



TUGAS AKHIR – 33412301072

**GAMBARAN KUALITAS TIDUR REMAJA YANG KECANDUAN
BERMAIN *GAME ONLINE* DI SMAN 2 PAMEKASAN**

**Widia Maulidina
NRP. 33412301072**

**Dosen Pembimbing:
Ns. Endang Fauziah Susilawati, M.Kep.
Ns. Agoesta Pralita Sari, M.Kep.**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA 3 KEPERAWATAN
JURUSAN KESEHATAN
POLITEKNIK NEGERI MADURA
SAMPANG
2026**

TUGAS AKHIR



GAMBARAN KUALITAS TIDUR REMAJA YANG KECANDUAN BERMAIN *GAME ONLINE* DI SMAN 2 PAMEKASAN

Laporan ini dibuat untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan Diploma III di Program Studi Keperawatan pada Jurusan Kesehatan

Oleh:
Widia Maulidina
33412301072

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
JURUSAN KESEHATAN
POLITEKNIK NEGERI MADURA
2026**

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG TUGAS AKHIR

Judul Tugas Akhir : Gambaran Kualitas Tidur Remaja yang Kecanduan
Bermain *Game Online* di SMAN 2 Pamekasan
Penulis : Widia Maulidina
NRP : 33412301072
Program Studi : Diploma 3 Keperawatan
Jurusan : Kesehatan

Tugas Akhir ini telah diperiksa dan disetujui untuk disidangkan.
Ditandatangani di Sampang, 12 Februari 2026

Menyetujui,

Dosen Pembimbing 1

Ns. Endang Fauziyah Susilawati, M.Kep.
NIP. 197411292000122002

Dosen Pembimbing 2

Ns. Agoesta Pratita Sari, M.Kep.
NIP. 199208042024062001

Mengetahui,



Koordinator Program Studi
Diploma 3 Keperawatan

Ns. Lailatul Hafidha, S.Kep., M.Kes.
NIP. 198502022025212061

LEMBAR PENGESAHAN

GAMBARAN KUALITAS TIDUR REMAJA YANG KECANDUAN BERMAIN GAME ONLINE DI SMAN 2 PAMEKASAN

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Ahli Madya Keperawatan (A.Md.Kep)

Pada
Program Studi D3 Keperawatan
Jurusan Kesehatan
Politeknik Negeri Madura

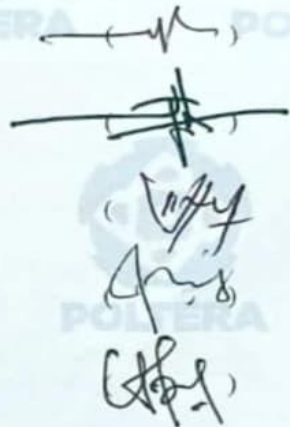
Oleh :
Widia Maulidina
NRP. 33412301072

Tugas Akhir ini telah disidangkan pada tanggal 13 Februari 2026
dan telah sesuai dengan ketentuan.

Disetujui Tim Penguji Tugas Akhir:

Tanda Tangan

1. Ns. Endang Fauziyah Susilawati, M.Kep
2. Ns. Agoesta Pralita Sari, M.Kep
3. Ns. Suraying, M.Kep
4. Nur Iszakiah, S.Kep., M.M., M.Kes
5. H. Nindawi, S.Kep., Ns., M.M., M.Kes



Sampang,
13 Februari 2026

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

Saya mahasiswa Politeknik Negeri Madura, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi :

1. Nama : Widia Maulidina
2. NRP 33412301072
3. Program Studi : D3 Keperawatan
4. Jurusan : Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa Tugas Akhir yang saya buat dengan judul **Gambaran Kualitas Tidur Remaja yang Kecanduan Bermain *Game Online* di SMAN 2 Pamekasan**

1. Dibuat dan diselesaikan sendiri dengan menggunakan literatur hasil kuliah, survei lapangan, bimbingan dengan dosen pembimbing dan pembimbing penelitian, melalui tanya jawab maupun asistensi serta buku – buku jurnal acuan yang tertera dalam referensi pada Tugas Akhir ini.
2. Bukan merupakan duplikasi yang sudah dipublikasikan atau yang pernah dipakai untuk mendapatkan gelar sarjana di Universitas/ Perguruan Tinggi lain, kecuali pada bagian – bagian tertentu digunakan referensi pendukung untuk melengkapi informasi dan sumber informasi dengan dicantumkan melalui referensi yang semestinya.
3. Bukan merupakan karya tulis terjemahan dari kumpulan buku atau jurnal acuan yang tertera dalam referensi pada Tugas Akhir ini.

Jika terbukti saya tidak memenuhi apa yang telah saya nyatakan seperti apa yang di atas, maka Tugas Akhir saya ini dibatalkan.

Sampang, 12 Februari 2026
Yang menyatakan,



Widia Maulidina
NRP. 33412301072

Gambaran Kualitas Tidur Remaja yang Kecanduan Bermain *Game Online* di SMAN 2 Pamekasan

Nama Mahasiswa	: Widia Maulidina
NRP	: 33412301072
Prodi	: D3 Keperawatan
Dosen Pembimbing 1	: Ns. Endang Fauziyah Susilawati, M.Kep
Dosen Pembimbing 2	: Ns. Agoesta Pralita Sari, M.Kep

ABSTRAK

Pendahuluan: Pesatnya perkembangan teknologi digital berkontribusi terhadap meningkatnya akses dan intensitas penggunaan *game online* di kalangan remaja. Kemudahan akses internet melalui *smartphone* membuat remaja dapat bermain kapan saja dan di mana saja tanpa batasan waktu yang jelas. Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap pengaruh perkembangan teknologi digital karena berada pada fase pencarian jati diri dan memiliki rasa ingin tahu yang tinggi. Kebiasaan bermain *game online* secara berlebihan, terutama pada malam hari, berpotensi mengganggu pola tidur dan berdampak pada kualitas tidur remaja. Kurangnya durasi tidur dan gangguan tidur dapat menyebabkan rasa lelah di siang hari, penurunan konsentrasi, gangguan emosi, serta menurunnya prestasi akademik. Oleh karena itu, kondisi ini perlu mendapatkan perhatian serius karena kualitas tidur yang buruk dapat memengaruhi konsentrasi, daya ingat, serta proses belajar siswa di sekolah. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kualitas tidur remaja yang kecanduan bermain *game online* di SMAN 2 Pamekasan. **Metode:** Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Populasinya yaitu semua siswa kelas 11 sebanyak 357 orang. Sampel penelitian adalah sebagian siswa kelas 11 yang teridentifikasi kecanduan bermain *game online* berjumlah 55 orang, dengan teknik *purposive sampling*. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden yaitu sebanyak 65,45% memiliki kualitas tidur dalam kategori buruk, sedangkan 34,54% berada dalam kategori baik. **Kesimpulan:** Hasil penelitian dengan kualitas tidur yang buruk, diperlukan kolaborasi antara guru, orang tua, dan tenaga kesehatan untuk memberikan edukasi mengenai manajemen waktu serta dampak negatif durasi bermain yang berlebihan terhadap kesehatan remaja secara menyeluruh.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Kecanduan *Game Online*, Remaja

Overview of Sleep Quality in Online Game-Addicted Adolescents at State Senior High School 2 Pamekasan

Name : Widia Maulidina
NRP : 33412301072
Studi program : D3 Keperawatan
Supervisor 1 : Ns. Endang Fauziyah Susilawati, M.Kep
Supervisor 2 : Ns. Agoesta Pralita Sari, M.Kep

ABSTRACT

Introduction: The rapid development of digital technology has contributed to the increasing access and intensity of online game use among adolescents. Easy internet access via smartphones allows adolescents to play anytime and anywhere without clear time limits. Adolescents are an age group that is vulnerable to the influence of digital technology developments because they are in the phase of searching for identity and have a high curiosity. The habit of playing online games excessively, especially at night, has the potential to disrupt sleep patterns and impact adolescents' sleep quality. Lack of sleep duration and sleep disorders can cause daytime fatigue, decreased concentration, emotional disturbances, and decreased academic achievement. Therefore, this condition requires serious attention because poor sleep quality can affect students' concentration, memory, and learning processes at school. **Objective:** This study aims to describe the sleep quality of adolescents addicted to playing online games at SMAN 2 Pamekasan. **Method:** This study is a descriptive study with a quantitative approach. The population is all 11th grade students, totaling 357 people. The study sample is 55 11th grade students identified as addicted to playing online games, determined using purposive sampling. **Results:** The results of the study showed that the majority of respondents, namely 65.45%, had poor sleep quality, while 34.54% were in the good category. **Conclusion:** Most adolescents addicted to online games have poor sleep quality at SMAN 2 Pamekasan. Therefore, collaboration between teachers, parents, and health workers is needed to provide education on time management and the negative impacts of excessive gaming duration on adolescents' overall health.

Keywords: *Sleep Quality, Online Game Addiction, Adolescents*

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“Every challenge I face becomes a lesson that shapes my character; strengthens my resilience, and brings me closer to my goal”

Persembahan

Karya tulis ilmiah ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua tercinta, yang tidak pernah lelah mendoakan, memberikan dukungan, dan menjadi sumber kekuatan terbesar dalam hidup saya. Terima kasih atas kasih sayang, pengorbanan, serta kepercayaan yang selalu diberikan sehingga saya mampu menyelesaikan tanggung jawab ini.
2. Kakak saya tersayang, yang selalu memberikan semangat, perhatian, serta dukungan dalam setiap langkah saya, dan menjadi penguat di saat saya membutuhkan dorongan untuk tetap melanjutkan proses ini.
3. Dosen pembimbing, yang dengan penuh kesabaran dan ketulusan hati membimbing, mengarahkan, serta memberikan ilmu dan motivasi selama proses penyusunan karya tulis ilmiah ini.
4. Diri saya sendiri, yang telah berusaha untuk tetap konsisten, menyelesaikan setiap tahap dan tidak berhenti di tengah perjalanan hingga karya ini dapat terselesaikan dengan baik.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji syukur kepada Allah Yang Maha Esa yang telah memberi kekuatan, kemampuan, dan kesabaran kepada penulis. Sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir yang berjudul “**Gambaran Kualitas Tidur Remaja yang Kecanduan Bermain *Game Online* di SMAN 2 Pamekasan**” sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan Program Studi D3 Keperawatan Jurusan Kesehatan di Politeknik Negeri Madura.

Tugas akhir ini tidak akan selesai dengan baik tanpa bantuan, bimbingan, dan dorongan dari orang-orang yang berada disekitar penulis. Oleh karena itu penulis ucapkan terimakasih yang tidak terhingga kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam penyelesaian penyusunan tugas akhir ini, sehingga dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Laily Ulfiyah, S.T., MT., selaku Direktur Politeknik Negeri Madura yang telah memberikan kesempatan dan izin bagi penulis untuk menyelesaikan tugas akhir ini.
2. M. Musta'in, S.T., MT., selaku Wakil Direktur Bidang Akademik Politeknik Negeri Madura.
3. Ns. Abdan Syakura, M.Kep., selaku Ketua Jurusan Kesehatan Program Studi D3 Keperawatan.
4. Ns. Hlimah Noviandry Rahman, S.Kep., M.Kes., selaku Sekretaris Jurusan Kesehatan
5. Ns. Lailatul Hafidah, S.Kep., M.Kes., selaku Koordinator Program Studi D3 Keperawatan
6. Ns. Endang Fauziyah Susilawati, M.Kep., selaku pembimbing 1 yang telah banyak membantu serta berperan aktif dalam memberikan masukan dan arahan kepada saya dalam proses pengerjaan tugas akhir ini.
7. Ns. Agoesta Pralita Sari, M.Kep., selaku pembimbing 2 yang telah banyak juga membantu serta berperan aktif dalam memberikan masukan serta arahan kepada saya dalam proses pengerjaan tugas akhir ini.
8. H. Moh. Arifin, S.Pd., M.Pd., selaku Kepala sekolah SMAN 2 Pamekasan yang telah memberi izin kepada saya untuk melakukan pengambilan data dan penelitian di tempat tersebut.
9. Para dosen dan tenaga kependidikan Politeknik Negeri Madura yang telah melayani mahasiswa selama penulis menempuh pendidikan disini.
10. Orang tua tercinta, yang selalu menjadi alasan terkuat bagi penulis untuk tetap bertahan. Terima kasih atas kasih sayang, doa yang tidak pernah berhenti, nasihat yang menenangkan, serta semangat yang diberikan.
11. Seluruh keluarga besar, yang senantiasa memberikan motivasi, perhatian, dan semangat kepada penulis.
12. Teman-teman yang selalu hadir memberikan semangat dan ruang untuk bercerita. Terima kasih atas kebersamaan dan setiap dukungan kecil memiliki makna besar yang tidak akan pernah penulis lupakan.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam tugas akhir ini. Oleh sebab itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun untuk tugas akhir ini.

