis deskriptif tingkat kecanduan game remaja tergolong tinggi dengan nilai mean empirik $>$ mean hipotetik dengan $SD = 6,300$. Selain itu, berdasarkan hasil analisis deskriptif tingkat gangguan tidur tergolong tinggi dengan nilai mean empirik $>$ mean hipotetik dengan $SD = 5,998$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kecanduan game dan gangguan tidur pada remaja di MTsS Al – Washliyah 27 Sei Rempah tergolong tinggi.

Kata Kunci : Kecanduan Game, Gangguan Tidur, Remaja

THE CORRELATION BETWEEN GAME ADDICTION AND SLEEP

DISTURBANCE OF ADOLESCENT IN MTsS AL – WASHLIYAH 27

SEI RAMPAH

By :

Anatasya Diani Pratiwi

18.860.0110

ABSTRACT

This study aims to find out the correlation between game addiction and sleep disturbance in MTsS Al – Washliyah 27 Sei Rempah. The method used in this research is quantitative method. The research subjects used were 186 students. The sampling technique used in this research is Purposive Sampling technique with certain criteria. The hypothesis put forward in this study is there is a positive correlation between game addiction and adolescent sleep disturbance with the assumption that the higher the game addiction, the higher the sleep disturbance in adolescents. This study uses the Likert scale to measure game addiction and sleep disturbance variables. In this study using Pearson Product Moment Correlation Data Analysis techniques using the SPSS version 22.00 application. Based on the results of data analysis obtained $P \text{ sig } (0,000) < 0,05$ with $r_{xy} = 0,945$ which indicates that the hypothesis is accepted. Thus, it can be stated that there is a significant positive relationship between game addiction and sleep disturbance. The correlation between game addiction and sleep disturbance is high. Game addiction has an effect of 89,4% on sleep disorder. While the remaining 10,6%. Influenced by other factors. Based on the results of the descriptive analysis the level of adolescent game addiction is classified as high with an empirical mean $>$ hypothetical mean with $SD = 6,300$. In addition, based on the results of the descriptive analysis, the level of sleep disturbance is classified as high with an empirical mean $>$ hypothetical mean with an $SD = 5,998$. So that it can be concluded that the level of game addiction and sleep disturbance in adolescents at MTsS Al – Washliyah 27 Sei Rempah is classified as high.

Keywords: Game Addiction, Sleep Disturbance, Adolescents

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tidur merupakan suatu kebutuhan dasar manusia. Selain itu, tidur juga diartikan sebagai hal yang universal. Hal ini disebabkan karena setiap individu membutuhkan tidur dimanapun ia berada. Pada saat tidur, organ-organ tubuh beristirahat sehingga menetralkan kerusakan yang terjadi akibat kegiatan sehari-hari. Sehingga, dengan tidur yang cukup diharapkan mampu menjaga stamina dan kesehatan. Oleh karena itu, diharapkan masing-masing individu harus memenuhi kebutuhan tidurnya (Kozier, 2015).

Individu yang mengalami kurangnya waktu tidur yang cukup akan mempengaruhi ke beberapa hal, terutama terhadap kesehatan. Gangguan tidur ini merupakan penyebab morbiditas yang signifikan. Individu yang mengalami gangguan tidur akan mengganggu kegiatan sehari-hari karena akan merasakan ngantuk yang berlebihan, gangguan atensi dan memori, depresi, mood yang tidak stabil, penggunaan hipnotik yang tidak semestinya, sering terjatuh, serta penurunan kualitas hidup yang merupakan dampak serius pada gangguan tidur. Selain itu, adapun dampak lain dari gangguan tidur seperti individu yang lama tidurnya lebih dari 9 jam atau kurang dari 6 jam per hari bila dibandingkan dengan yang lama tidurnya 7-8 jam per hari akan mengalami peningkatan jumlah kematian, sakit jantung serta kanker.

Gangguan tidur merupakan suatu pola tidur yang mengganggu. Adapun gangguan tidur ini seperti sulit tidur, sulit mempertahankan tidur, tidur pada waktu yang tidak tepat, waktu tidur yang berlebihan, bahkan perilaku abnormal yang berkaitan dengan tidur.

Kesulitan tidur hingga larut malam merupakan gangguan tidur yang paling sering ditemukan. Amir (2018) menyatakan bahwa hasil analisis kasus setiap tahun diperkirakan sekitar 20% - 50% orang dewasa melaporkan adanya gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius. Gangguan tidur pada lansia cukup tinggi sekitar 67%. Namun demikian, hanya satu dari delapan kasus yang menyatakan gangguan tidur. Hampir semua (95%) gangguan tidur tidak terdiagnosis, dan ratusan gangguan tidur yang bisa menyerang semua golongan usia. Selain itu, hal ini juga sering terjadi pada remaja.

Remaja yang mengalami gangguan tidur atau kurangnya waktu tidur yang cukup mengakibatkan sulit dalam berkonsentrasi, hiperaktif, kurang mampu dalam mengendalikan diri, mudah emosi dan lekas marah, mudah tersinggung, meningkatkan nafsu birahi, dan kurang gesit. Selain itu, emosi yang tidak terkendali beresiko pada kesehatan tubuh dan tak terkontrolnya emosi diri juga dapat menyebabkan stress dan tekanan darah tinggi. Hal ini diperkuat dengan pendapat Akasian, dkk (2020) yang menyatakan bahwa individu yang kurang tidur menyebabkan proses berfikir melambat dan sulit untuk mengingat sesuatu. Sehingga, dampak psikologis dari kualitas tidur yang rendah ini dapat menyebabkan emosi menjadi tidak stabil, kurang percaya diri,

ceroboh, serta impulsif yang berlebihan sehingga tidak dapat mengerjakan tanggungjawab secara maksimal.

Hal ini sesuai dengan fenomena yang peneliti amati pada remaja di MTSs Al – Washliyah 27 Sei Rempah. Adapun fenomenanya seperti siswa yang terlihat mudah lelah dan lesu di pagi hari, perubahan mood yang signifikan, kesulitan dalam mengingat atau sering lupa, mengerjakan sesuatu dengan lambat, tidak fokus dalam mengerjakan suatu.

Fenomena ini diperkuat dengan hasil wawancara yang dilakukan peneliti terhadap beberapa siswa terkait perilaku yang ditampilkan seperti yang dinyatakan oleh subjek berinisial R berikut :

“Saya karena sering begadang, jadi kalo di sekolah itu bawaannya ngantuk terus. Pagi-pagi aja udah lemas asik nguap terus pun. Jadi ya guru mau ngomong apapun ya enggak masuk lagi ke otak.”

Adapun pernyataan lain yang diperkuat oleh siswa lain berinisial L berikut :

“Aku kalo di kelas kadang suka marah nengok orang ini kak. Udah awak ngantuk enggak tidur, bising pulak orang ini jadi kan bikin pusing kepala ku kak”

Pernyataan dari subjek tersebut menyatakan bahwa gangguan tidur berdampak pada kondisi psikologis subjek seperti tubuh yang lesu, kehilangan gairah dan semangat, mudah lelah, mudah ngantuk, sakit kepala serta mudah marah. Hal ini juga diperkuat oleh pernyataan salah satu guru berinisial KH yang menyatakan sebagai berikut :

“Memang anak-anak ini banyak yang kalo pagi-pagi itu udah lesu, ngantuk, jadi enggak fokus lagi belajar. Kadang kalo ditanya juga enggak ngerti apa-apa mereka padahal kita udah bolak-balek jelasin. Kalo ditanya banyak kali alasannya, kurang tidur pak, begadang pak, macam-macam lah. Padahal ketahuan kadang orang ini sampai tengah malam main game online”.

Berdasarkan pernyataan-pernyataan tersebut menunjukkan bahwa beberapa siswa di MTsS Al – Washliyah 27 Sei Rampah ini memiliki gangguan tidur. Sehingga berdampak pada keseharian mereka di sekolah. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya kecanduan bermain game hingga larut malam.

Game online sangat berkembang pesat, terutama pada era remaja saat ini. Banyak remaja yang menjadikan game sebagai penghibur mereka ketika sedang senggang maupun pada waktu yang kurang tepat untuk bermain game. Game dapat membuat fantasi yang bisa meningkatkan rasa ingin memenangkan suatu permainan (Wong, 2019).

Hal ini sejalan dengan pendapat beberapa siswa yang menyatakan bahwa mereka senang bermain game hingga larut karena merasa tertantang untuk memenangkan game. Game ini sering dimainkan terutama pada malam hari karena mereka menganggap malam hari merupakan waktu senggang yang cukup panjang setelah seharian beraktivitas di sekolah. Sehingga, banyak orang terutama remaja yang memainkan game pada malam hari dan bersepakat untuk main game bersama. Hal ini menyebabkan mereka lupa dalam mengontrol diri sehingga mengalami kecanduan yang mengganggu waktu tidur mereka.

Fenomena tersebut sejalan dengan pendapat Kristiani, dkk (2021:154) yang menyatakan waktu yang dihabiskan orang Indonesia untuk bermain game rata-rata 81 menit, diatas angka rata-rata dunia yang 70 menit atau berada pada ranking ke-6. Online game memberi kesempatan dan kebebasan baginya untuk memilih serta mengambil keputusan langkah – langkah yang harus diambil. Mengingat orangtua cenderung melihat remaja sebagai anak yang belum dewasa untuk mengambil keputusan sendiri, bahkan secara hukum harus dilindungi sampai berumur 18 tahun maka memasuki dunia maya menjadi hal yang amat menyenangkan. Sehingga, banyak remaja yang mengalami gangguan tidur yang diakibatkan oleh kecanduan game.

Kecanduan game adalah perilaku seseorang yang ingin terus bermain game sehingga menghabiskan banyak waktu dan mengakibatkan individu yang bersangkutan tidak mampu mengontrol atau mengendalikan diri (Pramudia & Silva, 2018 :12). Pendapat lain juga dikemukakan oleh Daud (2021) yang menyatakan bahwa kecanduan game ditandai dengan keinginan bermain game yang tidak terkendali, terlalu memprioritaskan bermain game dibandingkan aktivitas lain, serta tetap memilih bermain game meskipun mengetahui konsekuensi negatif dari bermain game. Salah satu dampak negatif dari kecanduan game ini yaitu gangguan tidur.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Manuputty, dkk (2019) yang menyatakan bahwa ada hubungan kecanduan game online terhadap kualitas tidur remaja. Selain itu, juga diperkuat oleh penelitian Habibi (2020)

yang menyatakan bahwa ada hubungan kebiasaan bermain game online dengan kualitas tidur yang buruk pada remaja.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, peneliti mengambil kesimpulan sementara bahwa ada hubungan kecanduan game dengan gangguan tidur pada remaja di MTsS Al – Washliyah 27 Sei Rampah. Artinya, kecanduan game mempengaruhi gangguan tidur pada remaja. Sehingga peneliti ingin melakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui hubungan kecanduan game dengan gangguan tidur pada remaja di MTsS Al – Washliyah 27 Sei Rampah.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang dan fenomena yang telah diuraikan, maka dapat diketahui bahwa remaja sering mengalami gangguan tidur yang diakibatkan karena kecanduan game. Remaja senang bermain game karena dengan bermain game mereka mampu meningkatkan fantasi dan terlatih dalam mengambil keputusan. Sehingga, dengan bermain game mengakibatkan remaja lupa waktu dan mengalami kecanduan. Remaja yang mengalami kecanduan akan selalu bermain game tanpa melihat waktu dan tempat, termasuk pada malam hari dimana pada malam hari merupakan waktu untuk beristirahat. Hal ini mengakibatkan remaja mengalami gangguan tidur. Remaja yang mengalami gangguan tidur secara terus menerus akibat dari kecanduan game ini akan berdampak pada kondisi fisik dan psikologis. Sehingga, dapat diidentifikasi bahwa gangguan tidur yang terjadi pada remaja ini diakibatkan karena kecanduan bermain game.

