



**HUBUNGAN ADIKSI GAME ONLINE DENGAN KUALITAS
TIDUR PADA ANAK DI SMP TERATAI PUTIH GLOBAL
BEKASI TAHUN 2020**

SKRIPSI

KHADIJAH RATNA WIDIYANI

1610211094

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA
2020**



**HUBUNGAN ADIKSI GAME ONLINE DENGAN KUALITAS
TIDUR PADA ANAK DI SMP TERATAI PUTIH GLOBAL
BEKASI TAHUN 2020**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Kedokteran**

KHADIJAH RATNA WIDIYANI

1610211094

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA

FAKULTAS KEDOKTERAN

PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA

2020

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Khadijah Ratna Widiyani

NRP : 1610211094

Tanggal : 17 Maret 2020

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

Jakarta, 17 Maret 2020

Yang menyatakan,



Khadijah Ratna Widiyani

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Khadijah Ratna Widiyani
NRP : 1610211094
Fakultas : Kedokteran
Program Studi : Kedokteran Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: **“HUBUNGAN ADIKSI GAME ONLINE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA ANAK DI SMP TERATAI PUTIH GLOBAL BEKASI TAHUN 2020”**. 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: 17 Maret 2020

Yang menyatakan,



Khadijah Ratna Widiyani

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Khadijah Ratna Widiyani
NRP : 1610211094
Program Studi : Kedokteran Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan Adiksi Game Online dengan Kualitas Tidur pada Anak di SMP Teratai Putih Global Bekasi Tahun 2020

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran pada Program Studi Kedokteran Program Sarjana, Fakultas Kedokteran, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

dr. Aulia Chairani, MKK

Ketua Penguji

dr. Fereza Amelta, M.Ked(Ped), Sp.A(K)

Pembimbing



Dr. dr. Prijo Sidipratomo, Sp. Rad(K), M.H.

Dekan Fakultas Kedokteran

dr. Niniek Hardini, Sp.PA

Ketua Program Studi

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 17 Maret 2020

HUBUNGAN ADIKSI GAME ONLINE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA ANAK DI SMP TERATAI PUTIH GLOBAL BEKASI TAHUN 2020

Khadijah Ratna Widiyani

Abstrak

Perkembangan teknologi yang kurang bijak menimbulkan beberapa masalah, salah satu contoh masalah yang muncul adalah adiksi *game online* yang telah menjadi hiburan global termasuk di Indonesia. Terdapat 4,388 juta pengguna internet di seluruh dunia dengan penetrasi sebesar 57%, dan sebanyak 30% dari jumlah tersebut bermain game secara online, dengan prevalensi adiksi internet pada remaja lebih tinggi di Asia dibandingkan Amerika atau Eropa. Salah satu bentuk gejala dari adiksi *game* adalah menghabiskan waktu untuk bermain *game online* yang membuat penderita kekurangan jam tidur sehingga dapat membuat kualitas tidur penderita adiksi menjadi buruk dan mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari. Penelitian ini dilakukan untuk menilai hubungan antara adiksi game online tersebut dengan kualitas tidur pada anak di SMP Teratai Putih Global Bekasi. Penelitian ini bersifat analitik observasional dengan desain *cross-sectional* menggunakan kuesioner *Indonesian Online Game Addiction* dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* yang telah tervalidasi. Pengambilan sampel sebanyak 51 responden dilakukan secara *stratified random sampling*. Hasil analisis bivariat penelitian mengatakan adanya hubungan yang signifikan antara adiksi *game online* dengan kualitas tidur ($p = 0,001$, CI = 95%) pada anak di SMP Teratai Putih Global Bekasi Tahun 2020. Penelitian tentang hubungan adiksi *game online* dan kualitas tidur masih sangatlah sedikit, belum terdapat penjelasan ilmiah yang lengkap terkait fenomena ini, sehingga dibutuhkan penelitian lebih lanjut.

Kata Kunci: Adiksi *Game Online*, Anak, Kualitas Tidur, SMP

THE ASSOCIATION BETWEEN ONLINE GAME ADDICTION AND SLEEP QUALITY OF CHILDREN AT SMP TERATAI PUTIH GLOBAL BEKASI 2020

Khadijah Ratna Widiyani

Abstract

Technology advancement that wasn't dealt with wisely could lead to some problems, one of the example is online game addiction, a global sensation that spread through even to Indonesia. There are 4,388 millions of internet user all over the world, with a penetration of 57%, and 30% of them use the internet to play games online, with the prevalence of internet addiction in teenagers higher in Asian countries rather than in America or Europe. One of the symptoms of online game addiction is spending and wasting too much time in playing online games resulting in lack of sleep and poor sleep quality that could hinder daily function. This study was done to determine the association between online game addiction and sleep quality of children at SMP Teratai Putih Global Bekasi. This is an observational analytic study with cross-sectional design using validated Indonesian Online Game Addiction Questionnaire and Pittsburgh Sleep Quality Index. There are a total of 51 samples in the study, the sampling was done with stratified random sampling. The result of the bivariate analysis in this study is that there is a significant association between online game addiction and sleep quality ($p = 0,001$, CI = 95%) of children at SMP Teratai Putih Global Bekasi 2020. Only a few research have been conducted on the association between online game addiction and sleep quality, there's not enough scientific explanation on the phenomenon, so further research is needed.