Sampang, 12 Februari 2026
Mahasiswa

Widia Maulidina
NRP. 33412301072

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG TUGAS AKHIR	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR SINGKATAN DAN LAMBANG	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Batasan Masalah	2
1.4 Tujuan Penelitian	3
1.5 Manfaat Penelitian	3
1.5.1 Manfaat teoritis	3
1.5.2 Manfaat praktis	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	4
2.1 Landasan Teori	4
2.1.1 Konsep Kualitas Tidur	4
2.1.2 Konsep Kecanduan <i>Game Online</i>	7
2.1.3 Konsep Definisi Remaja	11
2.2 Definisi Variabel	12
2.3 Kerangka Konsep	16
2.3.1 Deskripsi Kerangka Konsep	17
BAB III METODE PENELITIAN	18
3.1 Desain Penelitian	18
3.1.1 Berdasarkan Jenis	18
3.1.2 Berdasarkan Tujuan	18
3.1.3 Berdasarkan Waktu	18
3.2 Kerangka Kerja	19
3.3 Populasi, Sampel dan <i>Sampling</i>	20
3.4 Identifikasi Variabel	20
3.5 Definisi Operasional	21
3.6 Pengumpulan Data dan Analisa Data	21
3.6.1 Pengumpulan Data	21
3.6.2 Instrumen Penelitian	22
3.6.3 Waktu dan Tempat Penelitian	22
3.6.4 Pengolahan Data	22
3.6.5 Analisa Data	25
3.7 Etika Penelitian	25
3.7.1 Persetujuan (<i>informed consent</i>)	25
3.7.2 Tanpa Nama (<i>anonymity</i>)	25

3.7.3 Kerahasiaan (<i>confidentiality</i>).....	25
3.8 Keterbatasan Penelitian	26
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	27
4.1 Hasil Penelitian	27
4.1.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian	27
4.1.2 Hasil Penelitian	27
4.2 Pembahasan	29
BAB V PENUTUP.....	31
5.1 Kesimpulan	31
5.2 Saran.....	31
5.2.1 Bagi Peneliti Selanjutnya (keperawatan/kesehatan)	31
5.2.2 Bagi Masyarakat (siswa SMA dan orang tua)	31
5.2.3 Bagi Institusi Pendidikan (keperawatan/kesehatan)	31
5.2.4 Bagi Profesi Keperawatan	31
DAFTAR PUSTAKA	32

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Kebutuhan Tidur pada Usia Tingkat Perkembangan.....	5
Tabel 2.2	Penelitian Sebelumnya Mengenai Kualitas Tidur Remaja yang Kecanduan Bermain <i>Game Online</i>	12
Tabel 3.1	Definisi Operasional Gambaran Kualitas Tidur Remaja yang Kecanduan Bermain <i>Game Online</i> di SMAN 2 Pamekasan.....	21
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Usia di Kelas 11 SMAN 2 Pamekasan 2026.....	28
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Jenis Kelamin di Kelas 11 SMAN 2 Pamekasan 2026.....	28
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Kelas 11 di SMAN 2 Pamekasan 2026.....	28
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Kualitas Tidur Remaja yang Kecanduan Bermain <i>Game Online</i> di SMAN 2 Pamekasan 2026.....	29

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Konsep Gambaran Kualitas Tidur Remaja yang Kecanduan Bermain <i>Game Online</i>	16
Gambar 3.1	Kerangka Kerja Gambaran Kualitas Tidur Remaja yang Kecanduan Bermain <i>Game Online</i> di SMAN 2 Pamekasan.....	19

DAFTAR SINGKATAN DAN LAMBANG

Daftar Singkatan

DIII / D3	: Diploma Tiga
KOMDIGI	: Kementerian Komunikasi dan Digital
MMOFPS	: <i>Massively Multiplayer Online First-Person Shooter Games</i>
MMOG	: <i>Massively Multiplayer Online Games</i>
MMORPG	: <i>Massively Multiplayer Online Role-Playing Games</i>
MMORTS	: <i>Massively Multiplayer Online Real-Time Strategy Games</i>
NIP	: Nomor Induk Pegawai
NIPPPK	: Nomor Induk Pegawai Pemerintah dengan Perjanjian Kerja
NREM	: <i>Non-Rapid Eye Movement</i>
NRP	: Nomor Registrasi Pokok
PSE	: Penyelenggara Sistem Elektronik
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
SMAN	: Sekolah Menengah Atas Negeri
WHO	: <i>World Health Organization</i>

Daftar Lambang

%	: Persentase
<	: Kurang dari
>	: Lebih dari
√	: Ceklis
f	: Jumlah responden dengan kategori yang sama
n	: Total respon
P	: Persentase responden

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 2 Lembar Kisi-Kisi Kuesioner
Lampiran 3 Lembar Pengumpulan Data
Lampiran 4 Lembar Kuesioner
Lampiran 5 Surat Permohonan Pengambilan Data Awal
Lampiran 6 Surat Izin Balasan dari Sekolah
Lampiran 7 Surat Permohonan Izin Penelitian
Lampiran 8 Surat Penelitian
Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian
Lampiran 10 Tabulasi Data Umum dan Data Khusus
Lampiran 11 Lembar Konsultasi Pembimbing 1
Lampiran 12 Lembar Konsultasi Pembimbing 2
Lampiran 13 Lembar Konsultasi Penguji 1
Lampiran 14 Lembar Konsultasi Penguji 2
Lampiran 15 Lembar Konsultasi Penguji 3
Lampiran 16 Lembar Turnitin
Lampiran 17 Lembar Biodata Penulis

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan teknologi merupakan fenomena yang tidak dapat dihindari dalam era modern. Salah satu bentuk kemajuan tersebut adalah munculnya jaringan internet yang memberikan berbagai manfaat, termasuk sebagai media hiburan melalui *game online*. Permainan ini tidak hanya diakses melalui komputer, tetapi juga perangkat telepon, sehingga menarik minat banyak remaja. Namun, intensitas penggunaan yang berlebihan dapat menimbulkan kecenderungan ketergantungan terhadap aktivitas tersebut (Junoko, 2020). Masa remaja merupakan periode yang ditandai dengan ketidakstabilan emosi sehingga individu pada tahap ini lebih rentan terhadap pengaruh negatif, termasuk perilaku adiktif terhadap *game online*. Aktivitas bermain yang awalnya bertujuan sebagai hiburan dapat berkembang menjadi kebiasaan berlebihan yang sulit dikendalikan, sehingga berpotensi menimbulkan gangguan pada aspek fisik, psikologis, dan sosial remaja (Faranajhia & Karuniawaty, 2025). Kecanduan terhadap *game online* berdampak pada pola tidur remaja. Waktu yang seharusnya digunakan untuk beristirahat sering kali tergantikan oleh kebiasaan bermain hingga larut malam. Paparan cahaya biru dari layar permainan dapat menghambat produksi hormon melatonin, yaitu hormon yang berperan penting dalam proses tidur. Selain itu, kebiasaan bermain hingga larut malam menunda waktu tidur dan mengganggu ritme sirkadian tubuh. Durasi bermain yang panjang juga dapat menyebabkan ketegangan otot dan sakit kepala, sehingga menurunkan kenyamanan saat beristirahat. Bahkan, paparan sinyal elektromagnetik dari perangkat nirkabel berpotensi memengaruhi kualitas, durasi, dan efisiensi tidur seseorang (Kristensen *et al.*, 2021).

Beberapa penelitian menunjukkan fenomena ini dan memperlihatkan seberapa besar masalah yang terjadi. Data global yang dikeluarkan oleh WHO (2024) menunjukkan bahwa sekitar 12 % remaja di dunia berisiko mengalami perilaku *gaming problematik*, dengan prevalensi lebih tinggi pada laki-laki (16%) dibanding perempuan (7 %). Bulan Januari 2022, tercatat sekitar 94,5% masyarakat Indonesia bermain *game online*, melebihi angka pertumbuhan penduduk yang hanya 1,13%. Hal ini menunjukkan bahwa jumlah pemain *game online* sangat tinggi, terutama di kalangan remaja. Dampaknya, banyak remaja tidur hingga larut malam dan tidak mendapatkan waktu tidur yang cukup karena lebih memilih bermain game menggunakan ponsel (Siregar & Usiono, 2023). Sementara di Jawa Timur sekitar 13,5% remaja tercatat mengalami kecanduan bermain *game online*. Kebiasaan bermain hingga larut malam berasosiasi dengan gangguan pola tidur, misalnya keterlambatan waktu tidur, durasi tidur yang berkurang, dan rasa tidak segar saat bangun pagi (Prasetyawan *et al.*, 2024). Sedangkan di SMAN 2 Pamekasan, berdasarkan *survey* awal yang dilakukan oleh peneliti didapatkan 55 anak yang sudah teridentifikasi kecanduan bermain *game online* dengan waktu lebih dari 4 jam. Fakta tersebut menunjukkan bahwa baik pada tingkat global, nasional, regional, maupun di SMAN 2 Pamekasan, kecanduan *game online* memiliki keterkaitan yang erat dengan kualitas tidur.

Kecanduan *game online* tidak muncul begitu saja, melainkan dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kurangnya perhatian, stres, minimnya aktivitas produktif, lingkungan sosial, dan pola asuh yang kurang tepat (Pautina *et al.*, 2023). Kondisi ini menimbulkan berbagai akibat bagi remaja, salah satunya adalah menurunnya kualitas tidur. Remaja yang mengalami kecanduan terhadap *game online* cenderung menunjukkan ketidakstabilan emosi, mudah tersinggung, serta perilaku verbal yang kurang pantas. Kecanduan terhadap *game online* juga dapat mengakibatkan penurunan prestasi akademik, karena waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar dialihkan untuk aktivitas bermain. Apabila kondisi ini dibiarkan tanpa adanya pengendalian, maka kualitas tidur remaja akan semakin menurun, yang pada akhirnya dapat berpotensi buruk terhadap kesehatan mental remaja, termasuk meningkatnya kecemasan, depresi, gangguan tidur (insomnia), serta menurunnya kualitas interaksi sosial (Nasution *et al.*, 2025).

Upaya pemerintah dalam mengatasi kecanduan *game* dan melindungi anak-anak di ruang digital diwujudkan melalui Komdigi (2025) di program “Langkah Pemerintah Lindungi Anak dan Kelompok Rentan di Ruang Digital” pemerintah mewajibkan Penyelenggara Sistem Elektronik (PSE) seperti platform *game* untuk melakukan penyaringan terhadap konten berbahaya yang dapat memicu kecanduan atau perilaku negatif. Selain itu, platform digital juga diwajibkan menerapkan verifikasi usia pengguna agar anak-anak tidak dapat dengan mudah mengakses konten atau permainan yang tidak sesuai dengan batasan umur mereka. Menurut (Arpah & Siregar, 2025) peran guru, orang tua dan tenaga keperawatan memiliki peran penting dalam mengatasi kecanduan *game online* pada remaja. Guru berperan mengawasi penggunaan gawai di sekolah dan mengarahkan siswa pada kegiatan positif agar tidak terfokus pada *game online*. Orang tua perlu mengawasi dan membatasi waktu bermain agar bijak menggunakan teknologi serta menjaga waktu istirahat yang cukup. Sementara itu, tenaga Kesehatan berperan memberikan penyuluhan, konseling, dan edukasi kesehatan untuk mencegah gangguan tidur serta membantu remaja menjaga keseimbangan antara waktu bermain, belajar, dan beristirahat. Kolaborasi antara pemerintah, guru, orang tua, dan tenaga keperawatan membuat upaya penanganan kecanduan *game* lebih efektif, karena mencakup kebijakan, pendampingan, dan pembentukan kebiasaan sehat bagi anak dan remaja. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan menggambarkan kondisi kualitas tidur pada remaja yang mengalami kecanduan *game online*, sebagai dasar dalam upaya pencegahan serta penanganan yang lebih efektif di masa yang akan datang.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana gambaran kualitas tidur remaja yang kecanduan bermain *game online* di SMAN 2 Pamekasan?

1.3 Batasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terfokus dan sesuai dari pokok pembahasan, maka karya tulis ilmiah ini membatasi kajian hanya pada gambaran kualitas tidur remaja yang kecanduan bermain *game online* di SMAN 2 Pamekasan.

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kualitas tidur remaja yang kecanduan bermain *game online* di SMAN 2 Pamekasan.

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi dunia pendidikan, baik secara langsung maupun tidak langsung. Manfaat dari penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1.5.1 Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pengetahuan dan literatur ilmiah mengenai pengaruh kecanduan *game online* terhadap kualitas tidur remaja. Temuan ini dapat menjadi bahan referensi bagi peneliti lain yang ingin mengembangkan kajian serupa dalam bidang kesehatan, psikologi perkembangan remaja, maupun pendidikan.

1.5.2 Manfaat praktis

1. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pemahaman kepada masyarakat, terutama orang tua dan remaja, tentang pentingnya menjaga kualitas tidur serta dampak negatif kecanduan *game online* terhadap kesehatan. Melalui hasil penelitian ini, remaja diharapkan lebih peduli dalam mengatur waktu bermain dan beristirahat agar pola tidur tetap terjaga dan tidak mengganggu aktivitas sehari-hari.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi institusi dalam memberikan penyuluhan atau edukasi mengenai dampak kecanduan *game online* terhadap pola tidur siswa, serta pentingnya manajemen waktu dan gaya hidup sehat di lingkungan pendidikan.

3. Bagi Profesi Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi tenaga keperawatan dalam melaksanakan program promotif dan preventif terkait gangguan tidur pada remaja yang disebabkan oleh kecanduan *game online*. Selain itu, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar edukasi kesehatan bagi siswa untuk menjaga keseimbangan antara waktu bermain dan beristirahat.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Konsep Kualitas Tidur

1. Definisi kualitas tidur

Tidur merupakan bagian dari ritme biologis tubuh yang berfungsi untuk memulihkan daya tahan tubuh. Secara umum, seseorang membutuhkan antara 6 hingga 8 jam tidur setiap hari. Untuk menjaga kesehatan yang baik, penting untuk memperhatikan kualitas tidur (Lestari *et al.*, 2023). Kualitas tidur adalah kondisi di mana seseorang merasa segar dan bugar setelah bangun tidur. Tidur diperlukan bagi setiap individu untuk menjaga keseimbangan dalam aspek kesehatan fisik, mental, dan emosional. Tidur adalah kondisi bawah sadar yang bersifat kebiasaan dan berlangsung selama beberapa waktu. Selama tidur, tubuh mulai beristirahat dengan tenang dan metabolisme menurun, sementara pada saat yang sama otak tetap aktif di mana mimpi terjadi (Manoppo *et al.*, 2023).

2. Siklus tidur

Selama tidur, tubuh melalui berbagai siklus. Setiap siklus tidur terbagi menjadi 2 fase utama, yang dimulai dari fase *Non-Rapid Eye Movement* (NREM) atau *active sleep*, yang terdiri atas tiga tahap. Fase ini kemudian dilanjutkan dengan fase *Rapid Eye Movement* (REM) atau *quiet sleep*. Kedua fase tersebut saling bergantian sebanyak 4 hingga 6 kali sepanjang malam. Tahap-tahap tersebut sebagai berikut:

1) Tahap 1

Tahap ini merupakan fase awal tidur. Pada fase tersebut, mata sudah tertutup, tetapi individu masih mudah terbangun. Durasi tahap ini biasanya berlangsung selama 5 hingga 10 menit.

2) Tahap 2

Pada tahap ini, individu memasuki fase tidur ringan, di mana detak jantung melambat dan suhu tubuh menurun. Kondisi tersebut mempersiapkan tubuh untuk memasuki fase tidur dalam atau *deep sleep*.

3) Tahap 3

Pada tahap ini, tubuh memasuki kondisi istirahat total, melakukan regenerasi ringan, pembentukan tulang dan otot, serta memperkuat mekanisme pertahanan tubuh. Individu yang berada di tahap ini sulit dibangunkan.

4) Tahap REM

Selanjutnya, pada fase REM muncul sekitar 90 menit setelah permulaan tidur, yang ditandai oleh munculnya mimpi, pola pernapasan yang lebih cepat dan tidak stabil, serta detak jantung dan tekanan darah kembali seperti saat individu itu terjaga (Manoppo *et al.*, 2023).

3. Kebutuhan tidur pada usia tingkat perkembangan

Istirahat yang cukup sangat penting untuk menjaga kesehatan fisik dan mental. Pada saat tubuh istirahat, terjadi perbaikan sel, pemulihan tenaga otot, dan penguatan ingatan. Gangguan atau kekurangan waktu

istirahat secara berkelanjutan kemungkinan dapat terjadi masalah jantung, gula darah tinggi, kelebihan berat badan, dan daya tahan tubuh menurun (Zain & Hanif, 2023).

