



**HUBUNGAN KECANDUAN *GAME ONLINE* DAN POLA
TIDUR DENGAN KONSENTRASI BELAJAR PADA
SISWA KELAS X SMKN 22 JAKARTA**

SKRIPSI

SYAKIA RETNO ADITYA DWI PUTRI

2210711052

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
2026**



**HUBUNGAN KECANDUAN *GAME ONLINE* DAN POLA
TIDUR DENGAN KONSENTRASI BELAJAR PADA
SISWA KELAS X SMKN 22 JAKARTA**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan**

SYAKIA RETNO ADITYA DWI PUTRI

2210711052

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
2026**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Tugas Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan semua sumber yang di kutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan benar.

Nama : Syakia Retno Aoditya Dwi Putri

NIM : 2210711052

Tanggal : 9 Januari 2026

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan di proses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 9 Januari 2026

Yang menyatakan,



(Syakia Retno Aditya Dwi Putri)

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Syakia Retno Aditya Dwi Putri
NIM : 2210711052
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana
Judul : Hubungan Kecanduan Game Online dan Pola Tidur dengan
Konsentrasi Belajar pada Siswa Kelas X SMKN 22 Jakarta

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

Jakarta, 9 Januari 2026

Penguji I

Ns. Dwi Suratmini, S.Kep. M.Kep
NIP. 199207162022032009

Penguji II

Ns. Duma Lumban Tobing, M.Kep., Sp.Kep.J
NIP. 197611122021212007

Penguji III

Dr.Ns.Evin Novianj, M.Kep.Sp.Kep.J
NIP. 197811062021212006

Mengetahui,



Dr. Ir. Henry Binsar Hamonangan Sitorus, S.T., M.T.
NIP. 195212191999031002

Koordinator Program Studi
Keperawatan Program Sarjana

Ns. Gamy Tri Utami, S.Kep., M.Kep
NIP. 198105202008122003

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIK**

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Syakia Retno Aditya Dwi Putri
NIM : 2210711052
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana

Demi Pembangunan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta. Hak Bebas Royalti Non Ekklusif (*Non-Exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul "Hubungan Kecanduan Game Online dan Pola Tidur dengan Konsentrasi Belajar pada Siswa Kelas X SMKN 22 Jakarta". Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak bebas royalti ini Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 9 Januari 2026

Yang menyatakan,



(Syakia Retno Aditya Dwi Putri)

HUBUNGAN KECANDUAN *GAME ONLINE* DAN POLA TIDUR DENGAN KONSENTRASI BELAJAR PADA SISWA KELAS X SMKN 22 JAKARTA

Syakia Retno Aditya Dwi Putri

Abstrak

Kecanduan *game online* dan gangguan pola tidur merupakan permasalahan yang semakin banyak dialami remaja seiring meningkatnya penggunaan gawai dan durasi bermain game daring. Kondisi ini berpotensi mengganggu fungsi kognitif, khususnya perhatian, fokus, dan konsentrasi belajar akibat menurunnya waktu serta kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan kecanduan *game online* dan pola tidur dengan konsentrasi belajar pada siswa kelas X di SMKN 22 Jakarta. Penelitian menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional* terhadap 108 siswa yang dipilih melalui teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria bermain *game online* lebih dari 4 jam per hari. Instrumen penelitian meliputi *Video Game Addiction Test (VAT)*, *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*, dan angket konsentrasi belajar. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-square* dengan tingkat signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 48,1% responden mengalami kecanduan *game online* berat, 77,8% memiliki pola tidur buruk, dan 50,9% memiliki tingkat konsentrasi belajar tinggi. Analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kecanduan *game online* dan konsentrasi belajar ($p < 0,001$), serta antara pola tidur dan konsentrasi belajar ($p = 0,028$). Kesimpulan penelitian ini menunjukkan adanya hubungan bermakna antara kecanduan *game online* dan pola tidur dengan konsentrasi belajar siswa. Implikasi penelitian ini menekankan pentingnya peran sekolah dan orang tua.