C. Batasan Masalah

Penelitian ini berfokus pada siswa di MTsS Al – Washliyah 27 Sei Rampah. Penelitian ini membatasi masalahnya pada gangguan tidur yang diakibatkan oleh kecanduan game khususnya pada remaja di MTsS Al – Washliyah 27 Sei Rampah.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan melalui observasi data awal dan wawancara langsung dengan guru di MTsS Al-Washliyah 27, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan kecanduan game dengan gangguan tidur di MTsS Al- Washliyah 27 Kabupaten Serdang Berdagai , Kecamatan Sei Rampah.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui dan menguji secara empiris hubungan kecanduan game dengan gangguan tidur pada remaja di MTsS Al – Washliyah 27 Sei Rempah.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis yang dituliskan semoga bisa menjadi acuan bagi perkembangan teori-teori psikologi perkembangan dalam hal “Hubungan Kecanduan Game dengan Gangguan Tidur yang Berdampak Pada Remaja.

2. Manfaat Praktis

Semoga dengan adanya penelitian ini dapat menjadi masukan kepada orangtua dan guru agar dapat memberikan penjelasan yang baik bahwa kecanduan game dapat mempengaruhi tidur yang mengakibatkan gangguan tidur pada remaja.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Gangguan Tidur

1. Pengertian Gangguan Tidur

Menurut Potter, dkk (2013) gangguan tidur merupakan suatu kondisi gangguan terkait jumlah, kualitas, atau waktu tidur pada seseorang yang mengakibatkan munculnya masalah insomnia, terjaga di tengah malam, rasa mengantuk berlebihan di siang hari.

Hal ini sejalan dengan National Neuroscience Institute (2014) yang menyatakan bahwa gangguan tidur merupakan gangguan yang berhubungan dengan tidur yang disebabkan oleh masalah medis, gaya hidup, faktor lingkungan, dan kualitas tidur yang buruk.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa gangguan tidur merupakan gangguan terkait kualitas dan kuantitas waktu tidur seseorang yang mengakibatkan dampak negatif.

2. Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Tidur

Puspitosari (2011) mengemukakan bahwa faktor yang mempengaruhi gangguan tidur terdiri dari antara lain sebagai berikut :

a. Status Kesehatan

Status kesehatan berpengaruh penting dalam gangguan tidur. Seseorang yang mengalami kesehatan menurun atau sedang sakit kerap memiliki pola tidur yang tidak teratur sehingga disesuaikan dengan

kondisi tubuh orang tersebut. Hal ini disebabkan karena ketika seseorang sedang sakit, maka dibutuhkan istirahat yang cukup dan dengan istirahat membuat seseorang tersebut tidak mengalami sakit atau nyeri. Sehingga, pola tidur pada seseorang tersebut tidak teratur dan mengakibatkan gangguan tidur.

b. Penggunaan Obat-Obatan

Seseorang yang mengkonsumsi obat-obatan juga kerap mengalami gangguan tidur. Hal ini disebabkan karena pada obat-obatan tertentu memiliki efek samping yang juga sangat mempengaruhi pada pola tidur seseorang. Banyak sekali jenis obat-obatan yang memiliki efek samping membuat seseorang yang mengkonsumsinya akan merasa ngantuk. Jika seseorang terlalu sering mengkonsumsi obat-obatan tersebut terutama dengan sembarangan maka akan mempengaruhi pola tidur sehingga mengakibatkan gangguan tidur.

c. Kondisi Lingkungan

Kondisi lingkungan sangat berpengaruh pada pola tidur yang mengakibatkan gangguan tidur. Kondisi lingkungan yang memiliki suhu terlalu tinggi, suara yang berisik, lingkungan yang kotor, dan lain-lain akan membuat seseorang tidak merasa nyaman untuk tidur. Akan tetapi, jika seseorang berada pada kondisi lingkungan yang baik maka akan membuat seseorang lebih nyaman untuk tidur. Sehingga hal ini menunjukkan betapa pentingnya kondisi lingkungan terhadap pola tidur yang buruk pada gangguan tidur.

d. Stress Psikologis

Seseorang yang sedang mengalami stress kerap sekali juga mengalami gangguan tidur. Hal ini disebabkan karena tekanan psikologis yang menyebabkan pikiran tetap terjaga sehingga mengurangi durasi tidur pada seseorang.

e. Kecanduan Bermain Game

Faktor ini sangat sering dialami, khususnya pada remaja. Hal ini disebabkan karena remaja terlalu fokus bermain game dan membuat mereka lupa waktu terutama pada malam hari. Sehingga, tentu hal ini sangat mempengaruhi pada pola tidur yang jika terus dibiarkan akan mengakibatkan gangguan tidur.

Selain itu, Lam (dalam Zaman, dkk, 2014) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi gangguan tidur, antara lain sebagai berikut :

a. Hambatan Lingkungan

Hambatan-hambatan lingkungan seperti kelembaban lingkungan sekitar, suhu lingkungan, pencahayaan, lingkungan yang bising, lingkungan dengan bau yang tidak sedap, kurang kontrol tidur, kurang privasi, restraint fisik, serta ketiadaan teman tidur dan tidak familiar dengan peralatan tidur sangat mempengaruhi gangguan tidur.

b. Kecanduan Game (Game Addiction)

Seseorang yang mengalami kecanduan game memiliki kualitas tidur subjektif yang jauh lebih buruk, gangguan tidur yang lebih tinggi, durasi tidur yang lebih sedikit, dan disfungsi siang hari yang lebih tinggi. Para pecandu game yang bermasalah telah dikaitkan dengan hasil tidur yang buruk atau memiliki gangguan tidur. Analisis lebih tinggi terjadi pada remaja dibandingkan dengan sampel usia dewasa hal durasi tidur. Di semua jenis tidur, gamer yang bermasalah secara konsisten melaporkan status tidur yang lebih buruk daripada gamer yang tidak bermasalah.

Sejalan dengan pernyataan tersebut Kristen, dkk (2021) juga mengemukakan bahwa kecanduan game online secara langsung meningkatkan kewaspadaan dan gairah serta menekan sekresi melatonin di malam hari yang berperan dalam mengatur siklus bangun tidur. Kecanduan game juga menunda fase tidur sehingga sulit tidur pada saat dibutuhkan. Bermain game dalam waktu lama juga dapat berdampak negatif pada tidur dengan menciptakan ketidaknyamanan fisik seperti nyeri otot dan sakit kepala. Tidur juga dapat terganggu oleh radiasi listrik yang dipancarkan oleh perangkat game. Sehingga, dapat mengubah keseluruhan waktu tidur, efisiensi tidur, serta menghambat sekresi melatonin. Secara keseluruhan, kecanduan game dapat menyebabkan durasi tidur lebih pendek, kualitas tidur lebih buruk, fase tidur tertunda, dan sulit saat memulai atau

mempertahanka tidur. Artinya, kecanduan game dapat menyebabkan gangguan tidur.

Berdasarkan pernyataan-pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi gangguan tidur yaitu kecanduan game.

3. Aspek Gangguan Tidur

Menurut Aldani (2015) aspek yang mempengaruhi gangguan pola tidur diantaranya ada 3, yaitu :

- a. Segi fisik, seseorang terganggu pola tidurnya apabila seseorang tersebut mengalami sakit fisik dan hal tersebut dapat dilihat dari fisik seseorang yang mengalami gangguan pola tidur.
- b. Psikologis, seseorang terganggu pola tidurnya apabila psikologis seseorang tersebut terganggu misalnya seperti depresi dan gangguan psikologis lainnya, selain itu efek psikologis ketika orang yang terganggu pola tidurnya karna aspek dari psikologis diantaranya adalah kehilangan berkonsentrasi,kehilangan motivasi dan lainnya.
- c. Lingkungan, Seseorang terganggu pola tidurnya karena lingkungan hidupnya, misalnya kebisingan dari lingkungannya, bau yang tidak sedap,kehidupan sosialnya serta suhu dan cuaca disekitarnya.

Berdasarkan pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa aspek gangguan tidur terdiri dari aspek fisik, aspek psikologis, dan aspek lingkungan.

4. Jenis – Jenis Gangguan Tidur

Potter dan Perry (2005) membagi jenis-jenis gangguan tidur menjadi 4 kategori, antara lain sebagai berikut :

a. Dissomnia

- 1) Gangguan tidur intrisik (insomnia psikofisiologis, narkolepsi, sindrom apnea tidur obstruksi)
- 2) Gangguan tidur ekstrinsik (*higiene* tidur yang tidak adekuat, sindrom tidur yang tidak adekuat, gangguan tidur tergantung hipnotik, gangguan tidur tergantung alkohol)
- 3) Gangguan tidur irama sirkadian (sindrom perubahan waktu/*jet lag*, gangguan tidur karena jam kerja, sindrom fase tidur tertunda)

b. Parasomnia

- 1) Gangguan terjaga (berjalan dalam tidur, terror tidur)
- 2) Gangguan transisi bangun tidur (berbicara dalam tidur, kram tungkai nokturnal)
- 3) Parasomnia biasanya berkaitan dengan tidur REM (mimpi buruk, gangguan perilaku tidur REM)
- 4) Parasomnia lain-lainnya (menggerakkan gigi/brukisme tidur, ngompol/enuresis tidur, sindrom kematian bayi mendadak)

c. Gangguan tidur yang berhubungan dengan gangguan medis/psikiatri (gangguan alam perasaan, gangguan kecemasan)

d. Ganggaun tidur yang masih diusulkan (gangguan tidur yang berhubungan dengan menstruasi sindrom tersedak sewaktu tidur)

Sadock, dkk (2015) juga membagi beberapa jenis gangguan tidur, antara lain sebagai berikut :

- a. *Insomnia* (gangguan kesulitan untuk tidur)
- b. *Sleep-Related Breathing Disorders* (gangguan tidur ini memiliki subtype, yang paling sering adalah *obstructive sleep*)
- c. *Hypersomnolence Disorders* (kondisi ketika seseorang tidur terlalu banyak dan merasa sangat lelah meski kuantitas tidur yang memanjang atau normal)
- d. *Circadian Rhythm Sleep-Wake Disorders* (gangguan ini didasari oleh pola tidur yang mengubah sistem sirkadian seseorang sehingga berakibat pada insomnia atau kantuk yang berlebihan)
- e. *Parasomnias* (ditandai dengan kebiasaan, pengalaman dan peristiwa fisiologi yang tidak biasa dalam tidur)
- f. *Restless Legs Syndrome* (merupakan pergerakan kompulsif kaki ketika tidur)
- g. *Substance/Medication Induced Sleep Disorder* (mencakup gangguan tidur yang disebabkan obat-obatan).