Tabel 2.1 Kebutuhan Tidur pada Usia Tingkat Perkembangan

Umur	Tingkat perkembangan	Jumlah kebutuhan tidur
0-3 bulan	Bayi baru lahir	14 – 17 jam / hari
4-11 bulan	Bayi	12-15 jam / hari
1-2 tahun	Balita	11-14 jam / hari
3-5 tahun	Anak prasekolah	10-13 jam / hari
6-13 tahun	Anak sekolah	9-11 jam / hari
14-17 tahun	Masa remaja	8-10 jam / hari
18-64 tahun	Masa dewasa	7-9 jam / hari
65+ tahun	Lansia	7-8 jam / hari

4. Faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur

Faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur menurut Leba *et al.*, (2023) terdiri dari:

1) Usia

Pertambahan usia berpengaruh terhadap pola dan durasi tidur seseorang. Seiring bertambahnya umur, kebutuhan tidur mengalami penurunan, dan pola tidur cenderung berubah. Perubahan ini merupakan bagian dari perkembangan normal mulai dari bayi, anak-anak, remaja, dewasa, hingga lanjut usia. Dengan demikian, usia merupakan faktor penting dalam menentukan kualitas tidur pada setiap tahap kehidupan.

2) Aktivitas fisik

Aktivitas fisik terbukti membantu meningkatkan kualitas maupun kuantitas tidur. Tubuh yang lelah setelah melakukan aktivitas akan lebih mudah mengalami relaksasi sehingga memicu kebutuhan alami untuk tidur. Aktivitas fisik juga dapat memperbaiki metabolisme tubuh yang mendukung pola tidur lebih sehat. Karena itu, aktivitas fisik secara teratur sangat berperan dalam menjaga kualitas tidur yang optimal.

3) Stress emosional

Stress emosional dapat menurunkan kualitas tidur karena memicu rasa cemas dan gelisah. Gejalanya antara lain kelelahan, nyeri pada tubuh, detak jantung tidak stabil, serta sulit tidur atau mudah terbangun di malam hari. Tingkat stres ini berbeda pada tiap individu, bergantung pada faktor internal dan eksternal. Jika stres berlangsung terus-menerus, kualitas tidur akan semakin menurun dan berdampak pada kesehatan secara keseluruhan.

4) Depresi

Depresi berhubungan erat dengan kualitas tidur seseorang. Pada remaja dengan depresi berat, tidur menjadi tidak nyaman, gelisah, dan sulit lelap. Kualitas tidur yang rendah dapat memperparah gejala depresi, khususnya dalam aspek konsentrasi dan fungsi sehari-hari. Akibatnya, terjadi lingkaran negatif di mana depresi memperburuk tidur, dan tidur buruk memperburuk depresi.

5) Durasi tidur

Durasi tidur merupakan faktor penting dalam kualitas tidur, terutama pada remaja. Jika tidur terlalu singkat, tubuh akan terasa lemas dan mudah mengantuk pada siang hari. Sebaliknya, tidur siang yang berlebihan dapat mengurangi durasi tidur malam sehingga kualitas tidur menurun. Oleh karena itu, keseimbangan durasi tidur harus dijaga agar kualitas tidur tetap baik.

5. Teori *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI)

Dalam penelitian ini, pengukuran kualitas tidur menggunakan instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang dikembangkan oleh Daniel J. Buysse bersama Reynolds, Monk, Berman, dan Kupfer pada tahun 1989 di *University of Pittsburgh*. Menurut Buysse *et al.*, (1989), PSQI merupakan instrumen yang dirancang untuk mengukur kualitas tidur individu selama satu bulan terakhir dan mampu membedakan antara kualitas tidur baik dan buruk. Instrumen ini terdiri dari 19 item pertanyaan yang kemudian dikelompokkan menjadi tujuh komponen. Ketujuh komponen tersebut meliputi:

1) Kualitas tidur subjektif

Kualitas tidur subjektif merupakan penilaian pribadi seseorang terhadap pengalaman tidurnya secara keseluruhan. Penilaian ini didasarkan pada perasaan nyaman atau tidak nyaman selama tidur serta kepuasan setelah bangun tidur.

2) Latensi tidur

Latensi tidur adalah waktu yang dibutuhkan seseorang sejak berbaring hingga benar-benar tertidur dan memasuki tahap tidur awal.

3) Durasi tidur

Durasi tidur mengacu pada total waktu yang dihabiskan seseorang untuk tidur dalam satu malam, dihitung sejak mulai tertidur hingga bangun di pagi hari.

4) Efisiensi tidur

Efisiensi tidur merupakan perbandingan antara jumlah waktu tidur yang efektif dengan total waktu yang dihabiskan di tempat tidur.

5) Gangguan tidur

Gangguan tidur adalah kondisi yang menyebabkan terputusnya proses tidur, seperti kesulitan mempertahankan tidur, sering terbangun di malam hari, gangguan pernapasan saat tidur, mendengkur, atau mimpi buruk.

6) Penggunaan obat tidur

Penggunaan obat tidur mencakup konsumsi obat-obatan yang bertujuan membantu proses tidur. Beberapa jenis obat tertentu, termasuk obat dengan efek sedatif, dapat memengaruhi pola dan kualitas tidur seseorang.

7) Disfungsi siang hari

Disfungsi siang hari merujuk pada gangguan fungsi atau aktivitas sehari-hari akibat kurang tidur, seperti rasa kantuk berlebihan, kelelahan, penurunan konsentrasi, dan berkurangnya produktivitas dalam bekerja, belajar, maupun aktivitas sosial (Manoppo *et al.*, 2023).

Skor dari ketujuh komponen dijumlahkan menjadi skor global dengan rentang 0–21. Minimum skor 0 (baik), maksimum skor 21 (buruk). Dengan interpretasi total, jika nilai ≤ 5 = kualitas tidur baik dan jika nilai 6–21 = kualitas tidur buruk. PSQI memiliki konsistensi internal dan koefisien reliabilitas (Cronbach's Alpha) 0,83 untuk 7 komponen tersebut (Buysse *et al.*, 1989).

2.1.2 Konsep Kecanduan *Game Online*

1. Definisi kecanduan *game online*

Game adalah aktivitas yang melibatkan respons dari satu atau lebih pemain. *Game online* adalah media elektronik yang menampilkan visual bergerak, warna, dan suara dengan aturan permainan dan level tertentu, dirancang untuk menghibur dan berpotensi menyebabkan kecanduan (Evanne *et al.*, 2021). Permainan tersebut dapat diakses dan dimainkan pada komputer, laptop, maupun perangkat gadget lainnya (Satura & Rifayani, 2024). Pada dasarnya, *game online* dirancang sebagai sarana untuk menghilangkan kebosanan atau sebagai hiburan setelah seharian beraktivitas. Namun faktanya, permainan ini seringkali membuat individu kehilangan fokus pada prioritas mereka dan bahkan berpotensi menyebabkan kecanduan di kalangan pengguna (Lestari *et al.*, 2023).

Kecanduan *game online* umumnya muncul akibat intensitas bermain yang terlalu sering. Kondisi ini menimbulkan perilaku prokrastinasi, yaitu kebiasaan menunda pekerjaan atau tugas. Tingkat kecanduan sendiri terbagi menjadi tiga kategori, yaitu ringan, sedang, dan berat. Pada kategori ringan, seseorang sering bermain hingga mengganggu rutinitas sehari-hari serta menurunkan motivasi dalam menjalani aktivitas. Pada tingkat sedang, terlihat gejala berupa semangat berlebihan saat membicarakan *game*, sulit berkonsentrasi, mudah mengantuk, dan cepat marah. Sedangkan pada kecanduan berat, individu terdorong untuk meniru karakter dalam permainan, menarik diri dari lingkungan sosial, bahkan rela mengeluarkan biaya besar demi mempertahankan kebiasaannya bermain *game* (Fajar *et al.*, 2024).

2. Jenis-jenis *game online*

Menurut Pelawi (2021) *game online* hadir dalam berbagai jenis, mulai dari permainan berbasis teks yang sederhana hingga permainan dengan grafis kompleks yang menciptakan dunia virtual yang dapat diakses oleh banyak pemain secara bersamaan. Untuk memberikan

gambaran yang lebih rinci, berikut ini adalah klasifikasi permainan daring berdasarkan jenisnya:

1) *Massively Multiplayer Online First-Person Shooter Games* (MMOFPS)

Permainan ini menggunakan sudut pandang orang pertama yang memberikan pemain pengalaman seolah-olah mereka langsung terlibat dalam permainan. Setiap karakter dalam permainan memiliki kemampuan yang berbeda, seperti akurasi, kecepatan refleksi, dan aspek lainnya. Saat memainkan permainan ini, pemain merasa seolah-olah mereka menjadi bagian dari dunia permainan itu sendiri. Misalnya, dalam permainan perang, yang terlihat hanyalah tangan yang memegang senjata, sehingga saat bermain, pemain merasa seolah-olah mereka ikut serta dalam pertempuran. Contoh lain adalah permainan balap mobil, di mana yang terlihat hanyalah setir, tangan, dan pemandangan dari kaca depan mobil, sehingga pemain merasa seolah-olah sedang mengemudikan mobil balap secara langsung. Beberapa contoh permainan dengan sudut pandang ini termasuk *Point Blank*, *Counter Strike*, *Quake* dan *Blood*.

2) *Massively Multiplayer Online Real-Time Strategy Games* (MMORTS)

Permainan ini menekankan kemampuan pemain untuk merancang strategi efektif dalam mempertahankan wilayah mereka sambil mengalahkan setiap lawan yang dihadapi. Keunikan permainan ini terletak pada kemampuan pemain untuk mengelola dunia virtual guna mengembangkan strategi yang tepat dalam menghadapi berbagai situasi selama permainan. Tema yang diangkat dalam permainan ini sangat beragam, mulai dari sejarah seperti dalam seri *age of empires*, hingga fantasi seperti *Warcraft*, dan fiksi ilmiah seperti *Star Wars*.

3) *Massively Multiplayer Online Role-Playing Games* (MMORPG)

Permainan ini melibatkan karakter-karakter imajinatif dan menekankan kerja sama dalam menciptakan narasi bersama. Fokus utama permainan ini adalah kolaborasi sosial, bukan persaingan untuk menang. Biasanya, pemain bergabung dengan tim atau kelompok. Contoh permainan jenis ini antara lain *The Lord of The Rings Online*, *Ragnarok Online*, *Shadows of Angmar* dan *Final Fantasy*.

4) *Simulation Games*

Dalam bermain game ini, pemain memiliki tanggung jawab untuk memerankan karakter dengan sifat-sifat yang sesuai dengan kebutuhan karakter tersebut, mirip dengan kehidupan nyata meskipun aktivitas ini berlangsung di dunia virtual. Pemain akan menciptakan sosok manusia biasa dengan memenuhi berbagai kebutuhan hidup, seperti bekerja, bersosialisasi, makan, berbelanja, dan melakukan berbagai aktivitas lain yang umumnya dilakukan oleh manusia dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu contoh game jenis ini adalah *Second Life*.

5) *Massively Multiplayer Online Games* (MMOG)

Permainan ini dapat dimainkan oleh sejumlah besar peserta dan memiliki jangkauan global. Lebih dari 100 pemain dapat berpartisipasi secara bersamaan, di mana setiap individu dapat berinteraksi satu sama lain layaknya dalam kehidupan nyata. MMOG ini terus berkembang seiring dengan kemajuan akses internet, memungkinkan ratusan atau bahkan ribuan pemain untuk memainkan permainan ini secara bersamaan.

3. Dampak negatif bermain *game online*

Menurut Darmawati & Sajjad (2024), ada berbagai dampak dari aktivitas bermain *game online* berpotensi menimbulkan masalah apabila tidak dikendalikan dengan baik. Dampak nya berupa:

1) Kecanduan dan dampaknya terhadap komunikasi menurun

Kecanduan terhadap *game online* berpotensi menimbulkan gangguan dalam kemampuan berinteraksi sosial. Remaja yang menghabiskan banyak waktu untuk bermain cenderung mengalami hambatan dalam menjalin hubungan interpersonal yang sehat. Mereka lebih terbiasa berkomunikasi melalui media digital dibandingkan dengan interaksi langsung, sehingga keterampilan sosial di lingkungan nyata menjadi menurun.

2) Perilaku agresif

Ketergantungan pada *game online* juga dapat memicu peningkatan sikap agresif di kalangan remaja. Paparan terhadap unsur kekerasan dalam game berpotensi mendorong remaja untuk meniru perilaku tersebut dalam rutinitas sehari-hari, seperti sikap kasar yang kerap muncul selama proses bermain dan yang memengaruhi pola interaksi mereka dengan rekan sebaya.

3) Pola interaksi sosial

Ketergantungan terhadap permainan juga memengaruhi pola interaksi sosial di luar ranah virtual. Remaja yang terlalu terfokus pada aktivitas bermain game sering kali mengabaikan kegiatan sosial lain, seperti berkumpul dengan teman atau mengikuti acara keluarga. Akibatnya, hal ini dapat memperburuk isolasi sosial dan membatasi kesempatan bagi mereka untuk mengasah keterampilan berinteraksi dengan sesama.

4) Dinamika komunikasi verbal dan non-verbal

Dalam ranah komunikasi verbal maupun non-verbal, kecanduan terhadap game daring kerap memengaruhi pola ekspresi diri remaja di luar lingkungan permainan. Sebagai contoh, istilah atau ungkapan khas dari komunitas gaming sering kali meresap ke dalam dialog harian mereka. Fenomena ini dapat memperluas kosa kata mereka, akan tetapi terdapat potensi bahwa bahasa kasar atau tidak sopan menjadi pola kebiasaan yang merugikan.

5) Gangguan tidur

Menurut Zaman *et al.*, (2022) penggunaan waktu yang berlebihan untuk bermain *game online* dapat menimbulkan gangguan tidur. Gangguan tersebut meliputi keterlambatan waktu tidur, jadwal tidur tidak teratur, penurunan kualitas istirahat, serta rasa lelah yang muncul di siang hari. Kondisi ini disebabkan oleh tingkat stimulasi yang tinggi selama bermain, sehingga proses relaksasi tubuh yang diperlukan untuk tidur terganggu. Selain itu, interaksi dengan pemain dari zona waktu berbeda dapat memaksa individu tetap terjaga pada malam hari, yang berdampak negatif terhadap kualitas tidur.

4. Faktor penyebab kecanduan *game online*

Faktor penyebab kecanduan *game online* menurut Pautina *et al.*, (2023) sebagai berikut:

1) Kurang perhatian

Kecanduan *game online* dapat timbul karena faktor psikologis, seperti kebutuhan emosional, motivasi pribadi, dan keinginan mencari hiburan. Aktivitas ini sering dijadikan pelarian dari rasa kesepian, kebosanan, maupun keterasingan sosial. *Game* juga menjadi sarana untuk merasa diterima, sekaligus mekanisme koping ketika menghadapi tekanan atau penolakan dari lingkungan sekitar.

