

# **HUBUNGAN KECANDUAN *GAME ONLINE* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA SISWA**

## **SKRIPSI**

untuk memenuhi Sebagian persyaratan  
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan



Oleh  
FEBIOLA SILVI  
NIM. 18006102

**DEPARTEMEN BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2022**

**PERSETUJUAN SKRIPSI**

**HUBUNGAN KECANDUAN *GAME ONLINE* DENGAN KUALITAS  
TIDUR PADA SISWA**

Nama : Febiola Silvi  
NIM/BP : 18006102/2018  
Departemen/Prodi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 25 Oktober 2022

Disetujui oleh

Kepala Departemen

Pembimbing Akademik



**Prof. Dr. Firman, M.S., Kons.**  
NIP. 19610225 198602 1 001



**Ifdil, S.HI., S.Pd., M.Pd., Ph.D., Kons.**  
NIP.19811211 200912 1 002

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji  
Departemen Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,  
Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan Kecanduan *Game Online* Dengan Kualitas  
Tidur Pada Siswa

Nama : Febiola Silvi

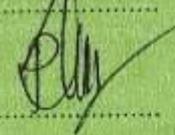
NIM : 18006102

Departemen/Prodi : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 25 Oktober 2022

Tim Penguji,

	Nama	Tanda tangan
1. Ketua	: Ifdil, S.HL., S.Pd., M.Pd., Ph.D., Kons.	1. 
2. Anggota 1	: Dr. Zadrian Ardi, S.Pd., M.Pd., Kons.	2. 
3. Anggota 2	: Rahmi Dwi Febriani, S.Pd., M.Pd.	3. 

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Febiola Silvi  
NIM/BP : 18006102/2018  
Departemen/Prodi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Ilmu Pendidikan  
Judul : Hubungan Kecanduan *Game Online* dengan Kualitas  
Tidur pada Siswa

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan, maka saya bersedia bertanggung jawab, sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan.

Padang, 25 Oktober 2022

Saya yang menyatakan,



Febiola Silvi  
NIM.18006102

## ABSTRAK

**Febiola Silvi, 2022. Hubungan Kecanduan *Game Online* dengan Kualitas Tidur Pada Siswa. Skripsi. Departemen Bimbingan dan Konseling. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Padang.**

Penelitian ini didasarkan kepada suatu fenomena yang terjadi kepada siswa, dimana adanya siswa yang mengalami kecanduan *game online*, kecanduan *game online* yang dialami oleh siswa tersebut berpengaruh terhadap kualitas tidurnya. Berdasarkan fenomena tersebut terlihat sebagian siswa mengalami kecanduan *game online* yang sangat tinggi. Dan dapat dilihat juga bahwa siswa yang mengalami kecanduan *game online* memiliki kualitas tidur yang pada umumnya sedang. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah (1) mendeskripsikan kecanduan *game online*, (2) mendeskripsikan kualitas tidur pada siswa, (3) menguji hubungan kecanduan *game online* dengan kualitas tidur pada siswa.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif dan korelasional. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Lubuk Sikaping, yang berjumlah 30 orang yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah instrumen kecanduan *game online* dan instrumen kualitas tidur pada siswa. Data dianalisis dengan teknik statistik deskriptif dan analisis hubungan *product moment correlation* dengan bantuan program SPSS *for windows* versi 22

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa (1) kecanduan *game online* siswa di SMA Negeri 1 Lubuk Sikaping pada umumnya berada pada kategori sangat tinggi, (2) kualitas tidur pada siswa di SMA Negeri 1 Lubuk Sikaping pada umumnya berada pada kategori sedang, (3) terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan *game online* dengan kualitas tidur pada siswa di SMA Negeri 1 Lubuk Sikaping.

**Kata Kunci: Kecanduan *Game Online*, Kualitas tidur**

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah menciptakan manusia dengan sempurna. Berkat rahmat dan karunia Allah SWT peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Kecanduan *Game Online* dengan Kualitas Tidur Pada Siswa”.

