

**GAMBARAN KUALITAS TIDUR REMAJA PENGEMAR
*GAME ONLINE***

SKRIPSI

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Kuliah Skripsi



Disusun oleh :

SALMA TRI HARTANTI

22020121120027

**DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS DIPONEGORO
SEMARANG, SEPTEMBER 2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Skripsi berjudul :

GAMBARAN KUALITAS TIDUR REMAJA PENGGEMAR *GAME* ONLINE

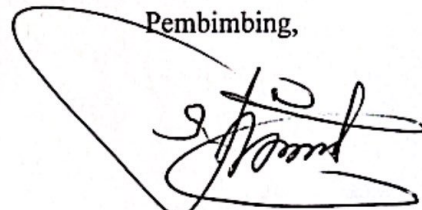
Dipersiapkan dan disusun oleh :

Nama : Salma Tri Hartanti

NIM : 22020121120027

Telah disetujui sebagai laporan penelitian dan dinyatakan telah memenuhi syarat
untuk direview

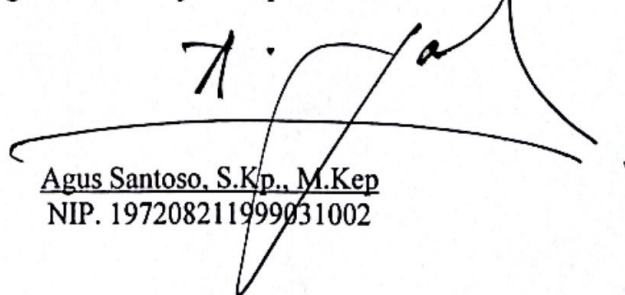
Pembimbing,



Bambang Edi Warsito, S.Kp., M.Kes
NIP. 196303071989031002

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan FK UNDIP



Agus Santoso, S.Kp., M.Kep
NIP. 197208211999031002

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Skripsi berjudul :
**GAMBARAN KUALITAS TIDUR REMAJA PENGEMAR GAME
ONLINE**

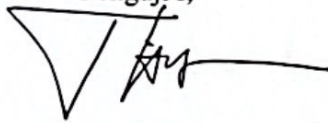
Dipersiapkan dan disusun oleh :

Nama : Salma Tri Hartanti

NIM : 22020121120027

Telah diuji pada 16 September 2025 dan dinyatakan telah memenuhi syarat
sebagai laporan penelitian.

Penguji I,



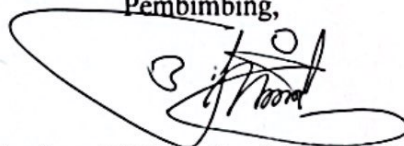
Muhammad Hasib Ardani, S.Kp., M.Kes
NIP. 197412182010121001

Penguji II,



Ns. Nur Hafizhah Widyandhyas, S.Kep., M.Kep
NIP. 199304202019032024

Pembimbing,



Bambang Edi Warsito, S.Kp., M.Kes
NIP. 196303071989031002

Mengetahui,

Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK UNDIP



Dr. Anggorowati, S.Kp., M.Kep, Sp.Mat
NIP. 197708302001122001

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI ILMIAH

Yang bertanda tanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Salma Tri Hartanti
NIM : 22020121120027
Fakultas/Departemen : Kedokteran/Ilmu Keperawatan
Jenis : Tugas Akhir Berbasis Skripsi
Judul : Gambaran Kualitas Tidur Remaja Penggemar Game Online

Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui untuk:

1. Memberikan hak bebas royalti kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP atas penulisan karya ilmiah saya, demi pengembangan ilmu pengetahuan.
2. Memberikan hak menyimpan, mengalih mediakan/mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (data base), mendistribusikannya, serta menampilkan dalam bentuk soft copy untuk kepentingan akademis kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP, tanpa perlu meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta.
3. Bersedia dan menjamin untuk menanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP dari semua bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 24 September 2025

Yang Menyatakan



Salma Tri Hartanti

NIM. 22020121120027

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Nama : Salma Tri Hartanti
Tempat/Tanggal Lahir : Semarang, 4 September 2003
No. Telp : 087804557278
Email : hartantisalma4903@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul “Gambaran Kualitas Tidur Remaja Penggemar *Game Online*” bebas dari plagiarisme dengan similarity index 22% dan bukan hasil karya orang lain. Apabila di kemudian hari ditemukan sebagian atau seluruh bagian dari skripsi dan karya ilmiah dari hasil-hasil skripsi tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku. Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Semarang, 24 September 2025

Yang Menyatakan



Salma Tri Hartanti

NIM. 22020121120027

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul **“Gambaran Kualitas Tidur Remaja Penggemar *Game Online*”** tanpa adanya kendala yang berarti. Sholawat serta salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW yang kita nantikan syafaatnya di hari akhir kelak.

Skripsi ini telah disusun sebagai salah satu syarat sebagai laporan penelitian guna menyelesaikan mata kuliah skripsi dan dalam rangka untuk memperoleh gelar Sarjana pada Departemen Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro, Semarang.

Penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada Bambang Edi Warsito, S.Kp., M.Kes. selaku dosen pembimbing skripsi yang telah berdedikasi dalam membantu penulis menyelesaikan skripsi ini. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi.