2) Stres

Banyak individu yang sedang mengalami stres mencari cara untuk meredakannya melalui mekanisme koping. Salah satu bentuk yang umum adalah bermain *game online*, karena dianggap mampu memberikan kenyamanan sementara. Namun, karena sumber stres tidak benar-benar terselesaikan, seseorang cenderung terus mengulangi aktivitas tersebut.

3) Kurangnya aktivitas

Kurang tersedianya kegiatan produktif membuat seseorang mencari hiburan alternatif, salah satunya bermain *game online*. Dorongan ini juga dipengaruhi oleh keinginan untuk tetap menjalin hubungan sosial melalui interaksi di dunia maya. Hal tersebut menjadikan *game* sebagai media utama dalam memenuhi kebutuhan akan relasi dan pertukaran sosial.

4) Lingkungan sosial

Lingkungan sosial memiliki pengaruh besar terhadap perilaku individu, termasuk kebiasaan bermain *game online*. Rangsangan eksternal dari orang sekitar dapat membentuk pola aktivitas maupun ekspresi diri seseorang. Dengan demikian, perilaku manusia pada dasarnya merupakan hasil dari dinamika sosial yang melingkupinya.

5) Pola asuh

Pola asuh orang tua mendidik anak sangat berpengaruh terhadap kebiasaan sehari-hari, termasuk kecenderungan kecanduan *game online*. Pola asuh yang kurang tepat, misalnya terlalu otoriter, dapat mendorong anak mencari pelarian melalui

game. Oleh karena itu, komunikasi terbuka, kedekatan emosional, serta dukungan keluarga menjadi faktor penting dalam mencegah kecanduan.

2.1.3 Konsep Definisi Remaja

1. Definisi remaja

Masa remaja merupakan periode dalam kehidupan manusia yang ditandai dengan usia belasan tahun. Pada tahap ini, seseorang tidak lagi dapat dikategorikan sebagai anak-anak, tetapi juga belum sepenuhnya matang untuk disebut sebagai orang dewasa. Hal ini disebabkan oleh proses pencarian identitas dan pola hidup yang paling sesuai dengan dirinya, yang sering kali dilakukan melalui pendekatan percobaan-coba dengan disertai berbagai kesalahan. Oleh karena itu, dalam fase remaja, manusia tidak dapat dianggap telah dewasa, sekaligus tidak lagi termasuk dalam golongan anak-anak (Karlina, 2020).

2. Tahap-tahap perkembangan remaja

Menurut Isroani *et al.*, (2023) tahap perkembangan remaja dapat dibagi menjadi tiga fase utama, yaitu:

1) Remaja awal

Fase pertama remaja adalah remaja awal, yang mencakup rentang usia 12 hingga 15 tahun. Pada periode ini, remaja biasanya bersekolah di smp. Ciri khas yang menonjol adalah perubahan fisik yang cepat dalam waktu singkat. Selain itu, remaja mulai menunjukkan minat pada lawan jenis dan cenderung mudah terangsang.

2) Remaja tengah

Fase berikutnya adalah remaja tengah, yang juga dikenal sebagai masa remaja, mencakup rentang usia 15 hingga 18 tahun. Remaja pada fase ini umumnya bersekolah di sekolah menengah atas (SMA). Ciri utama fase ini meliputi penyelesaian perubahan fisik, sehingga penampilan mereka mirip dengan orang dewasa. Remaja pada usia ini sangat menghargai kehadiran teman-teman mereka dan merasa bahagia ketika diterima dan disukai oleh banyak orang di lingkungan mereka.

3) Remaja akhir

Pada periode ini, remaja akhir umumnya berusia antara 18 hingga 21 tahun. Mereka umumnya melanjutkan pendidikan tinggi di perguruan tinggi, atau bagi yang tidak melanjutkan studi, mereka mulai bekerja dan berkontribusi untuk kebutuhan keluarga. Ciri khas fase ini adalah kematangan remaja, di mana mereka secara fisik telah mencapai kedewasaan, sementara sikap dan nilai-nilai mereka juga sejalan dengan prinsip-prinsip kedewasaan.

3. Ciri-ciri remaja

Menurut Siroj & Zulfa (2024), remaja mencakup ciri-ciri unik yang membedakannya dari tahap sebelumnya dan sesudahnya.

Remaja itu sendiri menunjukkan perilaku tertentu yang menyebabkan tantangan, perilaku ini meliputi:

- 1) Remaja mulai mengekspresikan kebebasan mereka dan hak mereka untuk berbagi pemikiran. Ini dapat membuat remaja terasing dari keluarga mereka, dan stres serta konflik mungkin tak terhindarkan.
- 2) Remaja lebih rentan terhadap tekanan teman sebaya daripada ketika mereka masih anak-anak. Akibatnya, pengaruh orang tua berkurang. Minat dan perilaku remaja berbeda atau bahkan bertentangan dengan orang tua mereka, contoh yang umum termasuk potongan rambut, selera mode, selera musik dan semuanya perlu tetap terkini.
- 3) Remaja mengalami perubahan fisik yang luar biasa terkait dengan seksualitas dan pertumbuhan. Munculnya sensasi seksual dapat membuat frustrasi, membingungkan, dan menjadi penyebab kemarahan serta rasa bersalah.
- 4) Remaja biasanya mengalami emosi yang meningkat, remaja seringkali memiliki kepercayaan diri yang berlebihan yang membuat mereka sulit untuk menerima nasihat dan bimbingan dari orang tua.

2.2 Definisi Variabel

Kualitas tidur adalah kondisi di mana seseorang merasa segar dan bugar setelah bangun tidur. Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif, seperti durasi tidur dan waktu yang dibutuhkan untuk tertidur, serta aspek subjektif yang berkaitan dengan perasaan saat tidur dan istirahat. Berbagai faktor memengaruhi kualitas tidur seseorang, termasuk kondisi kesehatan, lingkungan sekitar, pola makan, gaya hidup, penggunaan obat-obatan, dan tingkat stres psikologis. Oleh karena itu, menjaga kualitas tidur sangat penting bagi mereka yang ingin mencapai kesehatan optimal. Kualitas tidur akan terjaga dengan baik jika pola tidur harian juga teratur dan sebaliknya (Lestari *et al.*, 2023).

Tabel 2.2 Penelitian Sebelumnya Mengenai Kualitas Tidur Remaja yang Kecanduan Bermain *Game Online*

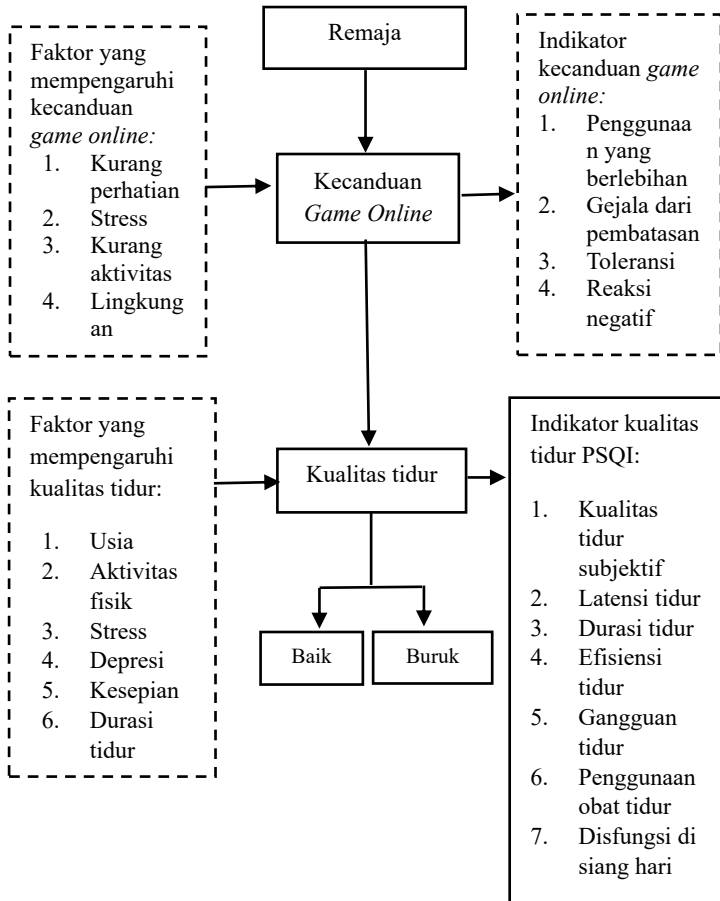
No	Judul, Peneliti, Tahun Terbit	Metode penelitian	Hasil	Novelty
1.	Hubungan kecanduan <i>game online</i> dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Negeri 5 Kabupaten Tangerang (Pramesiti <i>et al.</i> , 2023)	D: Kuantitatif, korelasi, <i>cross sectional</i> S: 127 responden, <i>purposive sampling</i> V: Independen: Kecanduan <i>game online</i>	Terdapat hubungan signifikan antara kecanduan <i>game online</i> dengan kualitas tidur ($p = 0,004$).	Penelitian ini menilai hubungan kecanduan <i>game online</i> dengan kualitas tidur, sedangkan penelitian saat ini hanya menggambarkan kualitas tidur remaja

		Dependen: Kualitas tidur I: Kuesioner PSQI A: Univariat & bivariat (Uji Chi-Square)		yang sudah masuk kategori kecanduan di SMAN 2 Pamekasan.
2.	Analisis Kecanduan <i>Game Online</i> dengan Kualitas Tidur Anak Remaja di Gorontalo (Fikri <i>et al.</i> , 2023)	D: Desain penelitian <i>cross-sectional</i> S: 39 responden V: Independen: Kecanduan <i>game online</i> Dependen: Kualitas tidur I: kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI) A: Uji Spearman Rank	Hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat hubungan antara kecanduan <i>game online</i> dengan kualitas tidur anak remaja P-Value 0,000 <0,05 yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan <i>game online</i> dengan kualitas tidur.	Jika penelitian sebelumnya menganalisis hubungan dua variabel, penelitian saat ini berfokus pada deskripsi kualitas tidur remaja pecandu <i>game online</i> tanpa menganalisis hubungan antar variabel, serta dilakukan pada konteks sekolah di Pamekasan.
3.	Hubungan intensitas penggunaan <i>game online</i> dengan kualitas tidur pada remaja (Khatijah & Riyadi, 2021)	D: Kuantitatif analitik dengan pendekatan <i>cross sectional</i> . S: 146 responden V: Independen: intensitas penggunaan <i>game online</i> Dependen: Kualitas tidur I: Kuesioner PSQI	Hasil penelitian: Menunjukkan hampir setengah responden memiliki intensitas penggunaan <i>game online</i> dalam kategori berlebihan, yaitu sebanyak 87 responden (59,6%), Terdapat hubungan	Menekankan intensitas penggunaan <i>game online</i> , sedangkan penelitian saat ini menitikberatkan pada gambaran kualitas tidur remaja yang sudah memenuhi kriteria kecanduan, bukan

		A: Uji Chi Square.	antara intensitas penggunaan <i>game online</i> dengan kualitas tidur pada remaja ($p > 0,05$).	sekadar intensitas bermain.
4.	Gambaran kualitas tidur dan intensitas bermain <i>game online</i> berbasis gender pada mahasiswa kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2022 (Maharani & Dwiana, 2025)	D: kuantitatif deskriptif S: 126 responden I: kuesioner <i>Indonesian Online Game Addiction dan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i> V: Independen: intensitas bermain <i>game online</i> Dependen: Kualitas tidur A: Uji Chi-square	Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan prevalensi intensitas bermain <i>game online</i> dan kualitas tidur antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan, dimana tidak kecanduan <i>game online</i> lebih banyak pada responden perempuan (83,3%) dibandingkan pada responden laki-laki (50%). Dan kualitas tidur perempuan lebih buruk (53,1%) jika dibandingkan dengan kualitas tidur laki-laki yaitu (40%).	Mengkaji berdasarkan perbedaan gender pada mahasiswa, sedangkan penelitian ini berfokus pada siswa remaja SMAN 2 Pamekasan tanpa analisis gender dan hanya mendeskripsikan kualitas tidur pecandu <i>game online</i> .
5.	Hubungan bermain <i>game online</i> dengan kualitas tidur pada siswa di SMA Negeri	D: Kuantitatif dengan desain <i>cross-sectional</i> S: 73 siswa I: Kuesioner	Penelitian ini menemukan bahwa lama waktu bermain <i>game</i> dan pemilihan	Menggunakan desain hubungan (korelasi), sementara penelitian ini

11 Banda Aceh (Sari <i>et al.</i> , 2025)	V: Independen: bermain <i>game online</i> Dependen: Kualitas tidur A: Uji Chi-Square	<i>gadget</i> pribadi berhubungan signifikan dengan kualitas tidur siswa, di mana durasi bermain <i>game</i> yang panjang dan kepemilikan <i>gadget</i> pribadi cenderung menurunkan kualitas tidur.	menggunakan pendekatan deskriptif untuk menggambarkan kualitas tidur remaja pecandu <i>game online</i> di lokasi yang belum pernah diteliti sebelumnya yaitu SMAN 2 Pamekasan.
---	---	--	--

2.3 Kerangka Konsep



Keterangan:

_____ : Diteliti
 - - - - - : Tidak diteliti
 → : Arah variabel

Gambar 2.1 Kerangka Konsep Gambaran Kualitas Tidur Remaja yang Kecanduan Bermain *Game Online*

2.3.1 Deskripsi Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian ini menggambarkan kualitas tidur pada remaja yang kecanduan bermain *game online*. Remaja merupakan kelompok usia yang memiliki ketertarikan tinggi terhadap penggunaan teknologi, khususnya permainan *game online*, sehingga berisiko mengalami kecanduan. Kecanduan bermain *game online* pada remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu kurangnya perhatian, stres, kurangnya aktivitas fisik, dan lingkungan. Faktor-faktor tersebut dapat mendorong remaja untuk bermain *game online* dalam waktu yang lama dan sulit mengontrol perilaku bermainnya. Kecanduan *game online* ditandai dengan beberapa indikator, meliputi penggunaan *game* yang berlebihan, munculnya gejala ketika dilakukan pembatasan bermain, toleransi, serta reaksi negatif apabila remaja tidak dapat bermain *game online*. Indikator-indikator ini menunjukkan adanya masalah perilaku bermain game pada remaja.