Berdasarkan beberapa pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat tiga jenis gangguan tidur yakni disomnia, parasomnia dan gangguan tidur sekunder. Istilah disomnia berhubungan dengan masalah jumlah tidur, saat mulai dan mempertahankan tidur. Parasomnia terdiri dari sekelompok masalah yang berhubungan dengan keadaan terjaga, terjaga

sebagian atau transisi tahapan tidur. Gangguan tidur sekunder dihubungkan dengan gangguan psikiatri, neurologis atau masalah medis lainnya.

B. Kecanduan Game

1. Pengertian Kecanduan Game

Kecanduan game adalah perilaku seseorang yang ingin terus bermain game sehingga menghabiskan banyak waktu dan mengakibatkan individu yang bersangkutan tidak mampu mengontrol atau mengendalikan diri (Pramudia & Silva, 2018 :12).

Pendapat lain juga dikemukakan oleh Daud (2010) yang menyatakan bahwa kecanduan game ditandai dengan keinginan bermain game yang tidak terkendali, terlalu memprioritaskan bermain game dibandingkan aktivitas lain, serta tetap memilih bermain game meskipun mengetahui konsekuensi negatif dari bermain game.

Selain itu, Angela (2013) juga mengemukakan bahwa kecanduan game merupakan salah satu jenis kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet yang menyebabkan berlebihan bermain game.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecanduan game merupakan perilaku seseorang yang tidak terkendali dalam bermain game tanpa memikirkan konsekuensi dan dampak dari bermain game secara berlebihan.

2. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan Game

Detria (2013) mengemukakan bahwa terdapat dua faktor yang mempengaruhi kecanduan game yaitu faktor internal dan eksternal. Adapun faktor internal sebagai berikut :

- a. Keinginan yang kuat dari diri seseorang untuk memperoleh nilai yang tinggi dalam bermain game, karena game online dirancang sedemikian rupa agar gamer semakin penasaran dan semakin ingin memperoleh nilai yang tinggi.
- b. Ketidakmampuan mengatur prioritas untuk mengerjakan aktivitas penting lainnya.
- c. Rasa bosan yang dirasakan individu ketika berada di rumah atau di sekolah.
- d. Kurangnya *self control* dalam diri individu sehingga individu kurang mampu mengantisipasi dampak negatif yang timbul dari bermain game online secara berlebihan.

Sedangkan adapun faktor eksternal yang mempengaruhi kecanduan game online pada remaja sebagai berikut :

- a. Lingkungan yang kurang terkontrol karena melihat teman-temannya yang lain banyak yang bermain game online.
- b. Kurang memiliki hubungan sosial yang baik sehingga peserta didik memilih alternatif bermain game online sebagai aktivitas yang menyenangkan.

- c. Harapan orangtua yang melambung terhadap anaknya untuk mengikuti berbagai kegiatan seperti kursus atau les, sehingga kebutuhan primer anak, seperti kebersamaan, bermain dengan keluarga menjadi terlupakan.

Selain itu, adapun pendapat Yee (2005) yang menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi kecanduan game terdiri dari antara lain sebagai berikut :

- a. *Relationship*, didasari oleh keinginan untuk berinteraksi dengan permainan, serta adanya kemauan seseorang untuk membuat hubungan yang mendapat dukungan sejak awal, dan yang mendekati masalah-masalah dan isu-isu yang terdapat di kehidupan nyata.
- b. *Manipulation*, didasari oleh pemain yang membuat pemain lain sebagai objek dan memanipulasi mereka untuk kepuasan dan kekayaan diri. Pemain yang didasari oleh faktor ini, sangat senang berlaku curang, mengejek dan mendominasi pemain lain.
- c. *Immersion*, didasari oleh pemain yang sangat menyukai menjadi orang lain. Mereka senang dengan alur cerita dari “dunia khayal” dengan menciptakan tokoh yang sesuai dengan cerita sejarah dan tradisi dunia tersebut.
- d. *Escapism*, didasari oleh pemain yang senang bermain di dunia maya hanya sementara untuk menghindar, melupakan dan pergi dari stress dan masalah di kehidupan nyata.

- e. *Achievement*, didasari oleh keinginan untuk menjadi kuat di lingkungan dunia virtual, melalui pencapaian tujuan dan akumulasi dan item-item yang merupakan symbol kekuasaan.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan game meliputi keinginan yang kuat untuk mencapai kemenangan, menghindari dan mengatasi stress dari masalah pada kehidupan nyata, kurang mampu mengendalikan diri, serta kurangnya memiliki hubungan sosial yang baik.

3. Aspek – Aspek Kecanduan Game

Hardiansyah dan Dian (2016) mengemukakan aspek-aspek kecanduan game yang terbagi menjadi 7 aspek, antara lain sebagai berikut :

- a. *Saliance*, bermain game menjadi aktivitas yang sangat penting dalam hidup seseorang dan mendominasi pemikiran, perasaan, dan tingkah lakunya.
- b. *Tolerance*, dimana seseorang mulai bermain lebih sering sehingga meningkatnya waktu yang dibutuhkan untuk bermain.
- c. *Mood Modification*, mengacu pada pengalaman subjektif melalui bermain game dimana mereka mengalami perasaan yang menggairahkan atau merasakan ketenangan.
- d. *Withdrawal*, merupakan perasaan tidak nyaman atau efek fisik yang timbul ketika kegiatan bermain game dikurangi atau dihentikan, misalnya tremor, murung, mudah marah.

- e. *Relapse*, merupakan kecenderungan untuk melakukan kegiatan bermain game secara berulang, kembali ke pola awal (kambuh) atau bahkan lebih buruk.
- f. *Conflict*, mengacu kepada konflik antara pemain game dan orang-orang disekitar mereka (konflik interpersonal), konflik dengan kegiatan lain (pekerjaan, sekolah, kehidupan sosial, hobi dan minat) atau dari dalam individu itu sendiri yang khawatir karena terlalu banyak menghabiskan waktu bermain game (konflik intrapsikis).
- g. *Problem*, mengarah pada masalah yang diakibatkan oleh penggunaan game yang berlebih. Masalah bisa timbul terhadap individu itu sendiri seperti konflik intrapsikis dan perasaan subjektif kehilangan control.

Berdasarkan pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kecanduan game terdiri dari *salience, tolerance, mood modification, withdrawal, relapse, conflict, dan problem*.

4. Gejala Kecanduan Game

Diagnostic dan Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5) mengemukakan gejala-gejala kecanduan game yang tertulis pada DSM-5, antara lain sebagai berikut :

- a. Preokupasi (*preoccupation*), merupakan kecendrungan seseorang berpikir secara berlebihan untuk bermain game pada kondisi sedang tidak bermain game. Akibatnya mereka susah untuk fokus pada hal-hal yang lain selain bermain game.

- b. *Withdrawal*, dimana orang yang kecanduan game akan merasa gelisah, cemas, ataupun sedih ketika ia mengurangi frekuensi bermain atau berhenti bermain game. Sehingga tidak dapat merasa tenang jika tidak bermain game.
- c. Kehilangan kendali (*loss of control*), kehidupan seseorang akan terganggu ketika tidak bisa mengendalikan aktivitas bermain game online. Sehingga membuat mereka menganggap jika tidak bermain game merupakan sesuatu yang sangat membosankan.
- d. *Escapism*, dianggap lari dari kenyataan yang sedang dialami. Bermain game merupakan bentuk aktivitas yang dapat meredakan stres. Akan tetapi, justru membuat seseorang akan menunda menyelesaikan masalah dan tidak akan mampu belajar untuk menyelesaikan permasalahan.
- e. Tetap bermain secara berlebihan meskipun mengalami permasalahan (*excessive gaming despite problems*), mereka yang mengalami kecanduan bermain game tidak peduli dengan permasalahan-permasalahan hidupnya. Bermain game secara berlebihan tetap akan mereka lakukan meskipun mereka sebenarnya tahu bahwa mereka memiliki permasalahan dengan orang lain atau lingkungannya.
- f. Berbohong tentang keblasaan bermain game (*deception with regard to gaming habits*), seseorang yang bermain game cenderung akan menghabiskan banyak waktu, tenaga, sampai uang. Perilaku ini dianggap wajar untuk dirinya, akan tetapi tidak untuk orang lain.

Sehingga, jika ditanya tentang game oleh orang lain, maka mereka akan membiaskan kenyataan yang terjadi.

- g. Bersifat membahayakan (*jeopardizing*), kecanduan game online dapat mengganggu aspek kehidupan manusia yang lain, seperti pekerjaan, hubungan dengan orang lain, kehidupan akademik, dan lain-lain.
- h. Hilangnya minat pada hobi sebelumnya (*loss of interest in previous hobbies*), hal ini membuat seseorang yang kecanduan bermain game, perlahan-lahan akan meninggalkan hobi atau aktivitas yang ia senangi sebelumnya.
- i. Toleransi (*Tolerance*), adanya kebutuhan waktu yang lebih untuk bermain game.

Berdasarkan pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa gejala kecanduan game meliputi preokupasi (*preoccupation*), *withdrawal*, kehilangan kendali (*loss of control*), *escapism*, tetap bermain secara berlebihan meskipun mengalami permasalahan (*excessive gaming despite problems*), berbohong tentang keablasan bermain game (*deception with regard to gaming habits*), bersifat membahayakan (*jeopardizing*), hilangnya minat pada hobi sebelumnya (*loss of interest in previous hobbies*), dan toleransi (*tolerance*).

C. Remaja

1. Pengertian Remaja

Menurut Santrock (2019) masa remaja merupakan masa transisi dalam rentang kehidupan manusia yang menghubungkan masa kanak-kanak dan masa dewasa. Remaja mengalami kematangan fisik secara cepat yang melibatkan hormon dan tubuh. Selain pertumbuhan secara fisik, remaja juga mengalami perkembangan kognitif dan sosioemosional.