Skripsi ini bertujuan untuk memenuhi syarat dalam menyelesaikan program strata satu (S1) Departemen Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang. Selama penyusunan skripsi ini, peneliti mendapatkan banyak masukan dan bimbingan dari semua pihak, dan peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Ifdil, S.HI., S.Pd., M.Pd., Ph.D., Kons selaku dosen pembimbing akademik yang telah bersedia meluangkan waktu di sela-sela kesibukan beliau untuk membimbing, mengarahkan, dan memberi dukungan guna menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Zadrian Ardi, S.Pd., M.Pd., Kons dan Ibu Rahmi Dwi Febriani, S.Pd., M.Pd., selaku dosen penguji dan tim penimbang instrument penelitian (*Judgement*) yang telah meluangkan waktu, memberi arahan, masukan, serta saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Ibu Azmatul Khairiah Sari, M.Pd., selaku penimbang instrument penelitian (*judgement*) yang telah memberikan saran, masukan dan ide kepada peneliti sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

4. Bapak Prof. Dr. Firman, M.S., Kons dan Bapak Dr. Afdal, M.Pd., Kons selaku ketua dan sekretaris Departemen Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang. Terimakasih atas pelayanan dan perhatiannya.
5. Segenap Bapak dan Ibu Dosen Departemen Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang yang telah memberikan sumbangan ilmu pengetahuan yang sangat bermanfaat kepada peneliti selama perkuliahan.
6. Bapak Ramadi selaku staf administrasi Departemen Bimbingan dan Konseling yang telah membantu peneliti dalam proses administrasi selama perkuliahan hingga skripsi
7. Bapak Dr. Sadrianto, M.Pd., selaku sekretaris Dinas Pendidikan Kota Padang yang telah membantu dan memudahkan peneliti dalam mengurus surat izin penelitian.
8. Bapak Drs. H. Rizka Khaira, M.Si., selaku pimpinan SMA Negeri 1 Lubuk Sikaping yang telah bersedia bekerjasama dan sangat membantu peneliti dalam melaksanakan penelitian.
9. Ibu Desmalini, S.Pd., selaku koordinator BK SMA Negeri 1 Lubuk Sikaping. Ibu Lidya Karma, S.Pd, Ibu Wahyuni Adwin, S.Pd., dan Bapak Zulkarnain, S.Pd., selaku guru BK di SMA Negeri 1 Lubuk Sikaping yang telah bersedia bekerjasama dan membantu peneliti dalam melaksanakan penelitian.

10. Siswa-siswi SMA Negeri 1 Lubuk Sikaping, yang telah bersedia bekerjasama dan meluangkan waktunya dalam mengerjakan instrumen penelitian sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
11. Teristimewa Ibunda Yelfia Jufri S.Pd., dan Ayahanda Jayusman S.Pd., yang selalu memberikan dukungan baik secara materi maupun non materi, dan do'a kepada peneliti dalam setiap proses perjalanan hidup peneliti.
12. Teman-teman dekat terutama Farah Fadhilah, Fara Vanesha, Lisa Kurnia, Velya Ramadhani, Nurul Hanifa, dan Putri Wulandari yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi dan studi perkuliahan ini. Teman-teman seperjuangan BK FIP UNP yang telah memberikan banyak cerita dan pengalaman suka dan duka serta rekan-rekan sesama bimbingan akademik yang sama-sama berjuang, memberi semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
13. Pihak-pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini
14. Terimakasih kepada diri ini yang sudah ikhlas, sabar, dan pantang menyerah, serta meyakinkan diri untuk selalu kuat dalam menghadapi segala ujian hingga terselesaikannya skripsi ini untuk masa depan yang lebih baik.