Kondisi kecanduan *game online* tersebut dapat berdampak pada kualitas tidur remaja. Kualitas tidur dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti usia, aktivitas fisik, stres, depresi, kesehatan, dan durasi tidur. Kebiasaan bermain *game online* yang berlebihan dapat menyebabkan perubahan pola tidur, seperti tidur larut malam dan waktu tidur yang tidak teratur. Pengukuran kualitas tidur pada remaja dalam penelitian ini menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang terdiri dari 7 komponen, yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur dan disfungsi di siang hari. Setiap komponen dinilai untuk memperoleh gambaran kualitas tidur secara menyeluruh.

Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan PSQI, kualitas tidur remaja kemudian dikategorikan menjadi dua, yaitu kualitas tidur baik dan kualitas tidur buruk, yang digunakan untuk menggambarkan kondisi kualitas tidur pada remaja yang kecanduan bermain *game online*.

BAB III

METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan proses kegiatan dalam bentuk pengumpulan data, analisis dan memberikan interpretasi yang terkait dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2019).

3.1 Desain Penelitian

Desain penelitian adalah pedoman atau prosedur serta teknik dalam perencanaan penelitian yang berguna sebagai panduan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Siyoto & Sodik, 2015).

3.1.1 Berdasarkan Jenis

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan salah satu jenis penelitian yang spesifikasinya sistematis, terencana, dan terstruktur dengan jelas sejak awal hingga pembuatan desain penelitiannya (Elfrianto & Lesmana, 2022).

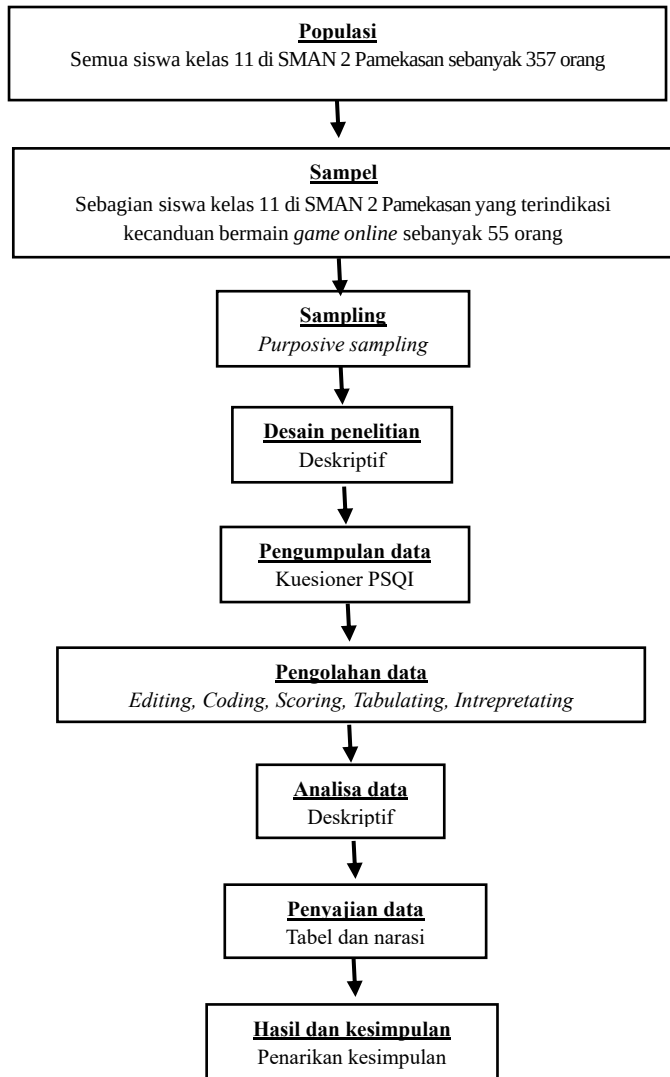
3.1.2 Berdasarkan Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan kualitas tidur pada remaja yang kecanduan bermain *game online* tanpa menganalisis hubungan atau pengaruh antar variabel. Penelitian deskriptif digunakan untuk memperoleh gambaran atau karakteristik suatu fenomena sebagaimana adanya (Sofiyana *et al.*, 2022).

3.1.3 Berdasarkan Waktu

Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* yaitu pengumpulan data dilakukan pada satu waktu tertentu tanpa adanya tindak lanjut (Siyoto & Sodik, 2015).

3.2 Kerangka Kerja



Gambar 3.1 Kerangka Kerja Gambaran Kualitas Tidur Remaja yang Kecanduan Bermain *Game Online* di SMAN 2 Pamekasan

3.3 Populasi, Sampel dan *Sampling*

3.3.1 Populasi

Populasi merupakan keseluruhan objek penelitian yang memiliki karakteristik spesifik, yang digunakan sebagai dasar untuk pengumpulan data (Suriani *et al.*, 2023). Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah semua siswa kelas 11 di SMAN 2 Pamekasan sebanyak 357 orang.

3.3.2 Sampel

Sampel merupakan sebagian objek dari populasi yang dipilih untuk menggambarkan keseluruhan, sehingga dapat mencerminkan sifat dan karakteristik tertentu keseluruhan populasi dalam penelitian (Suriani *et al.*, 2023). Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian siswa kelas 11 di SMAN 2 Pamekasan yang terindikasi kecanduan bermain *game online* sebanyak 55 orang.

3.3.3 *Sampling*

Sampling penelitian adalah suatu proses seleksi sampel yang digunakan dalam penelitian dari populasi yang ada, sehingga jumlah sampel akan mewakili keseluruhan populasi yang ada. Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel yang dilakukan dengan mempertimbangkan kriteria atau karakteristik khusus sesuai dengan tujuan penelitian (Azwar, 2015).

3.4 Identifikasi Variabel

Variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2018). Dalam penelitian ini menggunakan satu variabel penelitian yaitu gambaran kualitas tidur remaja yang kecanduan bermain *game online* di SMAN 2 Pamekasan.

3.5 Definisi Operasional

Definisi operasional adalah penjelasan mengenai cara suatu variabel dinilai dalam penelitian, sehingga pengukuran dapat dilakukan secara jelas, terarah, dan konsisten. Melalui definisi operasional, peneliti dapat mengetahui indikator yang digunakan, cara pengukuran, serta alat ukur yang dipakai. Dengan demikian, hasil penilaian yang diperoleh dapat dipahami dengan baik dan memudahkan peneliti dalam menilai ketepatan serta kualitas pengukuran yang dilakukan (Sugiyono, 2019).

Tabel 3.1 Definisi Operasional Gambaran Kualitas Tidur Remaja yang Kecanduan Bermain *Game Online* di SMAN 2 Pamekasan

Variabel	Definisi operasional	Indikator	Alat ukur	Skala	Skor
Kualitas Tidur Siswa	Keadaan dimana tidur yang dijalani seorang menghasilkan kesegaran dan kebugaran disaat terbangun	1. Kualitas tidur subjektif 2. Latensi tidur 3. Durasi tidur 4. Efisiensi tidur 5. Gangguan tidur 6. Penggunaan obat tidur 7. Disfungsi di siang hari	Kuesioner PSQI	Ordinal	Kriteria: Baik= ≤ 5 Buruk= 6-21

3.6 Pengumpulan Data dan Analisa Data

3.6.1 Pengumpulan Data

Dalam melakukan penelitian, langkah-langkah nya sebagai berikut:

1. Mengurus surat pengantar penelitian ke Politeknik Negeri Madura.
2. Meminta izin kepada Kepala Sekolah SMAN 2 Pamekasan untuk melaksanakan penelitian.
3. Berkoordinasi dengan guru terkait mengenai waktu dan teknis pelaksanaan penelitian.
4. Pelaksanaan penelitian dibantu oleh guru yang bersangkutan karena peneliti sedang melaksanakan praktik.
5. Guru memanggil siswa yang telah ditentukan sebagai sampel di masing-masing kelas sesuai dengan kriteria penelitian.
6. Karena jumlah responden tidak dapat dikumpulkan dalam satu kelas, pengisian kuesioner dilaksanakan di dua kelas yang berbeda sesuai arahan guru.
7. Guru menjelaskan kepada calon responden mengenai tujuan dan prosedur penelitian, serta membagikan lembar *informed consent* kepada responden yang bersedia berpartisipasi.

8. Seluruh proses pelaksanaan tetap memperhatikan prinsip etika penelitian.
9. Setelah seluruh kuesioner terkumpul, data diserahkan kepada peneliti untuk dilakukan analisis.
10. Peneliti melakukan analisis data dan menyusun hasil penelitian.

3.6.2 Instrumen Penelitian

Instrumen merupakan alat yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data yang diperlukan. Instrumen digunakan untuk memperoleh informasi terkait objek yang diteliti, di mana hasil pengukuran dilakukan berdasarkan standar yang telah ditetapkan oleh peneliti. Kuesioner merupakan serangkaian pertanyaan tertulis yang dirancang untuk menggali informasi dari individu mengenai hal-hal yang mereka alami dan ketahui (Sugiyono, 2019).

1. Data demografi responden

Pada lembar kuesioner ini berisikan tentang identitas responden yang meliputi, inisial nama, umur, jenis kelamin dan kelas.

2. Kuesioner kualitas tidur

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen berupa kuesioner. Dalam penelitian ini, untuk mengukur kualitas tidur akan menggunakan skala adaptasi dari *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang terdapat 7 komponen yang digunakan sebagai parameter penilaiannya. Tujuh komponen tersebut yaitu kualitas tidur, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi siang hari. Terdapat 4 pilihan jawaban dalam bentuk *check list* (v) untuk masing-masing pertanyaan mulai dari skor 0= menunjukkan kualitas tidur yang sangat baik, 1= menunjukkan kualitas baik, 2= menunjukkan kualitas tidur yang buruk 3= menunjukkan kualitas tidur yang sangat buruk.

3.6.3 Waktu Dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 29 Januari 2026 di SMAN 2 Pamekasan.

3.6.4 Pengolahan Data

Setelah kuesioner dari responden terkumpul, selanjutnya dilakukan pengolahan data dengan cara sebagai berikut:

1. *Editing*

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

2. *Coding*

Coding merupakan kegiatan pemberian kode *numeric* (angka) terhadap data yang terdiri atas beberapa kategori (Sugiyono, 2017). Biasanya dalam pemberian kode dibuat juga daftar kode dan artinya dalam satu buku (*code book*) untuk memudahkan kembali melihat dan arti suatu kode dari suatu variabel.

- | | |
|------------------|----------------------------|
| 1) Jenis kelamin | 3) Kelas |
| Laki-laki = 1 | Kelas 11 = 1 |
| Perempuan = 2 | |
| 2) Umur | 4) Kategori Kualitas Tidur |
| 16 tahun = 1 | <5 = 1 |
| 17 tahun = 2 | 6-21 = 2 |
| 18 tahun = 3 | |

3. *Scoring*

Scoring merupakan salah satu langkah yang dilakukan Setelah data terkumpul, data tersebut akan dianalisis dan diberi skor dengan memberikan nilai pada setiap item opsi yang dipilih oleh responden. Scoring dilakukan berdasarkan pedoman penilaian kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*.

Keterangan cara *scoring*

Komponen:

- 1) Kualitas tidur subyektif dengan dilihat dari pertanyaan nomer 9

0 = sangat baik

1 = baik

2 = kurang

3 = sangat kurang

- 2) Latensi tidur dengan skor dari pertanyaan nomor 2 dan 5a

Pertanyaan nomor 2:

0 = <15 menit

1 = 16-30 menit

2 = 31-60 menit

3 = >60 menit

Pertanyaan nomor 5a:

0 = Tidak pernah

1 = 1x seminggu

2 = 2x seminggu

3 = >3x seminggu

Jumlahkan skor pertanyaan nomor 2 dan 5a, dengan skor dibawah ini:

Skor 0 = 0

Skor 1 = 2

Skor 2 = 3-4

Skor 3 = 5-6

- 3) Durasi tidur dengan dilihat dari pertanyaan nomor 4

0 = >7 jam

1 = 6-7 jam

2 = 5-6 jam

3 = <5 jam

- 4) Efisiensi tidur dengan pertanyaan nomor 1,3,4

Rumus:

(Durasi tidur/lama ditempat tidur) x 100%

*Durasi tidur (no.4)

*Lama tidur (jarak respon no.1 dan 3)

Jika didapat hasil, maka skor nya:

0 = >85%

1 = 75-84%

2 = 65-74%

$$3 = <65\%$$

- 5) Gangguan tidur dengan pertanyaan nomor 5b-5j
 Jumlahkan skor pertanyaan nomor 5b-5j, dengan skor dibawah ini:
 Skor 0 = 0
 Skor 1 = 1-9
 Skor 2 = 10-18
 Skor 3 = 19-27
- 6) Penggunaan obat dengan dilihat dari pertanyaan nomor 6
 0 = Tidak pernah
 1 = 1x seminggu
 2 = 2x seminggu
 3 = >3x seminggu
- 7) Disfungsi di siang hari dengan skor dari pertanyaan nomor 7 dan 8
 Pertanyaan nomor 7: Pertanyaan nomor 8:
 0 = Tidak pernah 0 = Tidak antusias
 1 = 1x seminggu 1 = Kecil
 2 = 2x seminggu 2 = Sedang
 3 = >3x seminggu 3 = Besar
 Jumlahkan skor pertanyaan nomor 7 dan 8, dengan skor dibawah ini:
 Skor 0 = 0
 Skor 1 = 1-2
 Skor 2 = 3-4
 Skor 3 = 5-6

Untuk menentukan skor akhir yang menyimpulkan kualitas tidur keseluruhan:

Jumlahkan semua hasil skor mulai dari komponen 1 sampai 7

Dengan hasil ukur:

Baik= ≤ 5

Buruk= 6-21

4. *Tabulating*

Tabulating adalah mengelompokkan data ke dalam satu tabel tertentu menurut sifat-sifat yang dimiliki. Pada data ini dianggap bahwa data telah diproses sehingga harus segera disusun dalam suatu pola format yang telah dirancang. Hasil penelitian ini dikatakan total skor minimal= 0 dan maksimum=21.

5. *Interpretating*

Interpretating merupakan proses menjelaskan hasil penelitian agar memiliki arti dan mudah dipahami sesuai dengan tujuan penelitian. Data yang diperoleh kemudian dihitung menggunakan distribusi frekuensi dan persentase dengan rumus:

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

Keterangan:

P = Persentase responden

f = Jumlah responden dengan kategori yang sama

n = Total responden

Data hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase serta dilengkapi dengan narasi untuk memberikan gambaran kondisi kualitas tidur responden. Hasil persentase selanjutnya diinterpretasikan dengan kriteria:

- a. 100% : Seluruh responden
- b. 76–99% : Hampir seluruh responden
- c. 51–75% : Sebagian besar responden
- d. 26–50% : Hampir setengah responden
- e. 1–25% : Sebagian kecil responden
- f. 0% : Tidak ada responden

3.6.5 Analisa Data

Data dalam penelitian ini dianalisis menggunakan analisa deskriptif. Data diperoleh dari pengisian kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang terdiri dari 7 komponen, di mana setiap komponen diberi skor 0–3 sesuai dengan pedoman penilaian instrumen. Skor dari masing-masing komponen kemudian dijumlahkan untuk memperoleh skor total kualitas tidur dengan rentang nilai 0–21. Selanjutnya, skor total PSQI diinterpretasikan menjadi dua kategori, yaitu skor ≤ 5 menunjukkan kualitas tidur baik dan skor 6–21 menunjukkan kualitas tidur buruk.