Kata Kunci : Kecanduan *Game Online*, Konsentrasi Belajar, Pola Tidur

**THE RELATIONSHIP OF ONLINE GAME ADDICTION AND
SLEEP PATTERNS TO LEARNING CONCENTRATION
AMONG GRADE X STUDENTS OF SMK
NEGERI 22 JAKARTA**

Syakia Retno Aditya Dwi Putri

Abstract

Online game addiction and sleep pattern disturbances are increasingly experienced by adolescents along with the rising use of gadgets and the duration of online gaming. These conditions have the potential to impair cognitive functions, particularly attention, focus, and learning concentration, due to reduced sleep duration and quality. This study aimed to analyze the relationship between online game addiction and sleep patterns with learning concentration among tenth-grade students at SMKN 22 Jakarta. The study employed a quantitative design with a cross-sectional approach involving 108 students selected through purposive sampling based on the criterion of playing online games for more than 4 hours per day. Research instruments included the Video Game Addiction Test (VAT), the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), and a learning concentration questionnaire. Data analysis was conducted using univariate and bivariate analyses with the Chi-square test at a significance level of 0.05. The results showed that 48.1% of respondents experienced severe online game addiction, 77.8% had poor sleep patterns, and 50.9% had a high level of learning concentration. Bivariate analysis indicated a significant relationship between online game addiction and learning concentration ($p < 0.001$), as well as between sleep patterns and learning concentration ($p = 0.028$). The conclusion of this study demonstrates a significant relationship between online game addiction and sleep patterns with students' learning concentration. The findings highlight the importance of the role of schools and parents.

Keyword: *Learning Concentration, Online Game Addiction, Sleep Patterns,*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala karunia-Nya, sehingga karya tulis ilmiah ini berhasil diselesaikan dengan baik. Penelitian ini dilaksanakan sejak bulan September dengan judul "Hubungan Kecanduan *Game Online* dan Pola Tidur dengan Konsentrasi Belajar pada Siswa Kelas X SMKN 22 Jakarta". Terima kasih penulis ucapkan kepada Dr. Anter Venus, MA.Comm selaku Rektor Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Dr. Henry Binsar Hamonangan Sitorus, S.T., M.T selaku Pejabat Pelaksana Tugas Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Ns. Cut Sarida Pompey, MNS selaku Ketua Jurusan Keperawatan, dan Ns. Gamy Tri Utami, M.Kep selaku Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana.

Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Dr. Ns. Evin Novianti, SKp, M.Kep, Sp.kep.J selaku dosen pembimbing yang telah memberikan saran dan arahan dalam penelitian dan penulisan skripsi ini serta Ns. Dwi Suratmini, S.Kep, M.Kep dan Ns. Duma Lumban Tobing, M. Kep., Sp. Kep. J selaku dosen penguji. Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak SMKN 22 Jakarta yang telah memfasilitasi penelitian ini. Selanjutnya ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Mama, Kakak, dan Bapak serta semua teman-teman penulis yang tak pernah lelah memberi doa, cinta, dan segala hal yang terbaik hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana. Akhir kata, penulis berharap karya tulis ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan perkembangan ilmu pengetahuan, serta sangat terbuka terhadap kritik dan saran yang membangun.