Peneliti menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari kontributor guna menyempurnakan segala kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Akhir kata peneliti ucapkan terimakasih, semoga segala dukungan, kebaikan

dan pertolongan yang telah diberikan kepada peneliti mendapatkan keberkahan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi saya yang menulis dan khususnya untuk semua pihak yang membaca

Padang, 25 Oktober 2022  
Peneliti

Febiola Silvi  
NIM. 18006102

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>viii</b>
<b>GAMBAR .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	8
C. Pembatasan Masalah .....	8
D. Perumusan Masalah .....	8
E. Asumsi Penelitian .....	9
F. Tujuan penelitian.....	9
G. Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II KAJIAN TEORI .....</b>	<b>11</b>
A. Kualitas Tidur .....	11
1. Definisi Tidur .....	11
2. Fisiologi Tidur .....	12
3. Hakikat Kualitas Tidur .....	13
4. Aspek-aspek Kualitas Tidur .....	15
5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur .....	18
B. Kecanduan <i>Game Online</i> .....	21
1. Definisi <i>Game Online</i> .....	21
2. Definisi Kecanduan <i>Game Online</i> .....	23
3. Aspek-aspek Kecanduan <i>Game Online</i> .....	25
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecanduan <i>Game Online</i> ..	28
5. Dampak dari Kecanduan <i>Game Online</i> .....	31
C. Hubungan Kecanduan <i>Game Online</i> dengan Kualitas Tidur pada siswa .....	35
D. Penelitian Relevan .....	36
E. Kerangka Konseptual .....	39
F. Hipotesis .....	39
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>41</b>
A. Jenis Penelitian.....	41

B. Populasi dan Sampel .....	41
1. Populasi .....	41
2. Sampel .....	42
C. Jenis dan Sumber Data .....	44
D. Definisi Operasional .....	44
E. Instrumen dan Pengembangannya .....	45
F. Pengumpulan Data .....	47
G. Teknik Analisis Data.....	48
1. Analisis deskriptif.....	48
2. Uji Persyaratan Analisis .....	49
3. Pengujian Hipotesis .....	51
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>52</b>
A. Deskripsi Data.....	52
B. Deskripsi Statistik .....	64
C. Pengujian Prasyarat Analisis.....	65
D. Pembahasan Hasil Penelitian .....	66
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>79</b>
A. Kesimpulan .....	79
B. Saran.....	79
<b>KEPUSTAKAAN .....</b>	<b>81</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>86</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Penelitian.....	42
Tabel 2. Sampel Penelitian.....	43
Tabel 3. Model Skala <i>Likert</i> dan Skor Jawaban Penelitian.....	46
Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen Kecanduan <i>Game Online</i> dengan Kualitas Tidur Pada Siswa.....	46
Tabel 5. Kategori Penskoran Hasil Penelitian Kecanduan <i>Game Online</i> dan Kualitas Tidur Pada Siswa.....	49
Tabel 6. Hasil Uji Normalitas.....	50
Tabel 7. Hasil Uji Estimasi Reliabilitas.....	50
Tabel 8. Distribusi Frekuensi dan Persentase Kecanduan <i>Game Online</i> (n=29)..	53
Tabel 9. Kecanduan <i>Game Online</i> pada Aspek Arti Penting ( <i>Saliance</i> ).....	54
Tabel 10. Kecanduan <i>Game Online</i> pada Aspek Toleransi ( <i>Tolerance</i> ).....	54
Tabel 11. Kecanduan <i>Game Online</i> pada Aspek Modifikasi Suasana Hati ( <i>Mood Modification</i> ).....	55
Tabel 12. Kecanduan <i>Game Online</i> pada Aspek Penarikan Diri ( <i>Withdrawal</i> ) ...	56
Tabel 13. Kecanduan <i>Game Online</i> pada Aspek Kambuh ( <i>Relapse</i> ).....	57
Tabel 14. Kecanduan <i>Game Online</i> pada Aspek Masalah ( <i>Problem</i> ).....	57
Tabel 15. Rekapitulasi Hasil Pengolahan Data Kecanduan <i>Game Online</i> .....	58
Tabel 16. Distribusi Frekuensi dan Persentase Kualitas Tidur Pada Siswa (n=29) .....	59
Tabel 17. Kualitas Tidur Pada Siswa pada Aspek Nyenyak Selama Tidur.....	60
Tabel 18. Kualitas Tidur Pada Siswa pada Aspek Waktu Tidur yang Cukup.....	60
Tabel 19. Kualitas Tidur Pada Siswa pada Aspek Kenyamanan Psikologis.....	61
Tabel 20. Kualitas Tidur Pada Siswa pada Aspek Merasa Segar Ketika Bangun	62
Tabel 21. Kualitas Tidur Pada Siswa pada Aspek Badan Dalam Keadaan Rileks	62
Tabel 22. Kualitas Tidur Pada Siswa pada Aspek Tidak Bermimpi Buruk.....	63
Tabel 23. Rekapitulasi Hasil Pengolahan Data Kualitas Tidur Pada Siswa.....	64
Tabel 24. Deskripsi Statistik Kecanduan <i>Game Online</i> dan Kualitas Tidur Pada Siswa.....	64
Tabel 25. Hasil Uji <i>Product Moment Correlation</i> .....	66