3.7 Etika Penelitian

3.7.1 Persetujuan (*informed consent*)

Informed Consent merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dan responden. Mendapatkan persetujuan terlebih dahulu dengan memberikan formulir persetujuan sebelum melakukan penelitian sebagai responden. Maksud dari persetujuan sebelumnya agar subjek memahami maksud dan tujuan penelitian dan apa dampaknya

3.7.2 Tanpa nama (*anonymity*)

Anonymity adalah menjaga kerahasiaan para responden dan peneliti tidak menyebutkan nama subjek saat mengumpulkan data, tetapi juga memberikan setiap lembar kode.

3.7.3 Kerahasiaan (*confidentiality*)

Peneliti akan selalu menjaga kerahasiaan informasi yang diterimanya dan hanya akan diungkapkan kepada kelompok tertentu yang terlibat dalam penelitian. Untuk memastikan bahwa topik penelitian berikut ini bersifat rahasia (Nursalam, 2020).

3.8 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, di antaranya desain penelitian yang bersifat deskriptif sehingga hanya menggambarkan kualitas tidur remaja yang kecanduan bermain *game online* tanpa dapat menjelaskan hubungan sebab akibat.

Penelitian ini juga tidak mengontrol faktor lain yang dapat memengaruhi kualitas tidur, seperti stres akademik, konsumsi kafein, penggunaan media sosial selain *game online*, serta kondisi kesehatan responden, dan pengukuran dilakukan pada satu waktu tertentu sehingga tidak dapat menggambarkan perubahan kualitas tidur dalam jangka panjang.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian

1. Data geografi

SMAN 2 Pamekasan adalah lembaga pendidikan menengah atas favorit yang berlokasi di pusat kota Kabupaten Pamekasan, Madura. Tepatnya beralamat di Jl. Jokotole No. 234, Barurambat Timur, Kecamatan Pademawu. Secara geografis, sekolah ini berada di dataran rendah dengan koordinat 7°09'23"LS dan 113°28'38"BT, dikelilingi oleh lingkungan yang hijau dan teratur sebagai sekolah Adiwiyata, meskipun berada dalam kawasan dengan aktivitas tinggi dan suhu rata-rata berkisar antara 24°C hingga 33°C.

Walaupun terletak di area dengan tingkat kesibukan yang tinggi, SMAN 2 Pamekasan tetap berkomitmen untuk menjaga ekosistem Pendidikan yang nyaman. Hal ini dilakukan dengan menerapkan program sekolah Adiwiyata, yang mencakup penyediaan area terbuka hijau yang subur, mengelola sanitasi dengan efisien, dan menata tanaman peneduh untuk mengurangi kebisingan serta polusi udara dari jalan utama di sekelilingnya.

2. Data demografi

SMAN 2 Pamekasan yang terletak ditengah pusat kota Pamekasan didukung oleh 73 tenaga pendidik profesional yang mayoritas berkualifikasi Sarjana (S1) dan Magister (S2) serta telah memiliki sertifikasi pendidik sebagai jaminan mutu instruksional. Sekolah ini dipimpin oleh Bapak H. Moh. Arifin, S.Pd., M.Pd. Dengan siswa laki-laki berjumlah 539 dan 487 siswa perempuan.

Untuk menampung jumlah siswa siswi tersebut, SMAN 2 Pamekasan memiliki kelas yang berjumlah 31, serta 1 perpustakaan dan 3 laboratorium guna menjamin kelancaran operasional sekolah.

4.1.2 Hasil Penelitian

Hasil penelitian tentang gambaran kualitas tidur remaja yang kecanduan bermain *game online* di SMAN 2 Pamekasan disajikan dalam dua kelompok data, yaitu data umum dan data khusus. Data umum meliputi karakteristik responden yang terdiri atas usia, kelas, dan jenis kelamin. Sementara itu, data khusus berisi gambaran kualitas tidur remaja yang kecanduan bermain *game online* di SMAN 2 Pamekasan.

1. Hasil penelitian data umum

1) Data umum usia

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Usia di Kelas 11 SMAN 2 Pamekasan 2026

Usia	Frekuensi (f)	Persentase (%)
16	15	27,27
17	32	58,18
18	8	14,54
Jumlah	55	100%

Sumber: Data Primer 2026

Berdasarkan tabel 4.1 didapatkan bahwa karakteristik responden berdasarkan usia sebagian besar responden berusia 17 tahun yaitu sebanyak 32 orang (58,18%) dan sebagian kecil responden berusia 18 tahun yaitu sebanyak 8 orang (14,54%).

2) Data umum jenis kelamin

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Jenis Kelamin di Kelas 11 SMAN 2 Pamekasan 2026

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Laki-Laki	42	76,36
Perempuan	13	23,63
Jumlah	55	100%

Sumber: Data Primer 2026

Berdasarkan tabel 4.2 didapatkan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin hampir seluruh responden adalah laki-laki yaitu sebanyak 42 orang (76,36%) dan sebagian kecil responden adalah perempuan yaitu sebanyak 13 orang (23,63%).

3) Data umum kelas

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Kelas 11 di SMAN 2 Pamekasan 2026

Kelas	Frekuensi (f)	Persentase (%)
11	55	100
Jumlah	55	100%

Sumber: Data Primer 2026

Berdasarkan tabel 4.3 didapatkan bahwa karakteristik responden berdasarkan kelas seluruh responden adalah kelas 11 yaitu sebanyak 55 orang (100%).

2. Hasil penelitian data khusus

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Kualitas Tidur Remaja yang Kecanduan *Game Online* di SMAN 2 Pamekasan 2026

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	19	34,54
Buruk	36	65,45
Jumlah	55	100%

Sumber: Data primer 2026

Berdasarkan tabel 4.4 didapatkan bahwa hampir setengah responden yang berjumlah 19 orang (34,54%) masuk dalam kategori baik, sedangkan sebagian besar responden yaitu sebanyak 36 orang (65,45%) masuk dalam kategori buruk kualitas tidur remaja yang kecanduan bermain *game online* di SMAN 2 Pamekasan.

4.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan fakta bahwa sebagian besar responden termasuk dalam kategori kualitas tidur buruk, yaitu sebanyak 36 orang (65,45%). Kualitas tidur yang buruk pada remaja umumnya dipengaruhi oleh kebiasaan bermain *game* hingga larut malam yang menyebabkan perubahan ritme sirkadian dan menurunnya waktu tidur efektif. Ditinjau dari karakteristik usia, sebagian besar responden berusia 17 tahun yaitu sebanyak 32 orang (58,18%), diikuti oleh hampir setengah responden berusia 16 tahun sebanyak 15 orang (27,27%), dan sebagian kecil responden berusia 18 tahun yaitu sebanyak 8 orang (14,54%). Pada fase ini, remaja cenderung memiliki kontrol diri yang belum optimal sehingga berisiko mengalami kecanduan *game online*. Secara umum, tidur merupakan ritme biologis yang berfungsi memulihkan daya tahan tubuh, di mana remaja usia 16-18 tahun idealnya membutuhkan waktu tidur antara 6-8 jam per hari untuk mendukung pertumbuhan fisik dan kognitif. Fenomena kecanduan *game online* memicu kondisi hyperarousal dan paparan cahaya biru (*blue light*) dari layar gadget yang menghambat sekresi hormon melatonin. Temuan ini sejalan dengan penelitian Pramesti *et al.*, (2023) yang menyatakan adanya hubungan signifikan antara adiksi *game* dengan penurunan kualitas tidur.

Berdasarkan jenis kelamin, hampir seluruh responden berjenis kelamin laki-laki, yaitu sebanyak 42 orang (76,36%), sedangkan sebagian kecil responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 13 orang (23,63%). Hal ini menunjukkan bahwa remaja laki-laki lebih dominan dalam aktivitas bermain *game online* dibandingkan remaja perempuan. Secara psikologis, laki-laki cenderung lebih menyukai *game* yang bersifat kompetitif dan menantang, sehingga lebih berisiko mengalami kecanduan. Selanjutnya, berdasarkan karakteristik kelas, seluruh responden berasal dari kelas XI, yaitu sebanyak 55 orang (100%). Hal ini menunjukkan bahwa siswa kelas XI memiliki kerentanan terhadap gangguan tidur akibat ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dan kebiasaan bermain *game online*.

Peneliti berasumsi bahwa kualitas tidur remaja yang kecanduan bermain *game online* cenderung berada pada kategori buruk, yang dipengaruhi oleh kebiasaan bermain *game* secara berlebihan dan tidak terkontrol, khususnya pada malam hari. Kondisi ini menyebabkan berkurangnya durasi tidur serta terganggunya pola tidur remaja, yang dipengaruhi oleh paparan layar, stimulasi berlebih saat bermain *game*, dan kurangnya manajemen waktu istirahat. Akibatnya, remaja mengalami kesulitan memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, dan merasa tidak segar saat bangun tidur, sehingga dalam jangka panjang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan fisik, konsentrasi belajar, serta kestabilan emosi remaja, dan memerlukan perhatian dari pihak sekolah, orang tua, serta tenaga kesehatan.

BAB V PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar kualitas tidur remaja yang mengalami kecanduan bermain *game online* berada dalam kategori buruk di SMAN 2 Pamekasan.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Peneliti Selanjutnya (keperawatan/kesehatan)

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan meneliti hubungan sebab-akibat (korelasi) antara tingkat kecanduan *game online* dengan kualitas tidur, atau meneliti variabel lain yang memengaruhi kualitas tidur remaja seperti tingkat stres, aktivitas fisik, atau lingkungan teman sebaya. Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat melakukan penelitian eksperimen mengenai terapi atau intervensi keperawatan yang efektif untuk mengatasi gangguan tidur pada remaja yang kecanduan *game*.

5.2.2 Bagi Masyarakat (siswa SMA dan orang tua)

1. Bagi orang tua: orang tua diharapkan dapat lebih memperhatikan dan mengawasi durasi serta waktu bermain *game online* pada remaja, terutama pada malam hari. Orang tua juga perlu memberikan batasan penggunaan gadget serta menciptakan lingkungan rumah yang mendukung pola tidur yang sehat..
2. Bagi remaja SMA: bagi remaja SMA, dapat mengendalikan waktu mereka dengan lebih baik, membatasi waktu bermain *game online* mereka, dan tidak mengorbankan waktu tidur mereka untuk bermain *game* agar mereka tetap sehat dan terkonsentrasi dalam belajar.

5.2.3 Bagi Institusi Pendidikan (keperawatan/kesehatan)

Bagi institusi pendidikan, khususnya SMAN 2 Pamekasan, diharapkan dapat bekerja sama dengan Bimbingan *Konseling* (BK) serta tenaga kesehatan untuk memberikan edukasi berkala mengenai dampak kecanduan *game online* terhadap kesehatan dan kualitas tidur.

5.2.4 Bagi Profesi Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pelaksanaan upaya promotif dan preventif terkait gangguan tidur pada remaja. Perawat dapat melakukan *skrining* dini kualitas tidur, memberikan edukasi mengenai *sleep hygiene*, serta menyusun program penyuluhan tentang dampak kecanduan *game online* terhadap kesehatan fisik dan mental remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Arpah, & Siregar, B. (2025). Strategi Intervensi Untuk Mengatasi Kecanduan Game Pada Anak Usia Dini Di Lingkungan Paud. *Prosiding Universitas Dharmawangsa*, 5(1).
<https://doi.org/10.46576/Prosundhar.V5i1.507>
- Azwar, S. (2015). *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Buyse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). *Pittsburgh Sleep Quality Index*.
- Darmawati, & Sajjad, D. Al. (2024). *Dampak Ketergantungan Game Online Terhadap Keterampilan Komunikasi Remaja*. 2(3), 454–474.
- Elfrianto, & Lesmana, G. (2022). *Metodologi Penelitian Pendidikan*.
- Evanne, L., Adli, A., & Ngalmun, N. (2021). Dampak Game Online Terhadap Motivasi Belajar Dan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Sumatera Selatan. *Al-Kalam Jurnal Komunikasi, Bisnis Dan Manajemen*, 8(1), 55.
<https://doi.org/10.31602/Al-Kalam.V8i1.4158>
- Fajar, M., Masyhuri, M., & Muda, Y. (2024). Kecanduan Game Online Pada Remaja. *Journal Of Education Research*, 5(3), 3995–4001.
<https://doi.org/10.37985/Jer.V5i3.1273>
- Faranjhiah, H., & Karuniawaty, T. P. (2025). *Hubungan Antara Internet Gaming Disorder Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Usia 15-18 Tahun Di Era Pasca-Pandemi Covid-19*. 11(1), 160–173.
- Fikri, F., Dunga, E. F., & Wulansari, I. (2023). Analisis Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Anak Remaja Di Gorontalo. *Jambura Nursing Journal*, 5(2), 154–163.
<https://doi.org/10.37311/Jnj.V5i2.19330>
- Isroani, F., Mahmud, S., Qurtubi, A., Pebriana, P. H., Karim, A. R., Yuwansyah, Y., Yetti, R., Kessi, A. M. F., & Aminah. (2023). Psikologi Perkembangan. *Psikologi Perkembangan*, 155, 2024.
- Junoko, S. (2020). Perancangan Kampanye Sosial Dampak Game Online Bagi Remaja Di Kota Palembang. *Besaung: Jurnal Seni Desain Dan Budaya*, 5(2), 141–148. <https://doi.org/10.36982/Jsdb.V5i4.1172>
- Karlina, L. (2020). The Phenomenon Of Juvenile Delinquency. *Jurnal Edukasi Non Formal, Vol 1 No 1*(52), 147–158.
- Khatijah, & Riyadi, M. E. (2021). Hubungan Intensitas Penggunaan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Ilmiah Umum Dan Kesehatan Aisyiyah*, 6(1), 1–8.
- Komdigi. (2025, May 2). *Pp Tunas: Langkah Pemerintah Lindungi Anak Dan Kelompok Rentan Di Ruang Digital*.
https://portal.komdigi.go.id/kanal-publik/berita-kini/9297?utm_source=Chatgpt.Com
- Kristensen, J. H., Pallesen, S., King, D. L., Hysing, M., & Erevik, E. K. (2021). Problematic Gaming And Sleep: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Frontiers In Psychiatry*, 12(June).
<https://doi.org/10.3389/Fpsyt.2021.675237>
- Leba, I. P. R. P., Maria, L., & Harningtyas, S. (2023). Literature Review : Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Lansia. *Professional Health Journal*, 4(2sp), 166–177.