Pendapat lain juga dikemukakan oleh Papalia, dkk (2009) yang mengemukakan bahwa remaja merupakan transisi perkembangan yang melibatkan perubahan fisik, kognitif, emosional, dan sosial yang terbentuk dari sosial, budaya, dan ekonomi yang berbeda. Pada masa remaja awal penuh dengan perubahan fisik, kognitif, psikososial yang juga beresiko terhadap perkembangan yang sehat.

Selain itu, King (2010) mengemukakan bahwa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, dimana masa remaja dimulai sekitar usia 10-12 tahun dan berakhir pada usia 18-21 tahun. Masa remaja juga diikuti dengan perkembangan fisik, kognitif, dan sosial emosional.

Adapun pendapat lain yang memperkuat pengertian remaja adalah mereka yang mengalami masa transisi (peralihan) dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yaitu antara usia 12 – 13 tahun hingga usia 20-an tahun dimana perubahan yang terjadi termasuk drastis pada semua aspek perkembangan perubahan yang meliputi perkembangan fisik, kognitif, kepribadian, dan sosial (Gunarsa, 2006).

Berdasarkan pendapat ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa masa remaja merupakan masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa yang dimulai dari sekitar usia 12-21 tahun yang mengalami perkembangan fisik, kognitif, dan sosial emosional.

2. Tahap – Tahap Perkembangan Remaja

Menurut Hurlock, dkk (2011) terdapat tiga tahap perkembangan remaja dalam proses penyesuaian diri menuju dewasa, antara lain sebagai berikut :

a. Remaja Awal (Early Adolescence)

Pada tahap ini remaja berusia kisaran 12-14 tahun dengan kontrol terhadap diri remaja bertambah sulit dan cepat marah dengan cara yang kurang wajar untuk meyakinkan lingkungan sekitarnya. Perilaku ini disebabkan oleh kecemasan terhadap diri sendiri sehingga muncul reaksi yang tidak wajar.

b. Remaja Madya (Middle Adolescence)

Pada tahap ini remaja berusia kisaran 15 -17 tahun dengan ciri-ciri seperti sangat membutuhkan teman, cenderung bersifat narsis, atau berada dalam kondisi keresahan dan kebingungan karena pertentangan yang terjadi dalam diri, berkeinginan besar mencoba segala hal yang belum diketahuinya, dan keinginan menjelajah ke alam sekitar yang lebih luas.

c. Remaja Akhir (Late Adolescence)

Pada tahap ini remaja berusia kisaran 16-19 tahun dengan ciri-ciri seperti aspek-aspek psikis dan fisik yang mulai stabil, meningkatnya berfikir realistis, memiliki sikap pandang yang sudah baik, lebih matang dalam cara menghadapi masalah, ketenangan emosional bertambah dan lebih mampu menguasai perasaan, sudah terbentuk identitas seksual yang tidak akan berubah lagi, dan lebih banyak perhatian terhadap lambang-lambang kematangan.

Selain itu, adapun pendapat Putra (2013) yang juga membagi tahap perkembangan menjadi 3 tahap sebagai berikut :

a. Masa Remaja Awal

Pada masa remaja awal ini biasanya remaja berusia 12-15 tahun memiliki ciri-ciri lebih dekat dengan teman sebaya, ingin bebas, lebih banyak memperlihatkan keadaan tubuhnya dan mulai berfikir abstrak.

b. Masa Remaja Tengah

Pada masa remaja tengah ini biasanya remaja berusia 15–18 tahun memiliki ciri-ciri sedang mencari identitas diri, adanya timbul keinginan untuk kencan, mempunyai rasa cinta yang mendalam, mengembangkan kemampuan berfikir abstrak, dan berhayal tentang aktivitas seks.

c. Masa Remaja Akhir

Pada masa remaja akhir ini biasanya remaja berusia 18-21 tahun memiliki ciri-ciri pengungkapan identitas diri, lebih selektif dalam mencari teman sebaya, mempunyai citra jasmani dirinya, dapat mewujudkan rasa cinta, dan mampu berfikir abstrak.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa tahap-tahap perkembangan remaja meliputi masa remaja awal (12-14 tahun), masa remaja madya (15-17 tahun), dan masa remaja akhir (18-21 tahun).

3. Tugas – Tugas Perkembangan Remaja

Adapun tugas-tugas perkembangan remaja menurut Hurlock (2011), antara lain sebagai berikut :

- a. Mencapai hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya
- b. Mencapai peran sosial
- c. Mencapai dan mengharapkan tanggungjawab dari perilaku sosial
- d. Mencapai kemandirian emosional
- e. Mempersiapkan perekonomian
- f. Mempersiapkan perkawinan dan keluarga
- g. Memperoleh perangkat nilai dan sistem etis sebagai pegangan untuk berperilaku mengembangkan ideologi
- h. Menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif

Selain itu William (dalam Yusuf, 2016) mengemukakan tugas-tugas perkembangan remaja, antara lain sebagai berikut :

- a. Menerima fisiknya beserta kualitas yang ada pada dirinya
- b. Mencapai kemandirian emosional dari orangtua atau figur-figur yang mempunyai otoritas
- c. Mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal dan belajar bergaul dengan teman sebaya atau orang lain baik secara individual maupun kelompok
- d. Menemukan role model yang dapat dijadikan identitasnya
- e. Menerima dirinya dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya
- f. Memperkuat *self-control* (kemampuan mengendalikan diri) atas dasar skala nilai, prinsip-prinsip, atau falsafah hidup (*Weltanschauung*)
- g. Mampu meninggalkan reaksi dan penyesuaian diri (sikap/perilaku) kekanak-kanakan

Berdasarkan pendapat ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa tugas perkembangan remaja meliputi mampu menerima keadaan fisiknya, mampu mencapai kemandirian emosional, mampu membangun komunikasi interpersonal baik secara individu maupun kelompok, dan mampu meninggalkan perilaku kekanak-kanakan untuk belajar bertanggungjawab.

4. Ciri – Ciri Remaja

Hurlock (2011) mengemukakan beberapa ciri-ciri remaja, antara lain sebagai berikut :

a. Masa Remaja Sebagai Periode Peralihan

Pada masa ini remaja belajar untuk dapat memikul tanggungjawab. Sehingga, seorang remaja dituntut harus mampu “meninggalkan segala sesuatu yang bersifat kekanak-kanakan” dan mempelajari pola perilaku serta sikap baru untuk menggantikan perilaku atau sikap yang sudah ditinggalkan.

b. Masa Remaja Sebagai Periode Perubahan

Pada masa ini remaja akan mengalami perubahan seperti perubahan tubuh, minat dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial, serta menimbulkan masalah baru bagi remaja.

c. Masa Remaja Sebagai Usia Bermasalah

Pada masa ini remaja akan menemukan masalah-masalah yang sulit. Kesulitan tersebut terjadi karena dua alasan. Pertama, peran orangtua atau guru yang selalau membantu dalam menyelesaikan masalah pada masa kanak-kanak mengakibatkan mereka kurangnya pengalaman dalam menyelesaikan masalah. Sehingga, mereka akan merasa bahwa permasalahan yang dihadapi sangat sulit untuk diselesaikan. Sedangkan yang kedua, remaja sulit dalam menyelesaikan masalah karena merasa diri mereka mandiri sehingga tidak membutuhkan bantuan dari orang lain, terutama orangtua.

d. Masa Remaja Sebagai Usia yang Menimbulkan Ketakutan

Pada masa ini, adanya stereotip budaya yang menganggap remaja merupakan anak-anak yang tidak rapi, tidak dapat dipercaya, serta cenderung berperilaku merusak menyebabkan orang dewasa yang harusnya membimbing dan mengawasi perkembangan remaja justru merasa takut untuk bertanggungjawab serta kurang bersimpati terhadap perilaku remaja yang normal. Hal ini dapat mempengaruhi konsep diri remaja menjadi negatif serta membuat peralihan ke masa dewasa menjadi sulit.

Selain itu Jahja (2011) juga mengemukakan beberapa ciri-ciri remaja, antara lain sebagai berikut :

- a. Peningkatan emosional yang terjadi secara cepat pada remaja dan dikenal sebagai masa *storm and stress*.
- b. Pada masa ini terjadi peningkatan emosional karena banyaknya tuntutan dan tekanan yang ditujukan kepada remaja, seperti remaja yang harus mampu untuk mandiri, bertanggungjawab, dan berhenti bertingkah seperti anak-anak.
- c. Perubahan fisik secara cepat yang disertai kematangan seksual
- d. Perubahan fisik tersebut antara lain sistem sirkulasi, pencernaan, sistem respirasi, tinggi badan, berat badan, proporsi tubuh, dan kematangan organ reproduksi.
- e. Perubahan dalam hal yang menarik bagi diri sendiri dan hubungan dengan orang lain.

- f. Pada masa remaja ini, ada tanggungjawab yang besar maka remaja diharapkan dapat mengarahkan ketertarikan pada hal-hal yang lebih penting. Selain itu, remaja juga mulai berhubungan dengan lawan jenis.
- g. Perubahan nilai karena prioritas yang berubah mendekati usia dewasa.
- h. Kebanyakan remaja dilema dalam menghadapi perubahan. Remaja menginginkan kebebasan tetapi juga diberikan tanggungjawab sedangkan remaja ragu dengan kemampuan mereka dalam memenuhi tanggungjawab.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri remaja meliputi perubahan fisik, peningkatan emosional, serta perubahan sikap dan perilaku.

D. Hubungan Kecanduan Game dengan Gangguan Tidur

Individu yang mengalami kurangnya waktu tidur yang cukup akan mempengaruhi ke beberapa hal, terutama terhadap kesehatan. Gangguan tidur ini merupakan penyebab morbiditas yang signifikan. Individu yang mengalami gangguan tidur akan mengganggu kegiatan sehari-hari karena akan merasakan ngantuk yang berlebihan, gangguan atensi dan memori, depresi, mood yang tidak stabil, penggunaan hipnotik yang tidak semestinya, sering terjatuh, serta penurunan kualitas hidup yang merupakan dampak serius pada gangguan tidur.

Selain itu, remaja yang mengalami gangguan tidur atau kurangnya waktu tidur yang cukup mengakibatkan sulit dalam berkonsentrasi, hiperaktif, kurang mampu dalam mengendalikan diri, mudah emosi dan lekas marah, mudah tersinggung, meningkatkan nafsu birahi, dan kurang gesit.

