

**SKRIPSI**

**ANALISIS HUBUNGAN ANTARA BERMAIN GAME ONLINE DENGAN  
KUALITAS TIDUR MAHASISWA STIKES WIRA HUSADA  
YOGYAKARTA TAHUN AJARAN 2022-2023**

Disusun sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat



Disusun Oleh  
Marselinus Umbu Kaleka  
KM.19.00623

**PEMINATAN PROMOSI KESEHATAN DAN ILMU PERILAKU  
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT (S1)  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES)  
WIRA HUSADA  
YOGYAKARTA  
2023**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**ANALISIS HUBUNGAN ANTARA BERMAIN GAME ONLINE DENGAN  
KUALITAS TIDUR MAHASISWA STIKES WIRA HUSADA  
YOGYAKARTA TAHUN AJARAN 2022-2023**

Disusun Oleh:

Marselinus Umbu Kaleka

KM.19.00623

Telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 3 Agustus 2023

**Susunan Dewan Penguji**

**Ketua Dewan Penguji**

**Tedy Candra Lesmana, S.Hut., M.Kes.**

**Penguji I / Pembimbing Utama**

**Ariana Sumekar, S.K.M, M.Sc.**

**Penguji II / Pembimbing Pendamping**

**Drs. Sunaryo, M, Pd.**

Skripsi Ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat



Mengetahui

**Ketua Program Studi Kesehatan Masyarakat**

**Dewi Ariyani Wulandari, S.K.M., M.P.H**

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Marselinus Umbu Kaleka  
NIM : KM.19.00623  
Program Studi : Kesehatan Masyarakat  
Judul Penelitian : Analisis Hubungan Antara Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa STIKES Wira Husada Yogyakarta 2022-2023”

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya dalam bentuk skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di STIKES Wira Husada maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Dosen Pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh atas karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, Agustus 2023

Yang menandatangani

  


Marselinus Umbu Kaleka  
NIM.1900623

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala anugerah dan rahmat-Nya yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan Penelitian ini yang berjudul “Analisis Hubungan antara Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur Mahasiswa STIKES Wira Husada Yogyakarta 2022-2023”

Tujuan dari penulisan penelitian ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mengerjakan skripsi pada Program Studi Kesehatan Masyarakat Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Wira Husada Yogyakarta.

Penulis menyadari bahwa dalam penelitian ini tidak terlepas dari dukungan berbagai pihak, maka dari itu penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Dra. Ning Rintiswati, M. Kes., selaku Ketua STIKES Wira Husada Yogyakarta, yang telah memberikan izin terselenggaranya penelitian ini.
2. Dewi Ariyani Wulandari, S.K.M., M.P.H., selaku Ketua Program Studi Kesehatan Masyarakat yang telah memberikan izin penelitian ini.
3. Ariana Sumekar, S.K.M., M.Sc., selaku pembimbing utama yang telah dengan sabar memberikan bimbingan, pengarahan dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Drs.Sunaryo,M,Pd., selaku pembimbing pendamping yang telah dengan sabar memberikan bimbingan, pengarahan dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Tedy Candra Lesmana, S.Hut., M.Kes., selaku dosen penguji yang telah memberikan arahan, serta masukan dalam penyusunan penelitian ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca.
6. Dominggus Bulu sebagai bapak saya yang sudah berkerja keras untuk membiayai saya kuliah dan selalu mengsuport saya.
7. Elisabeth Nguda sebagai ibu saya yang sudah berkerja keras untuk membiayai saya kuliah dan juga mengsuport saya.

8. Vinsensius Jefri Kondo, Arsen Umbu Duka, Riki Yakop Kamengkari A, MD.RMIK yang sudah membantu dalam proses mengerjakan skripsi ini.

