

ABSTRAK

HUBUNGAN KECANDUAN GAME ONLINE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 3 TUBAN

Oleh:

DENNY EKA PRASETYAWAN

NIM: P27820521009

Kecanduan game online merupakan suatu kesenangan dalam bermain karena dapat memberi rasa kepuasan tersendiri, sehingga ada perasaan untuk mengulangi lagi kegiatan yang menyenangkan ketika bermain game online ini bias membuat seseorang menjadi kecanduan dan dapat menurunkan kualitas tidur Tujuan penelitian ini adalah Mengetahui hubungan kecanduan game online dengan kualitas tidur pada remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Tuban.

Desain penelitian *Correlational* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja kelas X di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Tuban. Berjumlah 245 dengan besar sampel sejumlah 152 pelajar dan teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner kecanduan game online dan kualitas tidur Analisis data menggunakan uji *chi square*.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar siswa memiliki kecanduan game online berat dan sebagian besar siswa memiliki kualitas tidur kurang. Hasil uji *chi square* didapatkan *p-value* = 0,004 ada hubungan kecanduan game online dengan kualitas tidur pada remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Tuban.

Bermain game online diperbolehkan dengan mempertimbangkan durasi permainan dan tidak meninggalkan tugas dan kewajiban kita sebagai generasi muda untuk menjadi generasi maju. Karena jika bermain game online tidak dengan batas waktu sewajarnya akan menimbulkan dampak negatif diantaranya malas melalukukan aktivitas pendidikan, kurang bersosialisasi dengan orang lain, gangguan pada kesehatan mata, motorik dan psikologis serta dapat menyebabkan adiksi atau kecanduan, kualitas tidur menjadi buruk Diperlukan upaya sekolah memberikan peraturan dalam penggunaan *gadget*.

Kata Kunci: Game Online, Kualitas Tidur, Remaja

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP OF ONLINE GAME ADDICTION WITH SLEEP QUALITY ON ADOLESCENTS AT STATE HIGH SCHOOL 3 TUBAN

By:

DENNY EKA PRASETYAWAN

NIM: P27820521009

Addiction to online games is a pleasure in playing because it can give a sense of satisfaction, so there is a feeling of repeating enjoyable activities when playing online games. This can make someone become addicted and can reduce the quality of sleep. The aim of this research is to find out the relationship between online game addiction and quality. sleep among teenagers at Tuban State Senior High School 3.

Correlational research design with a cross sectional approach. The population in this study were all class X students at State Middle School 3 Tuban. Amount 245 with a sample size of 152 students and the sampling technique used simple random sampling. The research instrument used a questionnaire on online game addiction and sleep quality. Data analysis used the chi square test.

The research results show that most students have a heavy online game addiction and most students have poor sleep quality. The results of the chi square test obtained $p\text{-value} = 0.004$, there was a relationship between online game addiction and sleep quality in teenagers at State Senior High School 3 Tuban.

Playing online games is permitted by considering the duration of the game and not abandoning our duties and obligations as the younger generation to become an advanced generation. Because if you don't play online games within a reasonable time limit, it will have negative impacts, including laziness in carrying out educational activities, lack of socializing with other people, problems with eye, motor and psychological health and can cause addiction, poor sleep quality. School efforts are needed to provide regulations. in using gadgets.

Keywords: Online Game , Sleep Quality, Adolescents