Keywords: Online Game Addiction, Children, Sleep Quality, SMP

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Adiksi Game Online dengan Kualitas Tidur pada Anak di SMP Teratai Putih Global Bekasi Tahun 2020”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Penulis menyadari bahwa tanpa dukungan dari berbagai pihak, sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. dr. Prijo Sidipratomo, Sp.Rad(K), M.H. selaku Dekan Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta;
2. dr. Niniek Hardini, Sp.PA selaku kepala Program Studi Pendidikan Dokter serta seluruh dosen pengajar dan staf FK UPN “Veteran” Jakarta;
3. dr. Fereza Amelia, M.ked, Sp.A(K), selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan penyusunan skripsi ini;
4. dr. Aulia Chairani, MKK., selaku penguji utama yang telah memberi masukan dan panduan yang berharga;
5. Kedua orang tua, Bapak Wibisono dan Ibu Lely Ismi Handayani, kakak Zahra, Abi, Macik Freny, Pacik Erwin, Kale, Ali, Yai Hamdy, serta seluruh keluarga yang telah memberi dukungan moral dan material;
6. Kepala sekolah, staf pengajar, dan seluruh siswa-siswi SMP Teratai Putih Global Bekasi yang telah banyak membantu dalam menjalankan penelitian;
7. Sahabat dan kerabat saya; Kusvandita G., Zalyaleolita Y.H.Z., Salma Rizqi, Zafirah A. S., Gracia K.M., Shafira D.R., Laura N., Alfino S., Yoga S., M. Ariq F., Bimo A.P., Resak 23 dan lainnya yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang telah memberi dukungan dan bantuan dalam berbagai bentuk;

8. Angkatan 2016 FK UPNVJ yang telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis;
9. Pihak-pihak lain yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, atas bantuan yang diberikan selama penulisan skripsi serta kehidupan perkuliahan penulis.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu penulis menerima kritik dan saran untuk membangun perbaikan dari penelitian ini. Semoga Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan dari semua pihak yang telah membantu dan semoga skripsi ini dapat membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Jakarta, 17 Maret 2020

Penulis



Khadijah Ratna Widiyani

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR BAGAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Perumusan Masalah	3
I.3 Tujuan Penelitian	3
I.4 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
II.1 Landasan Teori	5
II.2 Kerangka Teori	24
II.3 Kerangka Konsep	25
II.4 Hipotesis	25
II.5 Penelitian Terkait	26
BAB III METODE PENELITIAN	27
III.1 Jenis Penelitian	27
III.2 Lokasi Dan Waktu Penelitian	27
III.3 Populasi Dan Sampel Penelitian	27
III.4 Kriteria Inklusi Dan Eksklusi	28
III.5 Teknik Pengambilan Sampel	28
III.6 Jumlah Sampel	29
III.7 Variabel Penelitian	30
III.8 Teknik Pengumpulan Data	30
III.9 Definisi Operasional	31
III.10 Instrumen Penelitian	31
III.11 Pengolahan Dan Analisis Data	34
III.12 Alur Penelitian	36

III.13 Rancangan Penelitian	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	38
IV.1 Gambaran Umum Tempat Dan Responden Penelitian	38
IV.2 Hasil Penelitian.....	42
IV.3 Pembahasan	46
IV.4 Keterbatasan Penelitian	46
BAB V PENUTUP	55
V.1 Kesimpulan	55
V.2 Sarsan.	56
DAFTAR PUSTAKA	58

DAFTAR RIWAYAT HIDUP
LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Tahap-Tahap Remaja	6
Tabel 2 Kebutuhan Tidur Normal Satu Hari Berdasarkan Usia	14
Tabel 3 Penelitian Terkait	26
Tabel 4 Hubungan kecanduan bermain game online dengan kualitas tidur remaja	29
Tabel 5 Definisi Operasional.....	31
Tabel 6 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kelas	39
Tabel 7 Distribusi Frekuensi Adiksi Game Online Berdasarkan Kelas.....	40
Tabel 8 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Berdasarkan Kelas	40
Tabel 9 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia	41
Tabel 10 Distribusi Frekuensi Adiksi Game Online Berdasarkan Usia	41
Tabel 11 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Berdasarkan Usia	42
Tabel 12 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin	42
Tabel 13 Distribusi Frekuensi Adiksi Game Online Berdasarkan Jenis Kelamin ..	43
Tabel 14 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Berdasarkan Jenis Kelamin	43
Tabel 15 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Adiksi Game Online	44
Tabel 16 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kuesioner Adiksi Game Online.....	44
Tabel 17 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kualitas Tidur	45
Tabel 18 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Komponen PSQI.....	45
Tabel 19 Tabulasi Silang Adiksi Game Online dengan Kualitas Tidur.....	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Alasan Paling Utama Dalam Menggunakan Internet	9
Gambar 2 Rata-Rata Waktu yang Dibutuhkan Dalam Menggunakan Internet.....	9
Gambar 3 Penetrasi Pengguna Internet Berdasarkan Tingkat Pendidikan.....	10
Gambar 4 Sistem Proyeksi Dopamin	13
Gambar 5 Reticular Activating System (RAS)	16
Gambar 6 Tahap-Tahap Tidur	17
Gambar 7 Jalur Regulasi Tidur NonREM.....	19
Gambar 8 Jalur Regulasi Tidur REM	20
Gambar 9 Efek <i>Wavelength-dependent</i> dari Cahaya Pada Induksi Tidur dan Durasi Tidur	22

DAFTAR BAGAN

Bagan 1 Kerangka Teori	24
Bagan 2 Kerangka Konsep	25
Bagan 3 Alur Penelitian	36
Bagan 4 Rancangan Penelitian	37