Yogyakarta, Agustus 2023

Penulis

**ANALISIS HUBUNGAN ANTARA BERMAIN GAME ONLINE DENGAN  
KUALITAS TIDUR MAHASISWA STIKES WIRA HUSADA  
YOGYAKARTA TAHUN AJARAN 2022-2023**

<sup>1</sup>Marselinus Umbu Kaleka, <sup>2</sup>Ariana Sumekar, <sup>3</sup>Drs.Sunaryo

**INTISARI**

**Latar belakang:** *Game online* adalah permainan yang dapat diakses oleh banyak pemain dari seluruh dunia, dimana mesin atau smartphone yang digunakan oleh pemain game terhubung dengan jaringan. *game online* dapat diakses melalui jaringan internet yang berkembang pesat dan sangat digemari oleh banyak kalangan, termasuk kalangan pelajar, sedang penggunaan saat bermain game adalah hiburan untuk mengisi waktu luang.

**Tujuan penelitian:** Untuk mengetahui hubungan antara bermain *game online* dengan kualitas tidur mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada Tahun Ajaran 2022-2023.

**Metode:** Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode penelitian survey analitik. teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah total sampling dengan jumlah 77 responden.

**Hasil:** Berdasarkan hasil uji Chi Square diperoleh nilai *p value* (0,001) jauh lebih rendah dari standar signifikan dari 0,05 atau ( $p < a$ ). HI berarti diterima yang berarti ada hubungan antara kebiasaan bermain *game online* dengan kualitas tidur mahasiswa STIKES Wira Husada Yogyakarta tahun ajaran 2022-2023.

**Kesimpulan:** Ada hubungan antara kebiasaan bermain *game online* dengan kualitas tidur mahasiswa STIKES Wira Husada Yogyakarta tahun ajaran 2022-2023.

**Kata kunci:** Game Online, Kualitas Tidur

---

<sup>1</sup> Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat (S1) STIKES Wira Husada Yogyakarta.

<sup>2</sup> Dosen STIKES Wira Husada Yogyakarta

<sup>3</sup> Dosen STIKES Wira Husada Yogyakarta

## TITLE IN ENGLISH

<sup>1</sup>Marselinus Umbu Kaleka<sup>2</sup>Ariana Sumekar, <sup>3</sup>Drs.Sunaryo

## ABSTRACT

**Background:**Online games are games that can be accessed by many players from all over the world, where the machines or smartphones used by game players are connected to the network. online games can be accessed via the internet which is growing rapidly and is very popular with many groups, including students, while playing games is entertainment to fill spare time.

**Objective:**To find out the relationship between playing online games and the sleep quality of Wira Husada College of Health Sciences students for the 2022-2023 Academic Year.

**Methods:**This type of research is quantitative with an analytic survey research method. The sampling technique in this study was total sampling with 64 respondents.

**Results:**Based on the results of the Chi Square statistical test, the *p value* (0.001) is much lower than the significant standard of 0.05 or ( $p < a$ ). HI means accepted, which means there is a relationship between the habit of playing online games and the sleep quality of STIKES Wira Husada Yogyakarta students for the 2022-2023 academic year.

**Conclusion:**There is a relationship between the habit of playing online games and the sleep quality of STIKES Wira Husada Yogyakarta students for the 2022-2023 academic year.

**Keywords:**Online Games, Sleep Quality

---

<sup>1</sup> Students of Health Public (S1) Study Program STIKES Wira Husada Yogyakarta

<sup>2</sup> Lecturer STIKES Wira Husada Yogyakarta

<sup>3</sup> Lecturer STIKES Wira Husada Yogyakarta

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN .....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
INTISARI .....	v
ABSTRACT .....	vi
DAFTAR ISI .....	vii
DAFTAR GAMBAR .....	ix
DAFTAR TABEL .....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Telaah Pustaka.....	9
1. Game Online.....	9
2. Kualitas Tidur.....	15
3. Mahasiswa.....	19
B. Kerangka Teori.....	25
C. Kerangka Teori.....	26
D. Hipotesis.....	26
BAB III METODE PENELITIAN.....	27
A. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	27
B. Waktu dan Lokasi Penelitian.....	27
C. Populasi dan Sampel.....	27