## **GAMBAR**

Gambar 1. Kerangka Konseptual .....	39
-------------------------------------	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kisi-kisi Instrumen Penelitian .....	87
Lampiran 2. Instrumen Penelitian .....	90
Lampiran 3. Rekap <i>Judge</i> Angket.....	103
Lampiran 4. Tabulasi Hasil Pengolahan Data Penelitian.....	115
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian.....	132
Lampiran 6. Surat Balasan .....	135

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Masa remaja sendiri merupakan suatu masa dimana adanya peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa (Monks, 2006). Keidentikan pada masa remaja ini adalah, dimana pada masa ini remaja menghadapi masa yang penuh tantangan dan krisis. Remaja pun perlu melakukan suatu penyesuaian terhadap perubahan-perubahan yang timbul pada masa ini (Santrock, 2011). Masa remaja juga dihadapkan dengan berbagai kebutuhan fisiologis maupun psikologis (Perry & Potter, 2006).

Salah satunya dalam masa remaja, remaja juga membutuhkan waktu beristirahat dan mendapatkan waktu tidur yang cukup dan baik pada masa perkembangannya. Mendapatkan kualitas tidur yang baik sangat bermanfaat bagi remaja untuk kesehatannya, sehingga dapat melaksanakan tugas-tugas perkembangannya dengan baik. Seperti halnya beraktivitas di sekolah, hingga berinteraksi di lingkungan keluarga maupun sosialnya. Jika seseorang kurang tidur dan kurang istirahat, akan merasakan cepat lelah, kurang bersemangat, hingga menimbulkan perasaan yang kurang baik. Karena kualitas tidur yang baik juga mempengaruhi suasana hati seseorang, tak terkecuali pada masa remaja yang dimana perasaan emosional masih bergejolak dan penuh kelabilan dalam mengontrol diri. Jika suasana hati tidak baik maka segala aktivitas yang akan dilakukan akan serba salah dan tidak ada semangat melaksanakannya.

Berkaitan dengan itu salah satu kebutuhan manusia adalah tidur, khususnya bagi remaja. Tidur merupakan suatu proses biologis yang lazim terjadi pada semua orang, tidur dibutuhkan seseorang untuk mengatasi stress, mencegah kelelahan, menghemat energi, dan memulihkan pikiran serta tubuh. Agar dapat menikmati kehidupan sepenuhnya (Berman, 2016). Tidur merupakan suatu kebutuhan fisik yang sering diabaikan tanpa disadari seseorang, dan tidak terlalu di pentingkan. Padahal tidur memiliki peran yang penting dan bermanfaat dalam keseimbangan hidup manusia. Kesempatan untuk tidur sama pentingnya dengan kebutuhan untuk makan, beraktivitas, bernafas, hingga seksualitas (Wartolah, 2006). Semua itu tidak disadari oleh kebanyakan orang.

Kualitas tidur yang buruk akan menyebabkan gangguan fisiologis dan psikologis. Seperti timbulnya rasa lelah, mudah mengantuk, dan penurunan aktivitas sehari-hari. Terkhusus bagi remaja yang masih bersekolah. Kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi konsentrasi belajar. Berdasarkan penelitian Sofiyaa (2015), Remaja yang kualitas tidurnya baik memiliki konsentrasi belajar yang tinggi. Jika remaja dengan kualitas tidur yang buruk maka akan rendah tingkat konsentrasi belajarnya.