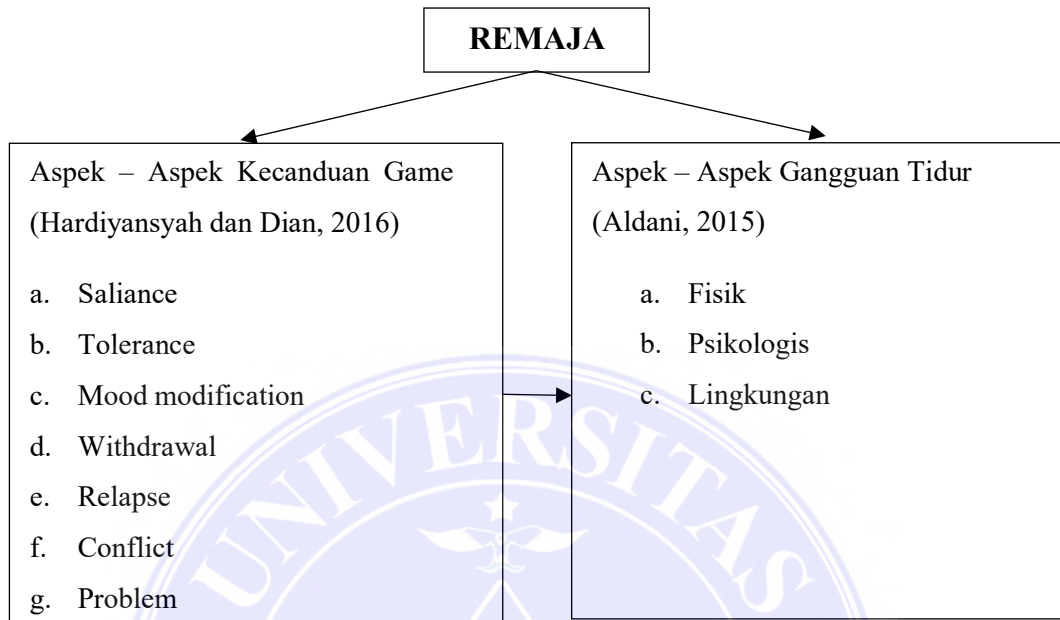
Hal ini diperkuat dengan pendapat Akasian, dkk (2020) yang menyatakan bahwa individu yang kurang tidur menyebabkan proses berfikir melambat dan sulit untuk mengingat sesuatu. Sehingga, dampak psikologis dari kualitas tidur yang rendah ini dapat menyebabkan emosi menjadi tidak stabil, kurang percaya diri, ceroboh, serta impulsif yang berlebihan sehingga tidak dapat mengerjakan tanggungjawab secara maksimal.

Pada remaja sendiri, gangguan tidur ini sering terjadi disebabkan karena beberapa faktor dimana salah satu faktor tersebut yaitu kecanduan game. Tuntutan-tuntutan terhadap remaja seperti padatnya kegiatan organisasi atau ekstrakurikuler, tugas yang menumpuk, harapan orangtua yang ingin anaknya seperti apa, serta tuntutan-tuntutan lainnya ini mengakibatkan remaja merasa stress sehingga dengan bermain game remaja merasa dapat berfantasi dan terhibur. Akan tetapi, tingginya intensitas keinginan untuk bermain game ini membuat remaja kesulitan dalam mengontrol diri sehingga sering membuat remaja lupa akan batasan dalam bermain game. Remaja yang lupa akan batasan bermain game ini mengakibatkan remaja menjadi kecanduan dalam bermain game.

Kecanduan game adalah perilaku seseorang yang ingin terus bermain game sehingga menghabiskan banyak waktu dan mengakibatkan individu yang bersangkutan tidak mampu mengontrol atau mengendalikan diri (Pramudia & Silva, 2018 :12). Pendapat lain juga dikemukakan oleh Daud (2021) yang menyatakan bahwa kecanduan game ditandai dengan keinginan bermain game yang tidak terkendali, terlalu memprioritaskan bermain game dibandingkan aktivitas lain, serta tetap memilih bermain game meskipun mengetahui konsekuensi negatif dari bermain game. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa kecanduan game merupakan perilaku seseorang yang tidak terkendali dalam bermain game tanpa memikirkan konsekuensi dan dampak dari bermain game secara berlebihan.

Keterkaitan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Manuputty, dkk (2019) yang menyatakan bahwa ada hubungan kecanduan game online terhadap kualitas tidur remaja. Selain itu, juga diperkuat oleh penelitian Habibi (2020) yang menyatakan bahwa ada hubungan kebiasaan bermain game online dengan kualitas tidur yang buruk pada remaja. Artinya, semakin tinggi tingkat kecanduan game remaja, maka semakin tinggi juga tingkat gangguan tidur pada remaja tersebut. Sebaliknya, semakin tingkat kecanduan game pada remaja, maka semakin rendah juga tingkat gangguan tidur pada remaja tersebut.

E. Kerangka Konseptual



F. Hipotesis Penelitian

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif yang signifikan antara kecanduan game terhadap gangguan tidur dengan asumsi bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan game maka tingkat gangguan tidur juga semakin tinggi. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kecanduan game seseorang maka semakin rendah tingkat gangguan tidur seseorang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Tipe Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Menurut Sugiyono (2013) penelitian kuantitatif merupakan jenis penelitian yang digunakan untuk meneliti sampel atau populasi tertentu, menggunakan instrumen penelitian sebagai pengumpulan data, menggunakan analisis data yang bersifat statistik dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Metode ini disebut metode kuantitatif karena data penelitian yang digunakan berupa angka.

Penelitian kuantitatif ini menggunakan desain korelasi. Desain korelasi bertujuan untuk menyelidiki sejauh mana variasi pada suatu variabel berkaitan dengan variasi pada satu atau lebih variabel lain berdasarkan koefisien korelasi (Azwar, 2010).

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel yang digunakan di dalam penelitian ini antara lain sebagai berikut :

1. Variabel bebas : Kecanduan Game
2. Variabel terikat : Gangguan Tidur

C. Defenisi Operasional

1. Gangguan Tidur

Gangguan tidur merupakan gangguan terkait kualitas dan kuantitas waktu tidur seseorang yang diakibatkan oleh faktor eksternal yang mengakibatkan dampak negatif. Gangguan tidur dalam penelitian ini diukur menggunakan skala yang disusun peneliti berdasarkan aspek-aspek gangguan tidur yaitu *Saliance, Tolerance, Mood modification, Withdrawal, Relapse, Conflict,* dan *Problem*.

2. Kecanduan Game

Kecanduan game merupakan perilaku seseorang yang tidak terkendali dalam bermain game tanpa memikirkan konsekuensi dan dampak dari bermain game secara berlebihan. Kecanduan game dalam penelitian ini diukur menggunakan skala yang disusun peneliti berdasarkan aspek-aspek kecanduan game yaitu fisik, psikologis, dan lingkungan.

D. Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian sebagai sumber data dengan karakteristik tertentu dalam sebuah penelitian. Populasi dalam penelitian ini menggunakan seluruh remaja di MTs Al – Washliyah 27 Sei Rampah dengan jumlah populasi yang digunakan sebanyak 349 orang.

E. Teknik Pengambilan Sampel

Menurut Sugiyono (2019 :131) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Dikarenakan jumlah populasi yang digunakan adalah sebanyak 349 siswa maka jumlah populasi akan diperkecil dengan menggunakan rumus Taro Yamane dengan tingkat kepercayaan 95% dan tingkat error 5%.

$$n = \frac{N}{Nd^2 + 1}$$

Keterangan :

n = Jumlah Sampel

N = Jumlah populasi yang diketahui

d = Presisi yang ditetapkan (5%)

Berdasarkan hasil perhitungan rumus tersebut, sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 186 siswa dengan menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu *Purposive Sampling*. Menurut Sugiyono (2008), *Purposive Sampling* adalah teknik pengambilan sampel dengan menggunakan kriteria tertentu. Adapun kriteria teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu siswa MTsS Al – Washliyah 27 Sei Rampah, berusia 12 – 15 tahun, bermain game setiap hari, dan mengalami gangguan tidur.

F. Metode Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono (2019:213) dalam setiap penelitian dan riset, data merupakan bagian yang terpenting sehingga untuk memperoleh dan mengumpulkan data, terdapat beragam teknik yang dapat dilakukan, salah satunya dengan menggunakan angket atau kuesioner.

Pada penelitian ini menggunakan skala *Likert*. merupakan alat untuk mengukur sikap, pendapat, atau persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial.

Dalam menentukan hasil penelitian ini menggunakan skala kecanduan game dan skala gangguan pola tidur. Skala tersebut disusun berdasarkan aspek kecanduan game online menurut Hardiyansyah dan Dian (2016) yang meliputi *saliance, tolerance, mood modification, withdrawal, relapse, conflict, dan problem*. Sedangkan, skala gangguan tidur disusun berdasarkan aspek gangguan tidur menurut Aldani (2015) yang meliputi segi fisik, psikologis, dan lingkungan.

Skala diatas menggunakan skala Likert dengan 4 pilihan jawaban, yakni Sangat Setuju, Tidak Setuju dan Sangat Tidak Setuju. Pernyataan disusun berdasarkan bentuk Favourable atau Unfavourable. Penelitian yang diberikan untuk jawaban Favourable, yakni Sangat Tidak Setuju (SS) diberi nilai 2, dan jawaban Sangat Tidak Setuju (STS) diberi nilai 1. Sedangkan untuk item yang unfavourable, maka penilaian yang diberikan untuk jawaban Sangat Setuju (SS) diberi nilai 1. Jawaban Setuju (S) diberi nilai 2, jawaban Tidak Setuju (TS) diberi nilai 3 dan jawaban Sangat Tidak Setuju (STS) diberi nilai 4.

Berdasarkan cara penyampaianya, skala yang akan digunakan dalam penelitian ini termasuk jenis skala langsung dan tertutup. Skala diberikan secara langsung dan subjek diminta untuk memilih salah satu dari alternatif jawaban yang telah disediakan. Adapun item-item dari skala tersebut disajikan dalam bentuk pernyataan yang bersifat favourable dan unfavourable.

G. Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Secara umum, validitas dapat diartikan sebagai kecermatan pengukuran. Suatu alat ukur yang valid tidak hanya mampu menghasilkan data yang tepat akan tetapi juga harus memberikan gambaran yang cermat mengenai data tersebut.

Menurut Sugiyono (2019:193), uji validitas digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur (Ketepatan). Pada penelitian ini peneliti menggunakan Uji Validitas *Product Moment Pearson Correlation* dengan menggunakan software SPSS 22.0 for windows. Menurut Sugiyono (2019:198), pengujian Validitas *Product Moment Correlation* menggunakan signifikansi dengan kriteria r_{tab} pada tingkat signifikansi 0,05 dengan uji 1 sisi. Jika nilai positif dan $r_{hit} > r_{tab}$, item dapat dinyatakan valid dan sebaliknya jika nilai $r_{hit} < r_{tab}$, item dinyatakan tidak valid.

2. Uji Reliabilitas

Menurut Sugiyono (2019:196), uji reliabilitas digunakan untuk mengetahui kehandalan atau konsistensi alat ukur yang biasanya menggunakan kuesioner. Maksudnya, apakah alat ukur tersebut akan mendapatkan pengukuran yang tetap konsisten jika pengukuran diulang kembali. Metode yang secara umum sering digunakan dalam penelitian untuk mengukur skala rentangan adalah *Cronbach Alpha*. Pada penelitian ini peneliti menggunakan Uji Reliabilitas *Cronbach Alpha* dengan menggunakan software SPSS 22.0 for windows.