D. Variabel Penelitian.....	28
E. Definisi Operasional.....	28
F. Instrumen Penelitian.....	29
G. Hasil uji validitas.....	31
H. Teknik pengumpulan data.....	32
I. Pengelolaan dan analisis data.....	32
J. Rencana jadwal penelitian.....	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	37
A. Hasil.....	37
1. Gambaran Lokasi Penelitian.....	37
2. Karakteristik Responden.....	38
3. Hasil penelitian.....	39
B. Pembahasan.....	40
C. Keterbatasan penelitian.....	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	47
A. Kesimpulan.....	47
B. Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA.....	49
LAMPIRAN.....	52

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Kerangka Teori.....	25
Gambar 2 Kerangka Konsep.....	26
Gambar 3 Peta gambaran lokasi stikes wirahusada.....	37
Gambar 4 Dokumentasi penelitian.....	70

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1	Kualitas tidur..... 16
Tabel 2	Definisi Operasional..... 29
Tabel 3	Kisi-kisi Kuesioner Bermain Game Online..... 30
Tabel 4	Kisi-kisi Kuesioner Kualitas Tidur (PSQI)..... 32
Tabel 5	Nilai Alpha..... 36
Tabel 6	Rencana Jadwal Penelitian..... 38
Tabel 7	Karakteristik Responden..... 38
Tabel 8	Distribusi Frekuensi Bermain Game Online..... 39
Tabel 9	Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur..... 39
Tabel 10	Hubungan antara Game Online dan Kualitas Tidur..... 40

## DAFTAR LAMPIRAN

		Halaman
Lampiran 1	Penjelasan Maksud dan Tujuan Penelitian .....	53
Lampiran 2	Surat Permohonan menjadi Responden.....	55
Lampiran 3	Surat Persetujuan.....	56
Lampiran 4	Kuesioner Penelitian.....	57
Lampiran 5	Data Hasil Penelitian.....	60
Lampiran 6	Hasil Uji Karakteristik Responden.....	61
Lampiran 7	Analisis Univariat.....	63
Lampiran 8	Analisis Bivariat.....	64
Lampiran 9	Surat Ijin Penelitian.....	65
Lampiran 10	Surat Kelayakan Etik.....	67
Lampiran 11	Dokumentasi Penelitian.....	69

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Perkembangan zaman dengan adanya banyak perubahan dalam lingkungan hidup manusia di era hadirnya teknologi-teknologi canggih yang marak di dunia menjadi prioritas utama bagi manusia sebagaimana teknologi tersebut di manfaatkan untuk kebutuhan dalam dunia kerja atau di manfaatkan untuk kepentingan pribadi, dengan adanya teknologi-teknologi tersebut, misalkan komputer,laptop,smarphone dapat digunakan untuk memudahkan segala aktifitas manusia dalam bekerja ataupun dalam penyampaian informasi dari suatu daera ke daera lainnya,dengan memanfaatkan jaringan internet. dan juga bisa menjadi media hiburan bagi remaja, atau dikalangan mahasiswa untuk mengurangi stres dengan banyaknya tugas-tugas dari kampus sehingga mahasiswa memiliki waktu untuk bermain *game online*.

*Game online* adalah permainan yang dapat diakses oleh banyak pemain dari seluruh dunia, dimana mesin atau smartphone yang digunakan oleh pemain game terhubung dengan jaringan. *Game online* dapat diakses melalui jaringan internet yang berkembang pesat dan sangat digemari oleh banyak kalangan, termasuk kalangan pelajar, sedang penggunaan saat bermain game adalah hiburan untuk mengisi waktu luang. Namun, para pemain game online sulit mengontrol kebiasaan bermainnya hingga menjadi kecanduan (Kustiawan & Utomo, 2019).

Bermain *game online* secara berlebihan mengakibatkan kurangnya waktu tidur yang berakibat pada terganggunya Kesehatan (Ridoi, 2018). Hal tersebut dapat terjadi karena seseorang yang sudah mengalami kecanduan akan merelakan waktu tidurnya hanya untuk bermain *game online*. Sebagai makhluk hidup, istirahat/tidur menjadi kebutuhan dasar yang harus terpenuhi. Tidur merupakan proses fisiologis yang sangat penting untuk kebutuhan fisiologis tubuh manusia. Seseorang tidak dapat bertahan hidup tanpa kualitas dan kuantitas tidur yang cukup, karena pada saat tidur sel-sel tubuh akan

pulih, sehingga mengembalikan tubuh ke keadaan semula. Gangguan tidur yang sering dialami manusia antara lain insomnia, *sleep apnea*, dan insomnia