Merikangas (2010), dalam penelitiannya juga menyatakan bahwa kualitas tidur dan gangguan tidur dapat berdampak pada kesehatan mental remaja, seperti gangguan kecemasan, gangguan perilaku, gangguan perasaan, hingga penyalahgunaan zat adiktif. Pada masa remaja ini selain asupan makanan dan vitamin, tidur merupakan hal yang penting dalam

tumbuh kembang, tidur berperan memberikan daya tahan tubuh. Mendapatkan tidur yang berkualitas sangat penting dalam kehidupan, tidur dianggap sebagai istirahat terbaik bagi tubuh setelah lelah beraktivitas, jangan sampai melewatkan waktu untuk tidur dan beristirahat (Naviri, 2016). Kualitas tidur yang baik akan dirasakan bila seseorang merasa bugar dan segar ketika bangun, dan tidak mengalami masalah dalam tidur. Jika tidur tidak berkualitas, maka akan menyebabkan gangguan fisiologis dan psikologis (Perry & Potter, 2006).

Begitulah pentingnya memiliki kualitas tidur yang baik, tak terkecuali pada zaman sekarang ini yang telah berkembang menjadi zaman yang serba menggunakan teknologi, terkhusus bagi remaja. Berkembang pesatnya teknologi dan informasi, seperti internet dengan media hiburan nya yaitu *game online* (Astuti, 2018). Banyak digandrungi oleh para remaja saat ini. Didasarkan pada hasil survey yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet di Indonesia (APJII) (2018), jumlah pengguna internet di Indonesia yaitu 171,17 jiwa dari total populasi penduduk yang ada di Indonesia yaitu 264,16 juta jiwa. Dan pengguna internet tertinggi adalah remaja, dengan rentang usia 15-19 tahun. Dengan presentase 91 %, dimana 54, 13 %, penggunaan internet digunakan untuk bermain *game online*. Yang pada dasarnya target pasar dari *game online* ialah khalayak muda seperti remaja. *Game online* merupakan permainan digital yang bisa dimainkan ketika perangkat yang digunakan terhubung ke jaringan internet, para pemain *game online* bisa terhubung dengan pemain *game online*

lainnya, sehingga dapat mengakses *game online* secara bersamaan, walaupun berada di tempat yang berbeda, tanpa harus bertemu secara langsung (Young, 2009).

Berdasarkan hasil studi *Mobile Marketing Association* (MMA), mencatat jumlah pemain *game online* di Indonesia mencapai 60 juta jiwa. Jumlah ini akan terus meningkat menjadi 100 juta jiwa pada tahun 2020 (Maulida, 2018). Sehingga menjadikan Indonesia sebagai Negara dengan pemain *game online* terbanyak se-Asia Tenggara dan keenam se-Asia (Sulistya, 2020). Dari data tersebut pemain *game online* di Indonesia dapat dikategorikan banyak. Menurut hasil survey *Decision Lab* pada tahun 2018, pemain *game online* terbanyak di Indonesia yaitu usia remaja 16-24 tahun (Lokadata, 2018).

Menurut Griffiths (dalam Novrialdy, 2019) didasarkan kenapa remaja lebih menggandrungi bermain *game online*, yaitu karena remaja sangat mudah tertarik untuk mengikuti perkembangan yang ada, serta mudah terjerumus dan terpengaruh terhadap percobaan-percobaan hal baru seperti bermain *game online*. Para remaja ini tidak menyadari rasa senang yang dirasakan ketika bermain *game online* dapat menimbulkan dampak negatif berupa kecanduan (Mais, Rompas, & Gannika, 2020). kecanduan *game online* sendiri merupakan suatu sikap yang berlebihan dalam bermain *game online* dimana penggunaanya akan terus menerus bermain *game online* dan sulit untuk berhenti (Nurdilla & Arneliwati, 2018). Dengan sistem level yang ada di dalam *game online* membuat para penggunaanya

seperti remaja akan secara terus-menerus bermain *game online* untuk mencapai level tertinggi. Disanalah para pengguna seperti remaja tidak menyadari bahwa dirinya sudah mengalami yang namanya kecanduan *game online* (Mais, dkk, 2020).