Jakarta, 9 Januari 2026

Penulis

(Syakia Retno Aditya Dwi Putri)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
ABSTRAK.....	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR SKEMA.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	5
I.3 Tujuan Penelitian	5
I.4 Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
II.1 Konsep Remaja.....	7
II.2 Konsep Kecanduan <i>Game Online</i>	11
II.3 Konsep Pola Tidur Remaja.....	15
II.4 Konsep Konsentrasi Belajar	19
II.5 Kerangka Teori.....	23
II.6 Penelitian Terdahulu.....	25
BAB III METODE PENELITIAN.....	29
III.1 Kerangka Konsep	29
III.2 Hipotesis Penelitian.....	30
III.3 Definisi Operasional.....	30
III.4 Desain Penelitian.....	31
III.5 Populasi dan Sampel Penelitian	32
III.6 Lokasi dan Waktu Penelitian	35
III.7 Metode Pengumpulan Data	36
III.8 Instrumen Penelitian.....	39
III.9 Uji Validitas dan Reliabilitas	43
III.10 Analisis Data	49
III.11 Etika Penelitian	51
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	53
IV.1 Gambaran Profil SMK Negeri 22 Jakarta.....	53
IV.2 Hasil Penelitian	54
IV.3 Pembahasan.....	59
IV.4 Keterbatasan Penelitian.....	69

BAB V PENUTUP.....	70
V.1 Kesimpulan	70
V.2 Saran.....	71
DAFTAR PUSTAKA	72
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Penelitian Terdahulu	25
Tabel 2.	Definisi Operasional	30
Tabel 3.	Kisi-Kisi Kuesioner <i>Video Game Addiction Test (VAT)</i>	40
Tabel 4.	Kisi-Kisi Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i>	41
Tabel 5.	Kisi-Kisi Kuesioner Angket Konsentrasi Belajar Siswa.....	42
Tabel 6.	Hasil Uji Validitas Kuesioner <i>Video Game Addiction Test (VAT)</i>	45
Tabel 7.	Hasil Uji Validitas Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i>	46
Tabel 8.	Hasil Uji Validitas Kuesioner Angket Konsentrasi Belajar Siswa	46
Tabel 9.	Kategori Tingkat Reliabilitas	48
Tabel 10.	Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner	49
Tabel 11.	Analisis Univariat	50
Tabel 12.	Analisis Bivariat.....	50
Tabel 13.	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Pada Remaja di SMKN 22 Jakarta.....	54
Tabel 14.	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Remaja di SMKN 22 Jakarta.....	55
Tabel 15.	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Game yang dimainkan oleh Remaja di SMKN 22 Jakarta.....	55
Tabel 16.	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kecanduan <i>Game Online</i> Pada Remaja di SMKN 22 Jakarta	56
Tabel 17.	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Tidur Pada Siswa Kelas X SMKN 22 Jakarta.....	56
Tabel 18.	Distribusi Frekuensi Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Siswa Kelas X SMKN 22 Jakarta.....	57
Tabel 19.	Analisis Hubungan Kecanduan <i>Game online</i> dengan Konsentrasi Belajar Pada Remaja di SMKN 22 Jakarta	57
Tabel 20.	Analisis Hubungan Pola Tidur dengan Konsentrasi Belajar Pada Remaja di SMKN 22 Jakarta.....	58

DAFTAR SKEMA

Skema 1 Kerangka Teori.....	24
Skema 2. Kerangka Konsep.....	29

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan dan Penelitian
- Lampiran 2 Kartu Monitoring Bimbingan
- Lampiran 3 Surat Permohonan Ethical Clearance
- Lampiran 4 Lembar Persetujuan Etik
- Lampiran 5 Izin Penelitian dan Pengambilan Data⁹³
- Lampiran 6 Surat Balasan Izin Penelitian dan Pengambilan Data SMK Negeri
22 Jakarta
- Lampiran 7 Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP)
- Lampiran 8 Lembar Persetujuan (*Informed Consent*)
- Lampiran 9 Kuesioner Karakteristik Responden
- Lampiran 10 Kuesioner Video Game Addiction Test (VAT)
- Lampiran 11 Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (Psqi)
- Lampiran 12 Kuesioner Konsentrasi Belajar Siswa
- Lampiran 13 Dokumentasi
- Lampiran 14 Media Edukasi
- Lampiran 15 Timeline Penelitian
- Lampiran 16 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 17 Cek Turnitin