<https://doi.org/10.54832/Phj.V4i2sp.349>

- Lestari, R. W., Meiyuntariningsih, T., Ramadhani, H. S., & Psikologi, F. (2023). Kualitas Tidur Pada Anggota Komunitas Olahraga Elektronik: Bagaimana Peran Intensitas Penggunaan Game Online? *Inner: Journal Of Psychological Research*, 2(4), 916–924.
- Maharani, S. D., & Dwiana, A. (2025). *Gambaran Kualitas Tidur Dan Intensitas Bermain Game Online Berbasis Gender Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2022 Sahwa*. 31(1), 197–208.
- Manoppo., M. W., Pitoy2., F. F., & Abigael, T. (2023). Canadian Fundamentals Of Nursing. *Mahesa: Malahayati Health Student Journal*, 3(7), 2098–2107.
- Nasution, D. A. P., Nur Aqilah, Z., Panjaitan, H., Mariani Siahaan, D., & Yunita, S. (2025). *Analisis Dampak Game Online Bagi Mental Remaja Saat Ini*. 9, 9599–9603.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Salemba Medika.
- Pautina, M. R., Tuasikal, J. M. S., & Siregar, I. K. (2023). Deskripsi Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siswa Kecanduan Game Online Di Smp Negeri 1 Kota Gorontalo. *Superior Education Journal*, 01(01), 1–10.
- Pelawi, S. (2021). Pengaruh Game Online Terhadap Psikologi Remaja. *Sesawi: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen*, 3(1), 87–101. <https://doi.org/10.53687/Sjtpk.V3i1.68>
- Pramesti, A., Embrik, I. S., & Pratiwi, A. (2023). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Smk Negeri 5 Kabupaten Tangerang. *Jurnal Dunia Ilmu Kesehatan (Jurdikes)*, 1(2), 45–49.
- Prasetyawan, D. E., Sumiatin, T., & Yunariyah, B. (2024). *Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Tuban*. 324–331. <https://journal-mandiracendikia.com/jikmc>
- Sari, C. C., Ichwansyah, F., & Septiani, R. (2025). Hubungan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Di Sma Negeri 11 Banda Aceh The. *Journal Of Nursing And Public Health*, 13(1), 82–88.
- Satura, A., & Rifayani, H. (2024). Pengaruh Kecanduan Game Online Terhadap Keterampilan Sosial Individu: Analisis Dampak Dan Implikasi Modern . Kemajuan Teknologi , Memudahkan Akses Ke Game Online Melalui Berbagai Perangkat Elektronik Satu Dampak Kecanduan Game Online Terhadap Keterampilan. *Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(1), 219–233.
- Siregar, A. H., & Usiono. (2023). *Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Literature Review*. 7, 31035–31041.
- Siroj, M., & Zulfa, A. (2024). Dampak Cyberbullying Pada Remaja Di Media Sosial The Impact Of Cyberbullying On Teenagers On Social Media. *Jicn: Jurnal Intelek Dan Cendekiawan Nusantara*, 1(2), 1124–1130. <https://jicnusantara.com/index.php/jicn>
- Siyoto, S., & Sodik, A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*.

- Sofiyana, M. S., Sukhoiri, Aswan, N., Munthe, B., Ajeng, L., Tedy, Jannah, R., Juhara, S., Laga, E. A., Sinaga, J. A. B., Suparman, A. R., Suaidah, I., Fitrisari, N., & Herman. (2022). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung : Alfabeta, Cv.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*.
- Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). *Konsep Populasi Dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau. 1*, 24–36.
- Teens, Screens And Mental Health . (2024). Who Regional Office For Europe . https://www.who.int/europe/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health?utm_source=chatgpt.com
- Zain, M. A., & Hanif, M. Irfan. (2023). Optimalisasi Manajemen Waktu Tidur Demi Meningkatkan Produktivitas Remaja Dengan Pendekatan Kesehatan Dan Nilai-Nilai Islam. *Jurnal Bintang Manajemen*, 1(4), 153–161. <https://doi.org/10.55606/Jubima.V1i4.2258>
- Zaman, M., Babar, M. S., Babar, M., Sabir, F., Ashraf, F., Tahir, M. J., Ullah, I., Griffiths, M. D., Lin, C. Y., & Pakpour, A. H. (2022). Prevalence Of Gaming Addiction And Its Impact On Sleep Quality: A Cross-Sectional Study From Pakistan. *Annals Of Medicine And Surgery*, 78(April), 103641. <https://doi.org/10.1016/j.amsu.2022.103641>

PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama :

Umur :

Alamat :

Dengan ini saya menyatakan bersedia menjadi responden dalam penelitian yang berjudul “Gambaran Kualitas Tidur Remaja yang Kecanduan Bermain *Game Online* di SMAN 2 Pamekasan”, yang bertujuan untuk mengetahui untuk mengetahui Kualitas Tidur Remaja yang Kecanduan Bermain *Game Online*.

Saya telah menerima penjelasan dan memahami bahwa penelitian ini tidak menimbulkan kerugian bagi saya. Setiap informasi dan jawaban yang saya berikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan ilmiah serta pengembangan penelitian. Atas dasar kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak mana pun, saya menyatakan bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini.

Demikian pernyataan persetujuan ini saya buat dengan sebenarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Hormat saya,
Responden

(.....)

**KISI-KISI KUESIONER
KUALITAS TIDUR SISWA**

No	Komponen	No item	Sistem penilaian	
			Jawaban	Nilai skor
1	Kualitas tidur subyektif	9	Sangat baik Baik Kurang Sangat kurang	0 1 2 3
2	Latensi tidur	2	<15 menit 16-30 menit 31-60 menit >60 menit	0 1 2 3
			5a Tidak pernah 1x seminggu 2x seminggu >3x seminggu	0 1 2 3
			Skor= 2+5a	0 1-2 3-4 5-6
				0 1 2 3
3	Durasi tidur	4	>7 jam 6-7 jam 5-6 jam <5 jam	0 1 2 3
4	Efisiensi tidur Rumus: Durasi tidur: lama ditempat tidur) x 100% *Durasi tidur (no.4) *Lama tidur (jarak respon no.1 dan 3)	1,3,4	>85% 75-84% 65-74% <65%	0 1 2 3
5	Gangguan tidur	5b-5j	0 1-9 10-18 19-27	0 1 2 3
6	Penggunaan obat	6	Tidak pernah 1x seminggu 2x seminggu >3x seminggu	0 1 2 3
7	Disfungsi di siang hari	7	Tidak pernah 1x seminggu 2x seminggu	0 1 2

			>3x seminggu	3
		8	Tidak antusias	0
			Kecil	1
			Sedang	2
			Besar	3
		Skor= 7+8	0	0
			1-2	1
			3-4	2
			5-6	3

LEMBAR PENGUMPULAN DATA

A. DATA UMUM

1. Nama : (inisial)
2. Jenis Kelamin : ☐ Laki-laki ☐ Perempuan
3. Usia :
4. Kelas :

KUESIONER PENELITIAN
GAMBARAN KUALITAS TIDUR REMAJA YANG KECANDUAN
BERMAIN GAME ONLINE

Kode Responden : _____ (diisi oleh peneliti)
 Tanggal Pengisian : _____

A. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah baik-baik setiap pertanyaan dibawah ini
2. Pilihlah salah satu jawaban yang dianggap paling sesuai dengan pendapat anda seperti yang telah digambarkan oleh pernyataan yang tersedia.
3. Setiap pertanyaan mohon diisi sendiri dan tidak diwakilkan.
4. Berilah tanda centang pada kolom jawaban yang telah disediakan sesuai dengan kondisi Anda yang sebenarnya.
5. Semua data/informasi yang diberikan dijamin kerahasiaannya.

B. Identitas responden

Nama : (inisial)
 Jenis Kelamin : ☐ Laki-laki ☐ Perempuan
 Usia : _____
 Kelas : _____

C. Kuesioner kualitas tidur

No	Pertanyaan	Jawaban			
1	Pukul berapa biasanya anda mulai tidur malam?				
2	Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur? (contoh: 30 menit)				
3	Pukul berapa anda biasanya bangun pagi?				
4	Berapa lama anda tidur di malam hari?				
5	Seberapa sering masalah-masalah dibawah ini mengganggu tidur anda	Tidak pernah dalam sebulan terakhir (0)	1x seminggu (1)	2x seminggu (2)	3x seminggu (3)

a.	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring				
b.	Terbangun di tengah malam atau dini hari				
c.	Terbangun untuk ke kamar mandi				
d.	Sulit bernafas dengan baik				
e.	Batuk atau mengorok				
f.	Kedinginan di malam hari				
g.	Kepanasan di malam hari				
h.	Mimpi buruk				
i.	Terasa nyeri				
j.	Alasan lain....				
6	Seberapa sering anda menggunakan obat tidur?				
7	Seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktivitas di siang hari?				
8	Seberapa banyak masalah yang anda dapatkan dan seberapa antusias anda selesaikan masalah tersebut?	Tidak antusias (0)	Kecil (1)	Sedang (2)	Besar (3)
9	Bagaiman anda menilai kepuasan tidur anda?	Sangat baik (0)	Baik (1)	Buruk (2)	Sangat buruk (3)

Lampiran 5 Surat Permohonan Pengambilan Data Awal



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI
POLITEKNIK NEGERI MADURA
Jalan Raya Camplong Km. 4 Taddan Camplong Sampang Jawa Timur 69281
Telepon : (0323) 3281671 - HP : 081360034040
Laman: www.poltera.ac.id

Nomor : 3384/PL.34.1/DV.01.18/2025
Perihal : Permohonan Izin Pengambilan Data Awal Penelitian

17 November 2025

Kepada
Yth. H. Moh. Arifin, S.Pd., M.Pd
Kepala Sekolah SMAN 2 Pamekasan

Di Tempat

Sehubungan dengan keperluan Penelitian Karya Tulis Ilmiah (KTI) mahasiswa Politeknik Negeri Madura (POLTERA), maka bersama ini kami merekomendasikan 1 (Satu) mahasiswa berikut:

Nama : Widia Maulidina
NRP : 33412301072
Program Studi : D3 Keperawatan
Keperluan : Pengambilan Data Awal Penelitian
Judul TA : Gambaran Kualitas Tidur Remaja yang Kecanduan Bermain Game Online di SMAN 2 Pamekasan.

Untuk melakukan penelitian di tempat yang Bapak/Ibu pimpin. Demikian surat pengantar ini dibuat, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Wakil Direktur Bidang Akademik



M. Musta'in, M.T.
NIP. 198201252014041001



Catatan:

1. UU/ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti yang sah."
2. Dokumen ini telah diandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh BBSE

Lampiran 6 Surat Izin Balasan dari Sekolah



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 2 PAMEKASAN

Jalan Jokotole Nomor 234, Barurambat Timur, Pademawu, Pamekasan, Jawa Timur 69321
Telp. (0324) 322133, Laman sman2pamekasan.sch.id, Pos-el sman2pmksn@gmail.com

SURAT KETERANGAN OBSERVASI

Nomor : 400.3.8.3/667/101.6.23.2/2025

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : **H. MOH. ARIFIN, S.Pd, M.Pd**
NIP : 19680608 199001 1 002
Pangkat/Golongan : Pembina Utama Muda (IV/c)
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SMA Negeri 2 Pamekasan

Menerangkan bahwa :

Nama : **WIDIA MAULIDINA**
NRP : 33412301072
Perguruan Tinggi : Politeknik Negeri Madura (**POLTERA**)
Program Studi : D3 Keperawatan
Semester : 5 (Lima)
Keperluan : Pengambilan Data Awal Penelitian
Judul TA : Gambaran Kualitas Tidur Remaja yang Kecanduan Bermain Game Online di SMAN 2 Pamekasan

Mahasiswa diatas telah melaksanakan Penelitian Karya Tulis Ilmiah (KTI)

Pada hari Sabtu Tanggal 29 November 2025 di SMA Negeri 2 Pamekasan.

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana Mestinya.



Pamekasan, 10 Desember 2025
Kepala Sekolah

H. MOH. ARIFIN, S.Pd, M.Pd
NIP. 19680608 199001 1 002

Lampiran 7 Surat Permohonan Izin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI
POLITEKNIK NEGERI MADURA
Jalan Raya Camplong Km. 4 Taddan Camplong Sampang Jawa Timur 69281
Telepon : (0323) 3281671 - HP : 081360034040
Laman: www.poltera.ac.id

Nomor : 0059/PL.34.1/DV.01.18/2026
Perihal : Permohonan Izin Melakukan Penelitian

15 Januari 2026

Kepada
Yth. Kepala Sekolah SMAN 2 Pamekasan

Di Tempat

Sehubungan dengan keperluan Penelitian Karya Tulis Ilmiah (KTI) mahasiswa Politeknik Negeri Madura (POLTERA), maka bersama ini kami merekomendasikan 1 (Satu) mahasiswa berikut:

Nama : Widia Maulidina
NRP : 33412301072
Program Studi : D3 Keperawatan
Keperluan : Permohonan Izin Melakukan Penelitian
Judul TA : Gambaran Kualitas Tidur Remaja Yang Kecanduan Bermain Game Online di SMAN 2 Pamekasan.

Untuk melakukan penelitian di tempat yang Bapak/Ibu pimpin. Demikian surat pengantar ini dibuat, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Wakil Direktur Bidang Akademik



M. Musta'in, M.T.
NIP. 198201252014041001



Catatan:

1. UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti yang sah."
2. Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh BNSF.