Secara Umum pengambilan keputusan untuk uji reabilitas dapat menggunakan kategori sebagai berikut:

1. Cronbach's alpha 0,5 = reabilitas tidak diterima
2. Cronbach's alpha <0,6 = reabilitas buruk.
3. Cronbach's alpha 0,6-0,79 = reabilitas diterima.
4. Cronbach's alpha 0,8 = reabilitas baik.
5. Cronbach's alpha > 0,9 = reabilitas sangat baik.

H. Teknik Analisis Data

Metode analisis yang digunakan pada penelitian ini adalah metode analisis kuantitatif. Metode analisis kuantitatif adalah metode yang digunakan untuk menyajikan data dalam bentuk angka. Alat uji yang digunakan ialah Analisis Uji Korelasi *Product Moment*. Uji Korelasi *Product Moment* adalah analisis data yang digunakan untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan

linier dari 2 variabel. Pada penelitian ini, peneliti ingin melihat hubungan antara dua variabel sehingga digunakan Uji Korelasi *Product Moment*.

Berikut rumus dari uji korelasi *Product Moment* :

$$r = \frac{n\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{(n\sum x^2 - (\sum x)^2)(n\sum y^2 - (\sum y)^2)}$$

Keterangan :

- N = Banyak data
- $\sum x$ = Total Jumlah dari Variabel X
- $\sum y$ = Total Jumlah dari Variabel Y
- $\sum x^2$ = Kuadrat dari Total Jumlah Variabel X
- $\sum y^2$ = Kuadrat dari Total Jumlah Variabel Y
- $\sum xy$ = Hasil Perkalian dari Total Jumlah Variabel X dan Variabel Y

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian, maka penulis membuat beberapa kesimpulan sebagai berikut ini :

1. Pada Uji hipotesis, r hitung lebih besar dari pada tabel ($0,945 > 0,148$) sehingga hipotesis diterima, ada hubungan yang signifikan antara kecanduan game dengan gangguan tidur remaja di MTsS Al – Washliyah 27 Sei Rampah dengan asumsi semakin tinggi kecanduan game maka akan semakin tinggi juga remaja tersebut terkena gangguan tidur. Asumsi tersebut didapat berdasarkan hasil koefisien korelasi yang telah diuji bahwa korelasinya bertanda positif, artinya semakin tinggi kecanduan game seseorang maka akan semakin tinggi juga remaja tersebut terkena gangguan tidur.
2. Pada Rangkuman Hasil Uji Korelasi *Product Moment* dapat dilihat bahwa $P \text{ sig } (0,000) < \text{ taraf signifikan } = 0,05$. Kemudian nilai koefisien determinan (r^2) yang diperoleh dari hubungan antara variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y) adalah sebesar $r^2 = 0,894$ artinya semua variabel independent secara stimultan memiliki pengaruh sebesar 89,4% terhadap gangguan tidur (variable dependen/terikat) sedangkan sisanya 10,6% dipengaruhi oleh faktor lain yang berasal dari luar model penelitian.
3. Apabila mean hipotetik $<$ mean empirik dengan selisihnya melebihi bilangan satu SD ($SD = 6.300$) maka subjek penelitian memiliki kecanduan

game yang tinggi sedangkan variabel gangguan tidur, apabila mean hipotetik < mean empirik dengan selisihnya melebihi bilangan satu SD (SD = 5.998) maka subjek penelitian memiliki gangguan tidur yang tinggi

4. Pada Rangkuman Hasil Uji Mean Hipotetik dan Mean Empirik, mean hipotetik lebih kecil dibandingkan mean empirik maka dapat disimpulkan subjek penelitian memiliki kecanduan game yang tinggi dan gangguan tidur yang tinggi .

B. Saran

Berdasarkan analisa yang telah penulis lakukan, maka didapatkan hasil saran yang dapat diberikan sebagai berikut :

1. Saran bagi Subjek Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka diharapkan pada subjek penelitian agar dapat memahami dampak negatif kecanduan game agar dapat lebih mengerti dampak bahaya dari kecanduan game dengan tidur yang dapat terganggu dan nantinya jika dibiarkan akan mengakibatkan gangguan tidur yang akan merugikan kesehatan diri sendiri.

2. Saran bagi Orangtua

Kepada orangtua sebaiknya memberikan batas waktu kepada anak ketika bermain game dan gadget serta memberikan perhatian, arahan kepada anak tersebut tentang bahayanya efek dari kecanduan game sehingga dapat mengganggu waktu tidur anak tersebut.

3. Saran bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti atau melanjutkan penelitian yang belum diteliti oleh peneliti dan disarankan untuk dapat menambahkan variabel dan efek yang timbul ketika tidur terganggu pada remaja yang kecanduan game.



DAFTAR PUSTAKA

- Aldani, N. A. (2015). *Gangguan Tidur pada Anak dengan Dispepsia Fungsional Dibandingkan Tanpa Dispepsia Fungsional*.
- Alfi, W. N., & Yuliwar, R. (2018). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Puskesmas Mojolangu Kota Malang*. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 6(1), 25-36.
- Akasian, S. C., Rumiati, F., & William, W. (2020). *Pengaruh Musik terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Krida Wacana*. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 26(3), 118-124.
- Amir, N. (2018). *Hubungan Antara Sikap Higiene Tidur dan Faktor Lain dengan Angka Kejadian Insomnia pada Satuan Pengamanan (Satpam) dengan Kerja Gilir di PT. X*. *Journal Of The Indonesian Medical Association*, 68(1), 27-34.
- Ananda, W., & Wiyono, J. (2018). *Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Angkatan 2012 di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang*. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 3(2).
- Angela. 2013. *Pengaruh Game Online Terhadap Motivasi Belajar Siswa SDN 015 Kelurahan Sidomulyo Kecamatan Samarinda Ilir*. *E-Journal Ilmu Komunikasi*, 1 (2) : 532-544.
- Anggaranani, F.K. (2015). *Internet Gaming Disorder : Psikopatologi Budaya Modern*. *Buletin Psikologi*, 23(1), 1-12.
- Arifin, B. S. 2019. *Psikologi Sosial*. Cetakan Kedua. Bandung : CV Pustaka Setia.
- Artini, B., & Handayani, D. (2021). *PENERAPAN INTERVENSI TERAPI AKUPRESUR UNTUK MENGATASI GANGGUAN POLA TIDUR PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI*. *Jurnal Keperawatan*, 10(2), 54-60.
- Azwar, S. 2010. *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Blinka, L. & Smahel, D. (2017). *"Kecanduan Game Bermain-Peran Online" dalam Young, K.S. dan Abreu, C.N. (2017). Kecanduan Internet: Panduan Konseling dan Petunjuk untuk Evaluasi dan Penanganan*. 121-151. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Pelajar.
- Cavida, S.D. 2022. *HUBUNGAN ANTARA KECANDUAN BERMAIN GAME ONLINE TERHADAP KOMUNIKASI INTERPERSONAL MAHASISWA*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Chaplin, J. P. 2011. *Kamus Lengkap Psikologi (Edisi 1 Cetakan 12)*. Terjemahan oleh Kartini Kartono. Jakarta: Raja Grafindo Persada.




- Daud,M.(2021). *Buku Ajar Psikologi Perkembangan Anak*. Surabaya : Prenada Media.
- Detria.2013. *Efektivitas Teknik Manajemen Diri Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online*. Tesis tidak diterbitkan. Bandung : UPI.
- Ghozali, Imam.(2018). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 25 (Edisi 9)*. Semarang : Universitas Diponegoro.
- Gunarsa. 2006. *Psikologi Perkembangan Anak dan Dewasa*. Jakarta : Gunung Mulia
- Gupta, U.J (2015). *Pro-Social Behavior and Social Harmony among Orphan Adolescent, Online Journal of Multidisciplinary Research (OJMR)*, 1, 23-27, ISSN (Online): 2395-4892.
- Hardiyansyah, M & Dian.(2016).“*Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Gangguan Kecanduan Game Online pada Peserta Didik Kelas X di Madrasah Aliyah Al Furqon Prabumulih Tahun Pelajaran 2015/2016*”.
- Habibi, A. 2020. *HUBUNGAN KEBIASAAN BERMAIN GAME DENGAN KUALITAS TIDUR REMAJA PADA KELAS XI DI SMKN 1 SERUYAN TENGAH*. Skripsi. SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BORNEO CENDEKIA MEDIKAPANGKALAN BUN.
- Handayani Sandra, dkk. 2020. *Dinamika Perkembangan Remaja. Buku Seri Kedua, Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia (IPPI-HIMPSI)*. Jakarta: Kencana.
- Hurlock. 2011. *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga.
- Irawan, S. (2021). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan Game Online Peserta Didik*. *Jurnal Konseling Gusjigang*,7(1).
- Jahja, Y. 2011. *Psikologi Remaja*. Edisi Pertama. Jakarta : Prenadamedia Group.
- King, L. 2010. *Psikologi Umum*. Jakarta : Salemba Humanika.
- Kirana Nandhito Indra Putra, D. (2020). *Hubungan Kecanduan Game Online dengan Kualitas Tidur Siswa SMAN 1 Sragen*. Doctoral dissertation, Universitas Kusuma Husada.
- Kozier, Barbara, (2009). *Fundamental of Nursing*. Calofornia :Copyright by.Addist Asley Publishing Company.
- Kristensen, et al . 2021.*Problematic Gaming and Sleep: A Systematic Review and Meta-Analysis*. *Frontiers in Pschiatry*. Vol. 12
- Kristiani, Reneta., dkk. 2021. *Internet. Gawaidan Remaja. Menjadi Remaja Kekinian Produktif, dan Tangguh*. Jakarta :Kompas.

