

## ABSTRAK

### “Hubungan antara Penggunaan *Game Online* dengan Kualitas Tidur pada siswa di SMP Panca Jaya Surabaya”

Oleh: Yudanielia Nuraini Burhanudin

Kecanduan bermain *game online* merupakan suatu kesenangan dalam bermain karena dapat memberi rasa kepuasan tersendiri, sehingga ada perasaan untuk mengulangi lagi kegiatan yang menyenangkan. Hal ini dapat menimbulkan dampak negatif yang akan mempengaruhi kualitas tidur. Tujuan penelitian untuk menganalisis hubungan antara penggunaan *game online* dengan kualitas tidur pada siswa di SMP Panca Jaya Surabaya. Jenis penelitian yang digunakan adalah analitik korelasional dengan pendekatan rancangan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 7 di SMP Panca Jaya Surabaya. Cara pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *simple random sampling* dengan besar sampel 88 responden. Data dianalisis menggunakan uji korelasi *Rank Spearman* dengan tingkat kemaknaan 0,05. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan *game online* dengan kategori normal seluruhnya memiliki kualitas tidur baik. Penggunaan *game online* dengan kategori kecanduan ringan hampir seluruhnya memiliki kualitas tidur buruk. Penggunaan *game online* dengan kategori kecanduan sedang hampir seluruhnya memiliki kualitas tidur buruk. Berdasarkan hasil uji *sparman rank* diperoleh nilai sig ( $p$  value) = 0,030. Karena  $p < 0,05$  maka terdapat hubungan antara penggunaan *game online* dengan kualitas tidur pada siswa. Nilai  $r = 0,232$  yang termasuk dalam kategori hubungan lemah. Beberapa cara untuk mengurangi kecanduan dalam penggunaan *game online* yaitu diharapkan siswa dapat mengikuti kegiatan yang bersifat positif seperti kegiatan ekstrakurikuler atau mencari hobi lain agar terhindar atau bisa mengontrol diri dari penggunaan *game online* yang berlebihan dan mengatur jadwal tidur yang baik untuk meminimalisir tidur terlalu larut.

Kata Kunci : Penggunaan *game online*; Kualitas Tidur

## ABSTRACT

### "The relationship between the use of *online games* with sleep quality in students at SMP Panca Jaya Surabaya"

By: Yudanielia Nuraini Burhanudin

Addiction to playing *online games* is a pleasure in playing because it can give a sense of its own satisfaction, so there is a feeling of repeating fun activities. This can have a negative impact that will affect the quality of sleep. The purpose of the study was to analyze the relationship between the use of *online games* with sleep quality in students at Panca Jaya Junior High School Surabaya. The type of research used is correlational analytic with a *cross sectional design approach*. The population in this study were all 7th grade students at Panca Jaya Junior High School Surabaya. The sampling method is carried out using a *simple random sampling* with a sample size of 88 respondents. correlation test *Spearman Rank* with a significance level of 0.05. The results of this study indicate that the use of *online games* in the normal category all have good sleep quality. The use of *online games* with the category of mild addiction almost all have poor sleep quality. The use of *online games* with moderate addiction category almost all have poor sleep quality. Based on the results of the *Spartan rank*, the sig value ( $\rho$  value) = 0.030. Because  $< 0.05$ , there is a relationship between the use of *online games* with sleep quality in students. The value of  $r = 0.232$  which is included in the category of weak relationship. Some ways to reduce addiction in the use of *online games* are that students are expected to be able to take part in positive activities such as extracurricular activities or find other hobbies to avoid or be able to control themselves from excessive use of *online games* and set a good sleep schedule to minimize sleeping too late

Keywords: The use of *online games*; Sleep Quality