Internet dapat menghubungkan jaringan *komputer* dan dapat menyediakan sejumlah besar informasi. Teknologi internet dapat memberikan dampak yang sangat besar dan beragam bagi manusia dalam berbagai bidang. Era digital ini telah melahirkan globalisasi dalam setiap kehidupan manusia. Di jaringan internet dimana teknologi informasi komputer ini, setiap orang dapat dengan mudah mendapatkan media informasi dan hiburan dengan cepat. Menurut Kominfo, 2020 (Kementerian Komunikasi dan Informatika, 2020) salah satu perkembangan teknologi yang paling pesat adalah *game online*.

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur sehingga orang tersebut tidak merasa lelah, gelisah dan tidak mudah letih-lesu, kehitaman disekitar mata, kelopak mata bengkak, sakit kepala, sering menguap dan mudah mengantuk, mata perih (Sugiono, dkk 2018). Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia dan memiliki efek memulihkan kondisi tubuh. tanpa tidur dan istirahat yang cukup, kemampuan anda untuk berkonsentrasi dan bergerak berkurang dan sifat lekas marah anda meningkat. keadaan tidur yang dialami seseorang, yang akan menghasilkan perasaan segar dan sehat setelah bangun tidur. Salah satu aspek utama yang dapat meningkatkan kesehatan adalah tetap tidur untuk memastikan fungsi tubuh diangkat ke tingkat fungsional terbaik, dan untuk memastikan mereka tetap waspada sepanjang hari untuk menyelesaikan tugas dan menikmati kualitas hidup yang tinggi.

Nurdila et al, (2018) menyatakan hasil penelitiannya bahwa kualitas tidur sangat erat kaitannya dengan bermain game online tanpa memandang usia, serta penelitian yang dilakukan oleh Gurusinga (2020) yang menemukan bahwa orang yang berusia remaja atau mahasiswa jauh lebih mungkin untuk mengalami kecanduan. Intensitas dan durasi bermain game online yang terlalu lama menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kurangnya pemenuhan kebutuhan tidur remaja menurut hasil penelitian dari Manuputty (2019).

Data yang dilansir dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) itu mencatat jumlah pengguna internet di tanah air. Hasilnya, pengguna internet di Indonesia meningkat 10,12% pada tahun 2018 dibandingkan tahun sebelumnya. Secara total, pengguna internet mencapai 171,17 juta pengguna dari 264,16 juta penduduk. Dari data tersebut hampir 80% berusia antara 15-29 tahun, persentase pengguna internet berusia 15-29 tahun yang memiliki masing-masing jenis perangkat antara lain *handphone* (96%), *smartphone* (94%), *handphone non-smartphone ponsel* (21%), laptop atau *komputer desktop* (66%), meja (23%), konsol game (16%), hingga perangkat *virtual reality* (5,1%). APJII menyebutkan, perangkat untuk bermain *game online* terbanyak menggunakan perangkat *mobile (smartphone)* sebanyak 160,9 juta atau sekitar 67,8%. Riset Newzoo juga menunjukkan bahwa Indonesia menjadi negara dengan jumlah gamer terbanyak yang bermain di perangkat *mobile (smartphone)* dengan 221,2 juta pengguna dibandingkan dengan 121 juta pengguna *komputer desktop*.

Adapun dari APJII menyatakan bahwa pengguna internet paling banyak jatuh pada usia 15 hingga 19 tahun. Kemudian pengguna paling banyak kedua yaitu pada umur 20 sampai 24 tahun, sehingga dapat diartikan bahwa mahasiswa termasuk pengguna internet terbanyak pertama hingga kedua di Indonesia. Hal ini dilihat dari rata-rata usia pelajar/mahasiswa dan di buktikan pada survei dari APJII, karena biasanya usia seorang pelajar yaitu diatas 19 tahun. Pengguna internet dari kalangan mahasiswa cenderung melakukan aktivitas online seperti bermain media sosial (Instagram, Facebook, Whatsapp, Twitter, mengerjakan tugas online dan lain-lain), mahasiswa terkadang tidak bisa mengontrol diri dalam mengatur waktu penggunaan internet, sehingga aktivitas-aktivitas lain di kehidupan sehari-hari menjadi di kesampingkan dan terlebih kualitas tidur menjadi berantakan (Nursilvi, 2021).