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR
DINAS PENDIDIKAN

SMA NEGERI 2 PAMEKASAN

Jalan Jokotole Nomor 234, Barurambat Timur, Pademawu, Pamekasan, Jawa Timur 69321
Telp. (0324) 322133, Laman sman2pamekasan.sch.id, Pos-el sman2pmksn@gmail.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 400.3.8.3/075/101.6.23.2/2026

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : **H. MOH. ARIFIN, S.Pd, M.Pd.**
NIP : 19680608 199001 1 002
Pangkat / Golongan : Pembina Utama Muda (IV/c)
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SMA Negeri 2 Pamekasan

Menerangkan bahwa :

Nama : **WIDIA MAULIDINA**
NIM : 33412301072
Perguruan Tinggi : Politeknik Negeri Madura
Semester : V
Program Studi : D3 Keperawatan

Yang bersangkutan telah melakukan Penelitian (Individu) di Sekolah kami

Dan telah dilaksanakan pada Hari Kamis, Tanggal 29 Januari 2026

Sampai dengan Hari Kamis Tanggal 29 Januari 2026 dengan judul

"Gambaran Kualitas Tidur Remaja Yang Kecanduan Bermain Game Online di SMA Negeri 2 Pamekasan"

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Pamekasan, 29 Januari 2026
Kepala Sekolah

H. MOH. ARIFIN, S.Pd, M.Pd.
NIP. 19680608 199001 1 002



Lampiran 10 Tabulasi Data Umum dan Data Khusus

No.	Data Umum			Data Khusus							Total	Kategori
	Jenis Kelamin	Umr	Kelas	K1	K2	K3	K4	K5	K6	K7		
1	1	2	1	2	2	0	0	1	0	1	6	2
2	1	1	1	2	1	0	1	0	0	1	5	1
3	1	2	1	2	1	0	2	1	0	1	7	2
4	1	3	1	1	2	1	2	0	0	2	8	2
5	2	2	1	2	2	1	2	3	0	0	10	2
6	1	2	1	2	1	3	1	1	0	1	9	2
7	1	3	1	0	1	2	3	1	0	1	8	2
8	1	2	1	1	1	0	0	1	0	2	5	1
9	2	3	1	1	1	0	1	1	0	0	4	1
10	1	3	1	2	2	3	0	2	0	1	10	2
11	1	2	1	2	1	2	1	0	0	2	8	2
12	1	2	1	1	1	2	2	1	0	2	9	2
13	2	1	1	0	1	2	1	0	0	0	5	1
14	1	2	1	1	2	1	2	1	0	2	9	2
15	1	1	1	1	2	0	1	1	0	2	7	2
16	2	2	1	2	0	1	1	0	0	1	5	1
17	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	5	1
18	1	3	1	1	2	1	2	1	0	2	9	2
19	1	2	1	0	2	1	1	2	0	1	7	2
20	1	3	1	1	2	2	1	2	0	2	10	2
21	2	2	1	1	1	1	0	1	0	1	5	1
22	1	2	1	0	2	1	1	2	0	1	7	2
23	1	3	1	1	0	1	1	1	0	0	4	1
24	1	2	1	1	2	2	2	1	0	1	9	2
25	2	1	1	2	1	1	0	1	0	0	5	1
26	1	3	1	1	1	0	2	1	0	1	6	2
27	2	2	1	1	0	1	2	0	0	1	5	1
28	1	1	1	1	3	2	0	2	0	1	9	2
29	1	2	1	2	2	2	0	1	0	2	9	2
30	2	1	1	1	0	1	1	0	0	1	5	1
31	1	2	1	1	2	1	2	1	0	2	9	2
32	2	1	1	1	1	1	2	1	0	1	7	2
33	2	2	1	0	1	0	1	2	0	1	5	1
34	1	1	1	3	0	2	1	1	0	2	9	2
35	1	1	1	2	1	2	0	2	0	1	8	2
36	2	1	1	2	1	0	2	0	0	0	5	1
37	1	2	1	1	1	1	0	2	0	0	5	1
38	1	2	1	2	1	0	1	3	0	2	9	2
39	2	2	1	1	2	2	1	1	0	1	8	2
40	1	1	1	1	1	2	1	2	0	0	7	2
41	1	1	1	0	1	2	0	1	0	1	5	1
42	1	2	1	2	1	1	2	1	0	1	8	2
43	1	2	1	2	1	2	1	2	0	0	8	2
44	1	2	1	0	2	0	0	2	0	0	6	2
45	1	2	1	1	2	0	2	2	0	0	7	2
46	2	2	1	1	0	1	2	0	0	1	5	1
47	1	2	1	1	1	2	2	1	0	0	7	2
48	1	2	1	2	1	2	1	1	0	0	7	2
49	1	2	1	2	1	0	0	1	0	1	5	1
50	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	4	1
51	1	2	1	1	2	1	1	1	0	2	8	2
52	1	1	1	2	1	1	1	2	0	2	9	2
53	1	2	1	2	1	1	2	2	0	1	9	2
54	2	2	1	1	0	0	1	2	0	1	5	1
55	1	2	1	0	2	0	2	1	0	1	6	2

Keterangan

Jenis Kelamin

Laki-laki= 42 responden (76,36%)

Perempuan= 13 responden (23,63%)

Kelas

XI= 55 responden (100%)

Usia

16= 15 responden (27,27%)

17= 32 responden (58,18%)

18= 8 responden (14,54%)

Kategori Kualitas Tidur

≤5= 19 responden (34,54%)

6-21= 36 responden (65,45%)

LEMBAR KONSULTASI TUGAS AKHIR

Nama : Widia Maulidina
 NRP : 33412301072
 Program Studi : Diploma 3 Keperawatan
 Pembimbing 1 : Ns. Endang Fauziah Susilawati, M.Kep
 Judul TA : Gambaran Kualitas Tidur Remaja yang Kecanduan Bermain *Game Online* di SMAN 2 Pamekasan

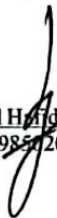
No	Tanggal	Materi Bimbingan	Keterangan	Paraf Pembimbing
1.	12 September 2025	Judul	Sesuaikan judul dengan masalah yang ada	
2.	16 September 2025	Judul	ACC, lanjutkan buat konsep teori	
3.	02 Oktober 2025	Bab 2	Tuliskan konsep teori tentang variabel; kualitas tidur, game online, remaja. Perbaiki kerangka konsep	
4.	07 Oktober 2025	Bab 2	Lanjut susun bab 1	
5.	08 Oktober 2025	Bab 1	Tambahkan masalah dan lengkapi data	
6.	10 Oktober 2025	Bab 1	Masalah atau fenomena diperbaiki	
7.	04 Desember 2025	Bab 3	Diperbaiki penulisan bab, sub bab dan anak sub bab. Perbaiki sampel, variabel, definisi operasional nya	
8.	11 Desember 2025	Bab 1,2,3	ACC	
9.	21 Januari 2026	Proposal Tugas Akhir	ACC Hasil Revisi Seminar Proposal TA	
10.	04 Januari 2026	Tugas Akhir	Lengkapi abstrak, ubah tahun, tambahkan fakta tentang hasil penelitian di pembahasan dari yang terbesar sampai	

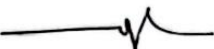
			yang terkecil, perbaiki kesimpulan dan perbaiki saran bagi peneliti selanjutnya.	
11.	06 Februari 2026	Tugas Akhir	ACC	
12.	23 Februari 2026	Tugas Akhir	ACC TA	

Mengetahui,

Koordinator Program Studi
Diploma 3 Keperawatan

Pembimbing I


Ns. Lailatul Hafidah, S.Kep., M.Kes
NIPPPK. 198502022025212061


Ns. Endang Fauziyah Susilawati, M.Kep
NIP. 197411292000122002

LEMBAR KONSULTASI TUGAS AKHIR

Nama : Widia Maulidina
 NRP : 33412301072
 Program Studi : Diploma 3 Keperawatan
 Pembimbing 2 : Ns. Agoesta Pralita Sari, M.Kep
 Judul TA : Gambaran Kualitas Tidur Remaja yang Kecanduan Bermain *Game Online* di SMAN 2 Pamekasan

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Keterangan	Paraf Pembimbing
1.	09 Desember 2025	Bab 1,2,3	Lengkapi data awal penelitian. Perbaiki sampel dan analisa data. Tambahkan kuesioner	f
2.	19 Januari 2026	Konsul revisi	Perbaiki format penulisan dan tanda miring	f
3.	21 Januari 2026	Proposal tugas akhir	ACC	f
4.	04 Februari 2026	Tugas Akhir	Perbaiki tanggal dan tahun, perbaiki cara penulisan yang benar, tambahkan pembahasan, wajah responden di blur, perbaiki olah data.	f
5.	09 Februari 2026	Tugas Akhir	Perbaiki abstrak, perbaiki penulisan miring.	f
6.	09 Februari 2026	Tugas Akhir	Perbaiki format penulisan	f
7.	13 Februari 2026	Tugas Akhir	Perbaiki format penulisan, perbaiki abstrak, tambahkan teori PSQI dan perbaiki tabulasi data.	f
8.	18 Februari 2026	Tugas Akhir	Perbaiki format penulisan	f

9.	19 Februari 2026	Tugas Akhir	ACC	f
----	---------------------	----------------	-----	---

Mengetahui,

Koordinator Program Studi
Diploma 3 Keperawatan

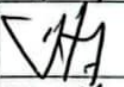
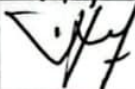
Ns. Lailatul Haflah, S.Kep., M.Kes
NIP. 198507022025212061

Pembimbing 2

Ns. Agoesta Pralita Sari, M.Kep
NIP. 199208042024062001

LEMBAR KONSULTASI TUGAS AKHIR

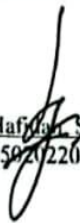
Nama : Widia Maulidina
 NRP : 33412301072
 Program Studi : Diploma 3 Keperawatan
 Penguji 1 : Ns. Suraying, S.Kep., M.Kep
 Judul TA : Gambaran Kualitas Tidur Remaja yang Kecanduan Bermain *Game Online* di SMAN 2 Pamckasan

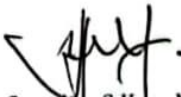
No	Tanggal	Materi Bimbingan	Keterangan	Paraf
1.	19 Desember 2025	Seminar Proposal	Lengkapi desain penelitian, perbaiki format penulisan dan tambahkan definisi variabelnya	
2.	24 Desember 2025	Proposal Tugas Akhir	ACC Hasil Revisi Seminar Proposal TA	
3.	13 Februari 2026	Tugas Akhir	Tambahkan teori PSQI dan tambahkan referensinya.	
4.	18 Februari 2026	Tugas Akhir	Perbaiki populasi, sampel dan <i>sampling</i>	
5.	19 Februari 2026	Tugas Akhir	ACC	

Mengetahui,

Koordinator Program Studi
 Diploma 3 Keperawatan

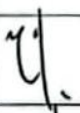
Penguji 1


Ns. Lailatul Hafidha, S.Kep., M.Kes.
 NIPPPK. 198502122025212061


Ns. Suraying, S.Kep., M.Kep.
 NIP. 197807182014061003

LEMBAR KONSULTASI TUGAS AKHIR

Nama : Widia Maulidina
NRP : 33412301072
Program Studi : Diploma 3 Keperawatan
Penguji 2 : Nur Iszakiah. S.ST., M.M., M.Kes
Judul TA : Gambaran Kualitas Tidur Remaja yang Kecanduan
Bermain *Game Online* di SMAN 2 Pamekasan

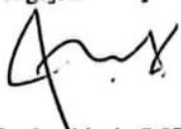
No	Tanggal	Materi Bimbingan	Keterangan	Paraf
1.	19 Desember 2025	Seminar proposal	Perbaiki kerangka kerja, ubah populasi dan sampling	
2.	10 Januari 2026	Proposal Tugas Akhir	ACC Hasil Revisi Seminar Proposal TA	
3.	13 Februari 2026	Tugas Akhir	Perbaiki saran	
4.	18 Februari 2026	Tugas Akhir	ACC	

Mengetahui,

Koordinator Program Studi
Diploma 3 Keperawatan


Ns. Lailatul Hafidhah, S.Kep., M.Kes.
NIPPPK. 198502022025212061

Penguji 2


Nur Iszakiah, S.ST., M.M., M.Kes.
NIP. 197311032024212005

LEMBAR KONSULTASI TUGAS AKHIR

Nama : Widia Maulidina
NRP : 33412301072
Program Studi : Diploma 3 Keperawatan
Penguji 3 : H. Nindawi, S.Kep., Ns., M.M., M.Kes
Judul TA : Gambaran Kualitas Tidur Remaja yang Kecanduan
Bermain *Game Online* di SMAN 2 Pamekasan

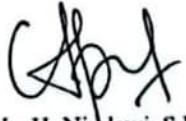
No	Tanggal	Materi Bimbingan	Keterangan	Paraf
1.	19 Desember 2025	Seminar proposal	Kerangka konsep diperbaiki, daftar singkatanurut abjad	
2.	20 Januari 2026	Proposal Tugas Akhir	ACC Hasil Revisi Seminar Proposal TA	
3.	13 Februari 2026	Tugas Akhir	Tambahkan teori PSQI, Perbaiki saran	
4.	18 Februari 2026	Tugas Akhir	Lengkapi teori PSQI	
5.	23 Februari 2026	Tugas Akhir		

Mengetahui,

Koordinator Program Studi
Diploma 3 Keperawatan


Ns. Lailatul Hudaib, S.Kep., M.Kes.
NIPPPK. 1985022022025212061

Penguji 3


Ns. H. Nindawi, S.Kep., M.M., M.Kes.
NIP. 197001241997031004

Lampiran 16 Lembar Turnitin

NEW Widia Maulidina.docx

ORIGINALITY REPORT

8%

SIMILARITY INDEX

6%

INTERNET SOURCES

2%

PUBLICATIONS

5%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repo.stikesicme-jbg.ac.id Internet Source	1%
2	dspace.umkt.ac.id Internet Source	1%
3	Submitted to LL DIKTI IX Turnitin Consortium Part III Student Paper	1%
4	ejr.stikesmuhkudus.ac.id Internet Source	<1%
5	Submitted to Universitas Bengkulu Student Paper	<1%
6	repository.usu.ac.id Internet Source	<1%
7	repository.stikesrspadgs.ac.id Internet Source	<1%
8	Submitted to Universitas PGRI Palembang Student Paper	<1%
9	repository.radenintan.ac.id Internet Source	<1%
10	repository.unpad.ac.id Internet Source	

BIODATA PENULIS



Widia Maulidina lahir di Pamekasan pada tanggal 15 Mei 2004. Penulis merupakan anak kedua dari dua bersaudara. Penulis menempuh pendidikan dasar di SDN Lemper 1. Selanjutnya melanjutkan pendidikan di SMPN 5 Pamekasan, kemudian melanjutkan pendidikan di SMAN 2 Pamekasan. Pada tahun 2023, penulis melanjutkan pendidikan di Program Studi D3 Keperawatan di Politeknik Negeri Madura. Selama menjalani proses pendidikan, penulis telah mengikuti praktik klinik di beberapa tempat pelayanan kesehatan, seperti di Rumah Sakit Zyn Sampang, RSUD Smart Pamekasan, RS Menur Surabaya. Melalui kegiatan praktik tersebut, penulis memperoleh pengalaman dan keterampilan dalam memberikan asuhan keperawatan secara langsung kepada pasien. Selain aktif dalam kegiatan akademik, penulis juga memiliki hobi seperti membaca, mendengarkan musik, menonton film, dan berolahraga ringan. Bagi penulis, kegiatan tersebut dapat membantu menjaga keseimbangan antara aktivitas akademik dan waktu istirahat. Penulis berharap ilmu dan pengalaman yang telah diperoleh selama masa pendidikan dapat menjadi bekal dalam memberikan pelayanan kesehatan yang professional dan bermanfaat bagi masyarakat.