Bahkan *World Health Organization* (WHO) (2018), resmi menyatakan bahwa kecanduan *game online* merupakan suatu penyakit mental. Bermain *game online* secara terus-menerus, dimana *game online* lebih utama dari kebutuhan hidup lainnya. Kecanduan *game online* memiliki konsekuensi yang besar sekali, karena remaja biasanya akan melupakan aktivitas yang lain, salah satunya tidur (Young, 2009). Dan juga berdasarkan pendapat Lam (2014), kecanduan *game online* beresiko mengakibatkan masalah tidur termasuk mengalami insomnia, durasi tidur yang pendek, dan kualitas tidur yang buruk. Jika sudah parah dapat juga menimbulkan stress dan depresi.

Ini juga didukung oleh penelitian (Shindi, 2013), yaitu tentang hubungan frekuensi bermain *game online* terhadap pemenuhan kebutuhan tidur. Dimana semakin tinggi frekuensi bermain *game online*, maka semakin kurangnya pemenuhan kebutuhan tidur. Menurut *American Psychiatric Association* (2013), individu yang kecanduan bermain *game online* akan menghabiskan waktu selama 8 jam sampai 10 jam atau lebih per harinya. Dan paling sedikit selama 30 jam dalam seminggu untuk bermain *game online*. Di Indonesia sendiri terdapat 54,1 % remaja usia 15-18 tahun mengalami kecanduan *game online*, yaitu 77,5 % remaja putra,

dan 22,5 % remaja putri. Yang menggunakan waktu untuk bermain *game online* selama 2 jam sampai 10 jam per minggu (Kusumadewi, 2009). Waktu tersebut akan mempengaruhi intensitas tidur dan berkurangnya kualitas tidur. Waktu yang seharusnya di pakai untuk beristirahat malah dihabiskan untuk bermain *game online*.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Panjaitan (2014), di SD Negeri Karangrejo Yogyakarta, pada anak SD kelas IV dan V, menyatakan bahwa frekuensi bermain *game online* berpengaruh terhadap kualitas tidur dengan hasil 25 responden (50%) mempunyai kualitas tidur yang buruk dengan frekuensi bermain *game online* yang tinggi, 16 responden (32%) memiliki kualitas tidur yang baik dengan frekuensi bermain *game online* rendah, serta 6 responden (12%) dengan frekuensi bermain *game online* sedang memiliki kualitas tidur yang buruk. Jika individu sudah mengalami kecanduan, memiliki frekuensi bermain *game online* yang tinggi, dan berpengaruh buruk pada kualitas tidurnya. Sejalan dengan itu, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yustina (2021), pada remaja SMA Negeri di kota Ruteng, dari 169 orang (70,4%) responden mengalami kecanduan *game online*, diketahui ada sebanyak 136 orang (56,7%) yang mengalami kualitas tidur yang buruk. Dan sisanya 33 orang (13,8%) mengalami kualitas tidur yang baik. Pada dasarnya orang yang kecanduan *game online* cenderung akan berpengaruh pada intensitas tidurnya dan mengalami kualitas tidur yang buruk.

Hasil observasi dan wawancara yang dilakukan pada tanggal 10 Maret 2022 dengan Guru BK dan siswa SMA Negeri 1 Lubuk Sikaping, terungkap bahwa kebanyakan siswa mengaku sering tidur lama seperti tidur pada jam 1, jam 2, dan jam 3 subuh, bahkan ada yang tidak tidur hingga pagi hari. Dikarenakan terlalu asyik bermain *game online*. Hal tersebut mempengaruhi aktivitas siswa tersebut dalam mengikuti kegiatan pembelajaran di sekolah. Datang ke sekolah terlambat, timbul rasa kantuk dalam mengikuti proses pembelajaran, bahkan tertidur di dalam kelas. Ada juga yang melupakan kewajibannya membuat tugas karena sudah terlalu lelah karena bermain *game online*.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Guru BK di SMA Negeri 1 Lubuk Sikaping diperoleh informasi bahwa banyak kasus siswa yang tidur larut malam karena bermain *game online*, dan banyak juga siswa yang memilih tidak masuk sekolah tanpa keterangan. Pada saat ditanyai alasan mengapa tidak masuk sekolah tanpa keterangan oleh Guru BK, mereka mengaku merasa kelelahan setelah bermain *game online* hingga larut malam, dan tidak mempunyai waktu istirahat dan waktu tidur yang berkualitas. Hal tersebut sangat tidak baik dan dapat merugikan diri siswa. Maka dari itu kualitas tidur yang baik berpengaruh terhadap kesiapan dan semangat siswa untuk mengikuti proses pembelajaran yang ada di sekolah. Siswa yang gemar bermain *game online*, hingga menjadi kecanduan cenderung untuk melupakan waktu beristirahat dan terjadi penurunan pada