Dampak negatif terlalu lama bermain *game online* menjadi salah satu faktor penyebab kualitas tidur yang buruk. *Game online* merupakan fenomena yang marak saat ini di Indonesia, termasuk mahasiswa. Ini merupakan

indikasi umum bahwa bermain *game* pada waktu yang sama (lebih dari 4 jam) hampir setiap hari menyebabkan gangguan psikologis, gangguan muskuloskeletal, gangguan penglihatan, perilaku kecanduan game, aspek sosial, dan kesulitan berkonsentrasi pada pendidikan dan pembelajaran. Tentunya hal ini berdampak besar pada semua aktivitas sehari-hari, termasuk kualitas tidur (Novrialdy, 2019). Dampak lainnya yaitu dimana mahasiswa sering bermain game online yang menyebabkan gangguan terhadap kualitas tidur karena dengan melihat keseruan dalam bermain *game* mahasiswa memiliki rasa ingin tahu terhadap permainan *game online* yang sangat marak di berbagai kalangan, game online ini dapat diakses oleh siapa saja dengan menggunakan jaringan internet. mulai dari anak-anak. hingga orang dewasa. Bermain game online yang sedang dapat memberikan dampak positif bagi para pemain game karena dengan bermain *game* Anda dapat menemukan banyak hal baru, misalnya Anda dapat meningkatkan kemampuan komunikasi Anda, Anda dapat mendapatkan teman baru, dan Anda dapat menyegarkan otak Anda karena rutinitas pekerjaan. tugas kuliah menumpuk. sedangkan jika bermain game online secara berlebihan akan mengakibatkan pola tidur yang tidak teratur karena dengan keseruan bermain game membuat anda lupa dengan waktu tidur sehingga konsentrasi pada jam pelajaran konsentrasi berkurang, dan juga dapat mengakibatkan rendahnya imunitas tubuh.

Jumlah Mahasiswa di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Wira Husada Yogyakarta Prodi Kesehatan Masyarakat tahun ajaran 2022-2023 yang meliputi jumlah mahasiswa semester II berjumlah 32 mahasiswa, sedangkan semester IV berjumlah 24 mahasiswa dan jumlah mahasiswa semester VI berjumlah 21 orang dari jumlah mahasiswa tersebut di lihat dari jumlah semua mahasiswa yang sudah melakukan pengisian Kartu Rencana Studi (KRS).

Berdasarkan studi pendahuluan yang di lakukan pada tanggal 22 Desember 2022 dengan mewawancarai 10 orang mahasiswa dari Prodi Kesehatan Masyarakat tahun ajaran 2022-2023, terdapat 9 orang mahasiswa



yang bermain *game online* hanya untuk mengisi waktu luang saja, sedangkan hanya ada 1 mahasiswa yang sering bermain game online yang mengakibatkan mahasiswa sering terlambat masuk kampus, bahkan tidak masuk kampus akibat mengantuk karena bermain *game online* semalam. Berdasarkan fenomena yang terjadi dikalangan mahasiswa mengenai bermain *game online* dan kualitas tidur, maka peneliti tertarik untuk meneliti “Analisis Hubungan antara Bermain *Game Online* dengan Kualitas Tidur Mahasiswa STIKES Wira Husada Tahun Ajaran 2022-2023”

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan maka rumusan masalah Dalam penelitian ini “Apakah ada hubungan antara bermain *game online* Dengan kualitas tidur Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Wira Husada Tahun Ajaran 2022-2023?”

## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui hubungan antara bermain *game online* dengan kualitas tidur mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada Tahun Ajaran 2022-2023.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Untuk mengetahui aktivitas bermain *game online* pada mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Wira Husada Tahun Ajaran 2022-2023.
- b. Untuk mengetahui kualitas tidur pada mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Wira Husada Tahun Ajaran 2022-2023.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat teoritis**

Hasil penelitian ini dapat memperkuat landasan teoritis tentang analisis hubungan antara pengaruh *game online* dengan kualitas tidur pada mahasiswa

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Wira Husada. Serta menjadi tambahan ilmu di bidang Ilmu Kesehatan Masyarakat.

## 2. Manfaat praktis

### a. Bagi peneliti

Penelitian ini dapat memberikan wawasan tambahan dan pedoman dalam penelitian tentang kebiasaan bermain *game online* yang dapat memperburuk kualitas tidur.

### b. Bagi pengelola Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Wira Husada Yogyakarta.

Diharapkan penelitian ini menjadi tambahan referensi terkait hubungan antara bermain *game online* dengan kualitas tidur dan menjadi tambahan pengetahuan bagi peneliti selanjutnya.

### c. Bagi mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Wira Husada

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi tentang hubungan antara bermain *game online* dengan kualitas tidur yang sangat berpengaruh bagi Kesehatan.

## E. Keaslian Penelitian

1. (Sefanya L. Poli *et al.*, 2021) dengan judul kebiasaan bermain *game online* dengan kualitas tidur mahasiswa Jenis penelitian ini bersifat observasional analitik dan menggunakan desain penelitian Cross Sectional Study (studi potong lintang). Populasi sampel berjumlah 56 responden. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diperoleh hasil perhitungan statistik didapatkan hasil p value memiliki angka yang memenuhi standar dalam pengambilan keputusan hasil maka dari itu dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan bermain permainan daring dengan kualitas tidur pada mahasiswa bidang minat promosi kesehatan angkatan 2016 dan 2017 FKM UNSRAT. Persamaan dalam penelitian ini yaitu Metode penelitian dan desain penelitian. Perbedaan dalam penelitian ini yaitu. Teknik pengambilan sampel, populasi dan sampel penelitian.

2. (Tunepe *et al.*, 2022) dengan judul pengaruh *game online pubg* terhadap kualitas tidur pada mahasiswa universitas hein namotemo. Desain penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan prediktif atau pengaruh. Penelitian prediktif atau pengaruh bertujuan mengetahui pengaruh antara variabel atau untuk mengetahui faktor apa saja yang mempengaruhi suatu variabel (Sujarweni, 2014). Dengan metode ini diharapkan dapat diketahui adakah pengaruh *Game Online* PUBG terhadap kualitas tidur Mahasiswa UNHENA. Teknik pengambilan sampel peneliti menggunakan rumus slovin. Dalam rumus slovin ada ketentuan sebagai berikut: Nilai  $e = 0,1$  (10%) untuk populasi dalam jumlah besar Nilai  $e = 0,2$  (20%) untuk populasi dalam jumlah kecil jadi rentang sampel yang dapat diambil dari teknik Slovin adalah antara 10-20 % dari populasi penelitian. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa UNHENA yaitu 826 orang dengan jumlah sampelnya yaitu 90 orang.

Persamaan dalam penelitian ini yaitu metode penelitian dan Teknik pengambilan sampel. Sedangkan perbedaan dalam penelitian ini yaitu populasi dan sampel penelitian, lokasi.

3. Reni Fitria, (2019) dengan judul Lama Permainan *Game Online* Terhadap Gangguan Pola Tidur Mahasiswa, Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif analitik yaitu suatu gambaran analisa antara variabel-variabel yang diteliti, dengan cross sectional study. Artinya variabel independent dan variabel dependent diukur dengan waktu yang bersamaan (Notoatmojo, 2010). Penelitian ini telah dilakukan di asrama putra Undhari yaitu di rusunawa. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa asrama putra Undhari yang mempunyai kebiasaan bermain *game online* >1 jam/hari yang berjumlah 42 orang. Tehnik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah menggunakan total sampling dimana seluruh populasi dijadikan sampel, yaitu seluruh mahasiswa yang mempunyai kebiasaan bermain *game online* > 1 jam/hari yang berjumlah 42 orang mahasiswa. Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk pengumpulan data (Notoatmojo, 2012). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah

menggunakan kuesioner variabel *game online* dan gangguan pola tidur analisa bivariat. menggunakan uji *Chi-square* untuk *independent* dengan variabel dependent menyatakan hubungan antara variabel (Arikunto,2010).  
Persamaan dalam penelitian ini yaitu metode penelitian, sedangkan perbedaan dalam penelitian ini yaitu teknik pengambilan sampel.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan bahwa:

1. Mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Wira Husada Yogyakarta tahun ajaran 2022-2023, sebanyak 43 orang (55,8%), responden dalam kategori sering.
2. Kualitas tidur Mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Wira Husada Yogyakarta tahun ajaran 2022-2023, sebanyak 47 orang (61,0), responden memiliki kualitas tidur baik.
3. Ada hubungan yang signifikan antara bermain *game online* dengan kualitas tidur mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Wira Husada Yogyakarta tahun ajaran 2022-2023, dengan nilai *p value*  $0,003 < 0,05$ .

#### **B. Saran**

1. Bagi mahasiswa

Disarankan agar mahasiswa dapat mengatur waktu untuk bermain *game online* dengan waktu tidur dan belajar agar bisa mengontrol aktivitas bermain *game online* yang berlebihan sehingga tidak mengalami kecanduan *game online*

2. Bagi prodi kesehatan masyarakat Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Wira Husada Yogyakarta

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi kepada prodi kesehatan masyarakat untuk lebih meningkatkan motivasi belajar mahasiswa pada saat mengikuti pelajaran, dan sebagai bahan evaluasi bagi kampus (STIKES) Wira Husada Yogyakarta untuk mempertahankan motivasi belajar mahasiswa yang akan berdampak pada prestasi belajar mahasiswa.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, penulis menyarankan untuk meneliti dengan variabel lain yang bisa meningkatkan kualitas tidur mahasiswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, Y. et al 2013. *Dualisme Penelitian Hukum Normatif Empiris, Cetakan ke-2*,. Yogyakarta Pustaka Pelajar.
- Agustin, D. 2012. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Pekerja Shift di PT Krakatau Tirta Industri Cilegon. *Skripsi*, (Fakultas Keperawatan Universitas Indonesia. Jakarta).
- Alem, H. 2020. Hubungan kebiasaan bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Remaja pada Kelas XI DI SMKN seruyan Tengah. *Skripsi*, (Sekolah Tinggi Ilmu kesehatan Borneo Cendekia Medika Pangkalan Bun).
- Anggraini, N. (2022). Hubungan Adiksi Game Online Dengan Kualitas Tidur. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 12(24), 89-93.
- Azizah, Nuril. Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku Agresif Pada Pecandu Game Online Pada Remaja. 2020. Phd Thesis. Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
- Ernest, A. & Andrew, R. 2006. *Fundamentals Of Game Design. Prentice Hall*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Febriani, D. & Prayekti 2021. Pengaruh Motivasi Ekstrinsik dan Lingkungan Kerja terhadap Kinerja Karyawan dengan Disiplin Kerja Sebagai Variabel Mediasi. *Jurnal Ilmiah Manajemen Kesatuan*, 9: 309–316.
- Griffiths, M., Kuss, D. & King, D. 2012. Video Game Addiction : Past , Present and Future. *Current Psychiatry Reviews*, vol.8: no.4.
- Gurusinga, M. F. (2020). Hubungan Kecanduan Game Online dengan Pola Tidur pada remaja usia 16-18 tahun di SMAN 1 Deli tua. *Journal Penelitian Medical*, 2(2).
- Haswita & Sulistyowati., R. 2017. *Kebutuhan Dasar Manusia untuk Mahasiswa Keperawatan dan Kebidanan. J*. Jakarta: CV. Trans Media.
- Hegard, H, K. 2010. Experience of Physical Activity During Pregnancy in Danish Nulliparous Women With A Physically Active Life Before Pregnancy, A Qualitative Study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 10.
- K, K. & W, H. 2012. Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial “MANDIRI.” *Jurnal Nursing Studies*, 1: 189–196.
- Kementerian Komunikasi dan Informatika 2020. Penggunaan Internet Naik 40% Saat Bekerja dan Belajar dari Rumah. *Berita Kominfo*.
- Kharisma, A.C., Fitryasari, R. & Rahmawati, P.D. 2020. Online Games Addiction

and The Decline in Sleep Quality of College Student Gamers in The Online Game Communities in Surabaya, Indonesia. *international Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24(7): 8987±8993.