- Liem, T., King, D., Delfabbro, P., & Dobler, T. K. (2018). *Internet gaming disorder: Theory, assessment, treatment, and prevention*. Academic Press.
- Mahmud, M. D. (2017). *Psikologi Pendidikan Edisi Terbaru*. Yogyakarta : Andidan BPFE.
- Mais, F. R., Rompas, S. S., & Gannika, L. (2020). *Kecanduan Game Online dengan Insomnia Pada Remaja*. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 18-27.
- Marlianti, D. (2015). *Hubungan Kecanduan Bermain Game Online dengan Pola Tidur dan Motivasi Belajar Anak Usia 10-12 Tahun di SD Mattoangin 2 Kecamatan Mariso Kota Makassar (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar)*.
- Manuputty, J.C. (2019). *HUBUNGAN ANTARA KECANDUAN BERMAIN GAME ONLINE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA GAMER ONLINE PENGGUNA KOMPUTER DI WARUNG INTERNET M2G SUPERNOVA MALALAYANG*. Vol. 8.No.7
- Maryono, N. A., Sutrisno, S., & Riniasih, W. (2020). *Pengaruh Pola Tidur Terhadap Peningkatan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Jambon Kecamatan Pulokulon-Grobogan*. *The Shine Cahaya Dunia D-Iii Keperawatan*, 5(1).
- Mei, C., Fitzsimons, J., Allen, N., Alvarez-Jimenez, M., Amminger, G. P., Browne, V., ... & McGorry, P. D. (2020). *Global research priorities for youth mental health*. *Early Intervention in Psychiatry*, 14(1), 3-13.
- Pande, N. P. A. M., & Marheni, A. (2015). *Hubungan kecanduan game online dengan prestasi belajar siswa SMP Negeri 1 Kuta*. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(2), 163-171.
- Papalia, Feldman, Olds, & Wendkos. 2009. *Human Development*. Eleventh Edition. New York : Higher Education.
- Perry, A.G & Potter, P. A. 2013. *Fundamental Keperawatan, Konsep, Klinis Dan Praktek*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Potter, P.A.& Perry, A.G.2005. *Buku Ajar : Fundamental keperawatan konsep, proses, dan praktik.vol.1*. Jakarta : Jakarta EGC
- Pramudia, T.R & Silva Y.W. 2018. *"STOP KECANDUAN GAME ONLINE Mengenal Dampak Ketergantungan pada Game Online serta Cara Mengurangnya."*
- Puspitosari. 2011. *Gangguan Pola Tidur Pada Kelompok Usia Lanjut*. *Journal Kedokteran Trisakti*, Januari-April, Vol.21, No 1.
- Putra, N. 2013. *Metode Penelitian Kualitatif Pendidikan*. Jakarta : Rajawali Pers.

- Rokkum, J.N., Blanco-Herrera, J.A., Faulhaber, M.E., & Gentile, D.A. (2018). *Internet Gaming Disorder. In Technology and Adolescent Mental Health* (pp. 113-120). Springer, Cham.
- Santoso, Y. R. D., & Purnomo, J. T. (2017). *Hubungan kecanduan game online terhadap penyesuaian sosial pada remaja*. Jurnal Humaniora Yayasan Bima Darma, 4(1), 027-044.
- Santrock, J. W. 2019. *Life-Span Development*. Seventeenth Edition. New York : McGraw Hill Education
- Siste, K. (2020, Feb 22). *Kecanduan Internet: Tantangan Jaman Now. Conference presentation*. SmartTalk : Gadget Addiction, Jakarta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sulistyo, J. T., Evanytha, E., & Vinaya, V. (2015). *Hubungan problematic online game use dengan pola asuh pada remaja*. Jurnal Psikologi Ulayat, 2(1), 396-406.
- Torres-Rodríguez, A., Griffiths, M.D., & Carbonell, X. (2018). *The treatment of Internet gaming disorder: A brief overview of the PIPATIC program*. International Journal of Mental Health and Addiction, 16(14), 1000-1015.
- Woods, H. C., & Scott, H. (2016). *Sleepy teens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem*. Journal of adolescence, 51, 41-49.
- Yusuf, N., & Rohmah, T. (2020). *Pengaruh Pola Tidur Terhadap Motivasi Belajar Siswa*. Trihayu: Jurnal Pendidikan Ke-SD-An, 6. <https://doi.org/10.30738/Trihayu.V6i1.7877>
- Zaman, M. dkk. 2022. *Prevalence of Gaming Addiction and Its Impact on Sleep Quality : A cross-sectional study from Pakistan*. Annals of Medicine and Surgery 78. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov>.
- Žukauskienė, R., Kaniušonytė, G., Truskauskaitė-Kunevičienė, I., & Malinauskienė, O. (2017). *Systematic review of the measurement properties of questionnaires for the measurement of the well-being of children and adolescents*.

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN SURAT IZIN PENELITIAN

	UNIVERSITAS MEDAN AREA FAKULTAS PSIKOLOGI
Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 ☎ (061) 7368012 Medan 20223 Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 ☎ (061) 8226331 Medan 20122 Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id	
Nomor : 887/FPSI/01.10/VII/2022	08 Juli 2022
Lampiran : -	
Hal : Riset dan Pengambilan Data	
Yth. Bapak/Ibu Kepala Sekolah MTsS Al-Wasliyah 27 Sei Rempah di Tempat	
Dengan hormat, bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami:	
Nama : Anatasya Diani Pratiwi	
NPM : 188600110	
Program Studi : Ilmu Psikologi	
Fakultas : Psikologi	
untuk melaksanakan pengambilan data di MTsS Al-Wasliyah 27 Sei Rempah, Jl. Negara KM. 58, Firdaus, Kec. Sei Rempah, Kab. Serdang Bedagai, Sumatera Utara 20995 guna penyusunan skripsi yang berjudul "Hubungan Kecanduan Game Dengan Gangguan Pola Tidur Remaja Di MTsS Al-Wasliyah 27 Sei Rempah".	
Perlu kami informasikan bahwa penelitian dimaksud adalah semata-mata untuk tulisan ilmiah dan penyusunan skripsi, yang merupakan salah satu syarat bagi mahasiswa tersebut untuk mengikuti ujian Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.	
Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan kemudahan dalam pengambilan data yang diperlukan, dan apabila telah selesai melakukan penelitian maka kami harapkan Bapak/Ibu dapat mengeluarkan Surat Keterangan yang menyatakan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data pada Sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.	
Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.	
An. Dekan, Wakil Dekan Bidang Pendidikan, Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat	
 An. Dekan, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog	
Tembusan - Mahasiswa Ybs - Arsip -	
	

LAMPIRAN SURAT BALASAN



KUISIONER

A. Identitas Siswa

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Kelas :

Game yang sering dimainkan :

B. Petunjuk Pengisian :

1. Isilah identitas anda pada tempat yang telah disediakan.
2. Jawablah dengan jujur sesuai kebiasaan yang dilakukan sehari-hari dengan memberikan tanda ceklis(✓).
3. Jawablah sendiri pertanyaan dibawah ini ,tanpa dipengaruhi oleh orang lain.
4. Jawablah dengan jujur, Pengisian kuisisioner ini tidak akan mempengaruhi nilaimu.

C. Keterangan :

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

No	Pernyataan	(SS)	(S)	(TS)	(STS)
1	Ketika saya mengerjakan tugas, saya menolakjakan teman saya untuk bermain game.				
2	Saya akan merasakan ada yang kurang jika saya tidak bermain game.				

3	Saya mampu mengontrol perasaan saya untuk tidak bermain game.				
4	Saya benci dengan orang yang mengganggu saya ketika saya bermain game.				
5	Saya suka membaca buku pelajaran dibandingkan main game.				
6	Saya bisa mengontrol waktu saya ketika saya bermain game.				
7	Meskipun saya sakit ,saya tetap bermain game.				
8	Saya ingin waktu bermain game saya ditambah dan tidak dibatasi oleh siapapun.				
9	Perasaan saya tetap senang jika saya melakukan aktivitas selain game.				
10	Mood saya tetap menyenangkan walau saya tidak bermain game.				
11	Saya akan merasakan perasaan yang menggairahkan ketika bermain game.				
12	Jika saya tidak main game ,saya tidak bergairah.				
13	Saya mampu mengontrol diri saya untuk berhenti bermain game.				
14	Saya mampu mengendalikan emosi saya ketika ada yang mengganggu saya saat saya bermain game.				
15	Ketika saya memainkan game tidak ada yang boleh menyuruh saya untuk melakukan aktivitas lainnya.				
16	Saya tidak suka melakukan aktivitas lain kecuali bermain game				

17	Saya mampu membatasi diri saya untuk bermain game				
18	Saya suka untuk melakukan aktivitas lain seperti :belajar, menonton TV dan lainnya.				
19	Saya tidak bisa hidup tanpa bermain game.				
20	Saya suka bermain game berulang-ulang sampai lupa untuk melakukan aktivitas lain.				
21	Saya tidak marah jika ada teman saya yang tidak mau saya ajak bermain game bersama				
22	Saya bisa membantu saudara saya yang kesusahan mengerjakan tugas walau saya sedang bermain game.				
23	Saya frustrasi jika saya kalah saat bermain game.				
24	Saya marah jika ada teman saya yang bodoh ketika bermain game dengan saya.				
25	Saya mampu mengendalikan Emosi saya ketika saya main game				
26	Saya tidak pernah menyalahkan diri dan emosi kepada diri sendiri ketika kalah dalam suatu permainan				
27	Saya suka mengolok-olok teman saya di game.				
28	Saya suka menghina teman saya di game.				
29	Saya selalu tidur tepat waktu				
30	Saya tau kapan saya harus istirahat				

31	Jika saya sakit, saya akan tidur lebih awal				
32	Saya selalu merasa tenang jika tidur lebih awal.				
33	Saya sering sakit karena bergadang				
34	Saya pernah tidak tidur selama 1 harian				
35	Saya merasakan sakit jika tidak bergadang.				
36	Saya mudah sakit karena sering bergadang				
37	Saya orang yang selalu tidur tepat waktu walau saya sedang ada masalah				
38	Saya orangnya terbuka dan sangat suka bergaul di sekolah.				
39	Saya orang yang suka curhat ke orangtua saya tentang masalah yang saya alami				
40	Saya yakin semua masalah dapat diselesaikan				
41	Saya tidak suka bergaul dengan siapapun.				
42	Saya bergadang dan menghayal di malam hari				
43	Saya benci menceritakan masalah saya				
44	Saya benci kepada semua orang yang mengatur hidup saya				
45	Lingkungan di sekitar saya bersih dan wangi				
46	Saya setiap hari membersihkan kamar tidur saya agar bersih dan wangi				

47	tidur nyenyak karena lingkungan bersih				
48	Kamar tidur saya selalu harum karena saya suka membersihkan kamar saya.				
49	Saya tidur dilingkungan yang bising.				
50	Saya benci orang yang tinggal di rumah saya.				
51	Saya bergaul dengan orang yang mengajak saya nongkrong sampai tengah malam.				
52	Saya benci kepada kedua orangtua saya				

LAMPIRAN SPSS

UMUR

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 12	40	21.5	21.5	21.5
13	89	47.8	47.8	69.4
14	53	28.5	28.5	97.8
15	4	2.2	2.2	100.0
Total	186	100.0	100.0	

JENIS KELAMIN

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Laki-Laki	99	53.2	53.2	53.2
Perempuan	87	46.8	46.8	100.0
Total	186	100.0	100.0	

KELAS

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	IX-1	16	8.6	8.6	8.6
	IX-2	17	9.1	9.1	17.7
	IX-3	17	9.1	9.1	26.9
	VII-1	23	12.4	12.4	39.2
	VII-2	27	14.5	14.5	53.8
	VII-3	25	13.4	13.4	67.2
	VIII-1	27	14.5	14.5	81.7
	VIII-2	15	8.1	8.1	89.8
	VIII-3	19	10.2	10.2	100.0
	Total	186	100.0	100.0	