kualitas tidurnya, sehingga kecanduan *game online* memiliki hubungan dengan kualitas tidur pada siswa.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti dapat mengidentifikasi beberapa permasalahan yaitu sebagai berikut:

1. Kemajuan teknologi pada zaman sekarang ini telah menghadirkan sarana hiburan berupa *game online* yang dapat mempengaruhi berbagai lini kehidupan, terkhusus bagi kehidupan remaja.
2. Remaja yang sudah biasa dan terus menerus bermain *game online* akan mengalami kecanduan *game online*, hingga melupakan kebutuhan hidup lainnya, salah satunya yaitu kebutuhan untuk memperoleh tidur yang cukup dan berkualitas.
3. Buruknya kualitas tidur karena kecanduan bermain *game online* dapat menimbulkan gangguan fisiologis dan gangguan psikologis yang dapat merugikan diri remaja.

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah diatas, peneliti membatasi permasalahan yang berkaitan dengan bagaimana “Hubungan Kecanduan Game Online dengan Kualitas Tidur Pada Siswa”.

## **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah yang telah dikemukakan diatas, maka dapat dirumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana kecanduan *game online* pada siswa?

2. Bagaimana kualitas tidur pada siswa?
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan *game online* dengan kualitas tidur pada siswa?

#### **E. Asumsi Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan sebelumnya, maka penelitian ini dilandasi oleh asumsi sebagai berikut:

1. Bermain *game online* sudah menjadi aktivitas sehari-hari oleh siswa.
2. Bermain *game online* dapat menimbulkan kecanduan yang dapat mempengaruhi kualitas tidur pada siswa.
3. Siswa tidak menyadari pentingnya kualitas tidur yang baik bagi dirinya.

#### **F. Tujuan penelitian**

Berdasarkan asumsi masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Mendeskripsikan kecanduan *game online* pada siswa.
2. Mendeskripsikan kualitas tidur pada siswa.
3. Menguji hubungan kecanduan *game online* dengan kualitas tidur pada siswa.

#### **G. Manfaat Penelitian**

Dengan tercapainya tujuan penelitian di atas maka manfaat yang dapat diambil adalah sebagai berikut:

## 1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini dapat digunakan untuk memperluas wawasan dan dapat diberikan sebagai sumbangan pemikiran bagi ilmu pengetahuan dalam penelitian bidang psikologi mengenai hubungan kecanduan *game online* dengan kualitas tidur pada siswa.

## 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti, sebagai informasi yang menambah wawasan dalam mengetahui hubungan kecanduan *game online* dengan kualitas tidur pada siswa.
- b. Bagi sekolah, yaitu sekolah dapat mengetahui seperti apa gambaran kecanduan *game online* dan hubungannya pada kualitas tidur siswa. Yang kedepannya dapat digunakan sebagai acuan bagi sekolah untuk membangun kualitas siswanya sehingga meningkatkan kualitas dan mutu dalam pendidikan.
- c. Bagi guru bimbingan dan konseling, dengan penelitian ini diharapkan guru bimbingan dan konseling dapat mengembangkan kemampuannya dengan informasi dan pengetahuan yang ada untuk membantu siswa yang terdampak kecanduan *game online* dan memberikan wawasan pentingnya kualitas tidur pada siswa, untuk dapat meningkatkan kualitas diri siswa tersebut.