Kholidiyah, U. & Yuwono, S. 2013. Hubungan antara intensitas bermain game online dengan kecerdasan emosi.

Komalasari, K. 2013. *Pembelajaran Kontekstual : Konsep dan Aplikasi*. Bandung. PT Refika Aditama.

Kustiawan, A.A. & Utomo, A.W.B. n.d. *Jangan Suka Game Online: Pengaruh Game Online Dan Tindakan Pencegahan*. Jawa Timur: CV. Ae media Grafika.

Latifatul, A. 2018. Hubungan Kebiasaan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Remaja Pada kelas X Di SMK Dwija Bhakti 2 Jombang. *Skripsi*, (Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang).

Loliwu, Eriska, And Richard Palilingan. "Hubungan Antara Kecanduan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Program Studi Ikm Di Universitas Negeri Manado." *Epidemia: Jurnal Kesehatan Masyarakat Unima* (2022): 64-69.

Marlianti, D. 2015. *Hubungan Kecanduan Bermain Game Online dengan Pola Tidur dan Motivasi Belajar Anak Usia 10-12 Tahun di SD Mattoangin 2 Kecamatan Mariso Kota Makassar*.

Masya, H. & Chandara, D.A. 2016. Faktor-faktor yang mempengaruhi gangguan kecanduan game online pada peserta didik kelas X di Madrasah Aliyah Al furqon Prabumulih tahun ajaran 2015/2016. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 153–169.

Ndivara, N. 2009. *The mom's secret*. Yogyakarta: Pustaka Anggrek.

Nisrina fatin, N. 2020. Pengaruh Game Online Terhadap Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal Edukasi Nonformal*, 1(1): 135–142.

Notoatmodjo 2012. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Noya, M.D.A. & Salamor, J.M. 2020. Peran Konselor Sekolah Dalam Pengembangan Pendidikan Karakter Melalui Pelayanan Bimbingan Konseling Di Sekolah. *Psikologi Konseling*.

Nurdinilla, N. 2018. Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Remaja. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keperawatan*. 5 (2): 120–126.

Nursalam 2017. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan (4th ed)*. Jakarta.



- Oktavianti, A., Adyani, S. A. M., & Novianti, E. (2021). Hubungan Kecanduan Game Online Terhadap Interaksi Sosial Pada Remaja. *Jurnal Profesi Keperawatan (Jpk)*, 8(2), 155-162.
- Phillips & Young 2009. *Online Public Relations: A Pratical Guide toDeveloping an Online Strategy in The World of Social Media*. UnitedKingdom: Kogan Page Limited.
- Potter, A. & Perry, A. 2012. *Buku ajar fundamental keperawatan; konsep, proses,dan praktik*,. edisi keempat, EGC: Jakarta.
- Ridoi, M. 2018. *Cara Mudah Membuat Game Edukasi*. Jakarta:
- Maskha. Sarwono, S.W. 1978. *Perbedaan Antara Pemimpin dan Aktivis dalam Gerakan Protes Mahasiswa (Cet. 1. ed.)*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Siregar & Rahmawat, A. 2006. *Motivasi Berprestasi Mahasiswa Ditinjau DariPola Asuh*.
- Sugiyono 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung:Alfabeta, CV.
- Sukmawati 2019. Pelaksanaan Yoga Prenatal Terhadap Kualitas Tidur Pada IbuHamil Trimester Iii Di Pmb. *Jurnal Kesehatan*, Vol.1: No.1.
- Windi 2019. Hubungan Kebiasaan Bermain Game Online Dengan Perilaku Belajar Siswa Kelas V Sd Al-Kautsar Bandar Lampung. *Skripsi*, (Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung Bandar Lampung).