GAME YANG SERING DIMAINKAN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	BRATZ DIAMOND	4	2.2	2.2	2.2
	FF	51	27.4	27.4	29.6
	FF,MLBB,PUBG	4	2.2	2.2	31.7
	GROWTOPIA	9	4.8	4.8	36.6
	MLBB	92	49.5	49.5	86.0
	PUBG	14	7.5	7.5	93.5
	STUMBLE GUY	7	3.8	3.8	97.3
	TIDAK MAIN GAME	5	2.7	2.7	100.0
	Total	186	100.0	100.0	

UJI VALIDITAS DAN REABILITAS

A. UJI VALIDITAS KECANDUAN GAME

NO	PERNYATAAN	NILAI <i>CORRECTED ITEM-TOTAL CORRECTION</i>	NILAI BATAS MINIMAL KORELASI	KET
1	Ketika saya mengerjakan tugas, saya menolak ajakan teman saya untuk bermain game.	0,361	0,361	VALID
2	Saya akan merasakan	0,421	0,361	VALID

	ada yang kurang jika saya tidak bermain game.			
3	Saya mampu mengontrol perasaan saya untuk tidak bermain game.	0,368	0,361	VALID
4	Saya benci dengan orang yang mengganggu saya ketika saya bermain game.	0,361	0,361	VALID
5	Saya suka membaca buku pelajaran dibandingkan main game.	0,432	0,361	VALID
6	Saya bisa mengontrol waktu saya ketika saya bermain game.	0,368	0,361	VALID
7	Meskipun saya sakit , saya tetap bermain game.	0,302	0,361	GUGUR
8	Saya ingin waktu bermain game saya ditambah dan tidak dibatasi oleh siapapun.	0,421	0,361	VALID

9	Perasaan saya tetap senang jika saya melakukan aktivitas selain game.	0,368	0,361	VALID
10	Mood saya tetap menyenangkan walau saya tidak bermain game.	0,361	0,361	VALID
11	Saya akan merasakan perasaan yang menggairahkan ketika bermain game.	0,146	0,361	GUGUR
12	Jika saya tidak main game, saya tidak bergairah.	0,297	0,361	GUGUR
13	Saya mampu mengontrol diri saya untuk berhenti bermain game.	0,337	0,361	GUGUR
14	Saya mampu mengendalikan emosi saya ketika ada yang mengganggu	0,411	0,361	VALID

	saya saat saya bermain game.			
15	Ketika saya memainkan game tidak ada yang boleh menyuruh saya untuk melakukan aktivitas lainnya.	0,421	0,361	VALID
16	Saya tidak suka melakukan aktivitas lain kecuali bermain game	0,368	0,361	VALID
17	Saya mampu membatasi diri saya untuk bermain game	0,421	0,361	VALID
18	Saya suka untuk melakukan aktivitas lain seperti : belajar, menonton TV dan lainnya.	0,332	0,361	GUGUR
19	Saya tidak bisa hidup tanpa bermain game.	0,361	0,361	VALID
20	Saya suka bermain	0,366	0,361	VALID

	game berulang-ulang sampai lupa untuk melakukan aktivitas lain.			
21	Saya tidak marah jika ada teman saya yang tidak mau saya ajak bermain game bersama	0,368	0,361	VALID
22	Saya bisa membantu saudara saya yang kesusahan mengerjakan tugas walau saya sedang bermain game.	0,361	0,361	VALID
23	Saya frustrasi jika saya kalah saat bermain game.	0,3611	0,361	VALID
24	Saya marah jika ada teman saya yang bodoh ketika bermain game dengan saya.	0,421	0,361	VALID
25	Saya mampu mengendalikan	0,368	0,361	VALID

	emosi saya ketika saya main game			
26	Saya tidak pernah menyalahkan diri dan emosi kepada diri sendiri ketika kalah dalam suatu permainan	0,361	0,361	VALID
27	Saya suka mengolok-olok teman saya di game.	0,421	0,361	VALID
28	Saya suka menghina teman saya di game.	0,368	0,361	VALID

NO	PERNYATAAN	NILAI <i>CORRECTED ITEM-TOTAL CORRELATION</i>	ILAI BATAS MINIMAL KORELASI	ETERANGAN
1	Saya selalu tidur tepat waktu	0,431	0,361	VALID
2	Saya tau kapan saya harus istirahat	0,772	0,361	VALID
3	Jika saya sakit, saya akan tidur lebih awal	0,593	0,361	VALID
4	Saya selalu merasa tenang jika tidur lebih awal.	0,431	0,361	VALID
5	Saya sering sakit karena	0,772	0,361	VALID

	bergadang			
6	Saya pernah tidak tidur selama 1 harian	0,593	0,361	VALID
7	Saya merasa akan sakit jika tidak bergadang.	0,431	0,361	VALID
8	Saya mudah sakit karena sering bergadang	0,772	0,361	VALID
9	Saya orang yang selalu tidur tepat waktu walau saya sedang ada masalah	0,593	0,361	VALID
10	Saya orangnya terbuka dan sangat suka bergaul di sekolah.	0,431	0,361	VALID
11	Saya orang yang suka curhat ke orangtua saya tentang masalah yang saya alami	0,772	0,361	VALID
12	Saya yakin semua masalah dapat diselesaikan	0,617	0,361	VALID
13	Saya tidak suka bergaul dengan siapapun.	0,593	0,361	VALID
14	Saya bergadang dan menghayal di malam hari	0,431	0,361	VALID
15	Saya benci menceritakan masalah saya	0,593	0,361	VALID
16	Saya benci kepada	0,431	0,361	VALID

	semua orang yang mengatur hidup saya			
17	Lingkungan di sekitar saya bersih dan wangi	0,772	0,361	VALID
18	Saya setiap hari membersihkan kamar tidur saya agar bersih dan wangi	0,593	0,361	VALID
19	Saya tidur nyenyak karena lingkungan saya bersih	0,431	0,361	VALID
20	Kamar tidur saya selalu harum karena saya suka membersihkan kamar saya.	0,772	0,361	VALID
21	Saya tidur dilingkungan yang bising.	0,772	0,361	VALID
22	Saya benci orang yang tinggal di rumah saya.	0,593	0,361	VALID
23	Saya bergaul dengan orang yang mengajak saya nongkrong sampai tengah malam.	0,431	0,361	VALID
24	Saya benci kepada kedua orangtua saya	0,772	0,361	VALID

KECANDUAN GAME REABILITAS

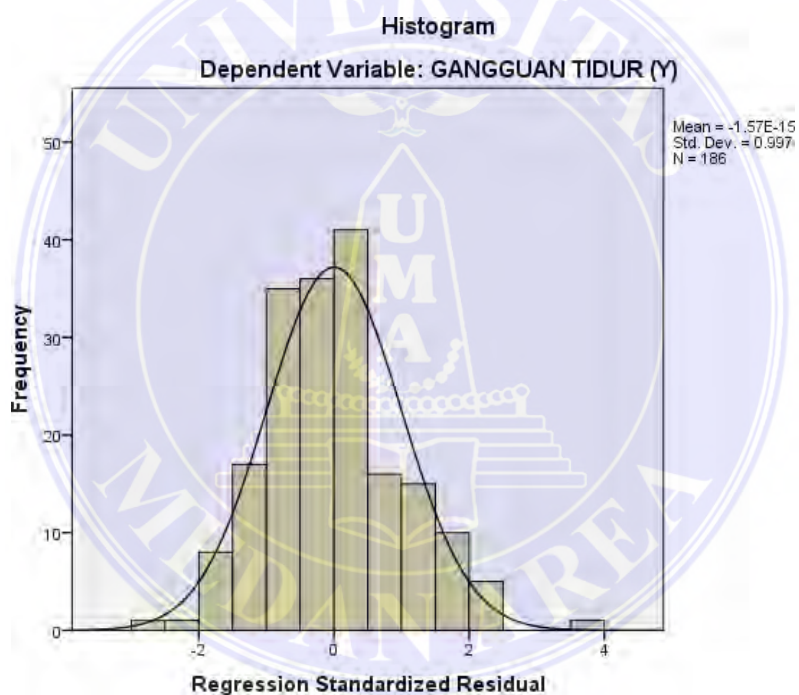
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.917	28

GANGGUAN TIDUR REABILITAS

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.924	24



One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		186
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	1.91965808
Most Extreme Differences	Absolute	.061
	Positive	.061
	Negative	-.039
Test Statistic		.061
Asymp. Sig. (2-tailed)		.090 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
GANGGUAN TIDUR (Y) * KECANDUAN GAME (X)	Between Groups	(Combined)	6130.677	28	218.953	65.385	.000
		Linearity	5974.673	1	5974.673	1784.207	.000
		Deviation from Linearity	156.004	27	5.778	1.725	.021
	Within Groups		525.737	157	3.349		
Total			6656.414	185			

Correlations

		KECANDUAN GAME (X)	GANGGUAN TIDUR (Y)
KECANDUAN GAME (X)	Pearson Correlation	1	.947**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	186	186
GANGGUAN TIDUR (Y)	Pearson Correlation	.947**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	186	186

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

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
GANGGUAN TIDUR (Y) * KECANDUAN GAME (X)	.947	.898	.960	.921

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
KECANDUAN GAME (X)	186	72.00	102.00	88.1237	6.29292
GANGGUAN TIDUR (Y)	186	57.00	87.00	75.4785	5.99838
Valid N (listwise)	186				

Report

GANGGUAN TIDUR (Y)

KECANDUAN GAME (X)	Mean	N	Std. Deviation
72.00	59.0000	1	.
73.00	60.5000	2	3.53553
74.00	57.0000	1	.
76.00	65.0000	1	.
77.00	64.6667	3	1.52753
78.00	66.7500	4	2.50000
79.00	66.3333	9	2.06155
80.00	67.6000	5	2.40832
81.00	69.7778	9	2.27913
82.00	69.5000	6	2.34521
83.00	71.0000	1	.
84.00	72.2500	8	2.05287
85.00	73.6471	17	1.83511
86.00	73.8571	7	1.21499
87.00	73.5000	4	1.91485
88.00	77.0000	7	2.08167
89.00	75.4167	12	1.08362
90.00	77.6111	18	1.46082
91.00	77.5000	12	1.56670
92.00	79.9167	12	2.06522
93.00	80.6000	10	2.54733
94.00	80.2000	10	1.61933
95.00	81.3333	6	.81650
96.00	82.5714	7	1.81265
97.00	83.5000	4	1.00000
98.00	82.5000	2	.70711
99.00	84.0000	4	.81650
100.00	85.0000	1	.
102.00	86.6667	3	.57735
Total	75.4785	186	5.99838