Penulis menyadari bahwa skripsi yang dibuat masih jauh dari kata sempurna karena adanya keterbatasan ilmu dan pengalaman yang dimiliki, masih terdapat kekurangan pada isinya. Oleh karena itu, kritik dan saran sangat peneliti harapkan guna menyempurnakan penelitian ini. Penulis berharap laporan penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

Penulis,



Salma Tri Hartanti

UCAPAN TERIMA KASIH

Proses penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari doa, bimbingan, dukungan, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Kedua orang tua saya, terutama Ibu Pahyimi, Kakak, Adik serta keluarga besar atas doa, semangat, dan dukungan yang tiada henti. Teristimewa kepada alm Bapak Harnanto, kepergianmu di tengah perjalanan ini menjadi duka yang dalam, namun tetap menjadi semangat dan motivasi terkuat sampai detik ini.
3. Bapak Bambang Edi Warsito S.Kp., M.Kes selaku dosen pembimbing atas bimbingan, arahan, saran, dan motivasi selama proses penyusunan skripsi.
4. Bapak Muhammad Hasib Ardani, S.Kp., M.Kes selaku dosen penguji I dan Ibu Ns, Nur Hafizhah, S.Kep., M.Kep selaku dosen penguji II.
5. Kepada *special partner*, terima kasih selalu menjadi *support system* penulis serta senantiasa sabar menghadapi penulis.
6. Seluruh pihak yang namanya tidak dapat disebutkan satu per satu atas bantuan dan kerja sama selama proses penyusunan skripsi.
7. Terima kasih kepada diriku sendiri atas usaha dan perjuangan sejauh ini.

Semarang, Agustus 2025

Salma Tri Hartanti

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI ILMIAH	iv
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	v
KATA PENGANTAR	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.3.1 Tujuan Umum	8
1.3.2 Tujuan Khusus	9
1.4 Manfaat Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
2.1 <i>Game Online</i> dan Dampaknya pada Remaja	11
2.1.1 Konsep <i>Game Online</i>	11
2.2 Tidur dan Kualitasnya	26
2.3 Konsep Remaja	42

2.4	Kerangka Teori.....	47
2.5	Kerangka Konsep	48
BAB III METODE PENELITIAN.....		49
3.1	Jenis dan Rancangan Penelitian	49
3.2	Populasi dan Sampel Penelitian	49
3.2.1	Populasi	49
3.2.2	Sampel.....	50
3.2.3	Kriteria Sampel	51
3.3	Tempat dan Waktu Penelitian	51
3.3.1	Tempat Penelitian.....	51
3.3.2	Waktu Penelitian	51
3.4	Variabel Penelitian, Definisi Operasional dan Skala Pengukuran	52
3.4.1	Variabel Penelitian	52
3.4.2	Definisi Operasional dan Skala Pengukuran.....	52
3.5	Instrumen Penelitian dan Metode Pengumpulan Data	55
3.5.1	Instrumen Penelitian.....	55
3.5.2	Metode Pengumpulan Data	57
3.6	Teknik Pengolahan dan Analisis Data	58
3.6.1	Teknik Pengolahan Data	58
3.6.2	Analisis Data	62
3.7	Etika Penelitian	62
BAB IV HASIL PENELITIAN		66
4.1	Karakteristik Responden	66
4.2	Durasi dan Frekuensi Bermain <i>Game Online</i>	67
4.3	Kualitas Tidur pada Remaja.....	68
4.3.1	Kualitas Tidur berdasarkan sub variabel.....	68

BAB V PEMBAHASAN	72
5.1 Gambaran Karakteristik Responden	72
5.1.1 Usia	72
5.1.2 Jenis Kelamin	73
5.2 Kualitas Tidur pada Remaja.....	75
5.2.1 Kualitas Tidur Subjektif.....	75
5.2.2 Latensi Tidur	77
5.2.3 Durasi Tidur	78
5.2.4 Efisiensi Tidur	80
5.2.5 Gangguan Tidur	81
5.2.6 Penggunaan Obat Tidur.....	82
5.2.7 Disfungsi Siang Hari.....	83
5.3 <i>Game Online</i>	85
5.3.1 Durasi Bermain <i>Game Online</i>	85
5.3.2 Frekuensi Bermain <i>Game Online</i>	87
5.4 Keterbatasan Penelitian	88
BAB VI PENUTUP	89
6.1 Kesimpulan	89
6.2 Saran.....	89
DAFTAR PUSTAKA	92
LAMPIRAN.....	xcvi

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	47
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep	48

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional dan Skala Pengukuran.....	52
Tabel 3. 2 Coding Data Penelitian	59
Tabel 3. 3 Skoring Kuesioner PSQI.....	60

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran. 1 Surat Permohonan Pengambilan Data Awal	xcvi
Lampiran. 2 Bukti Perizinan Penggunaan Kuesioner PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index)	xcvii
Lampiran. 3 Lembar Pernyataan	xcviii
Lampiran. 4 Lembar Informed Consent.....	xcix
Lampiran. 5 Lembar Persetujuan Menjadi Responden	ci
Lampiran. 6 Lembar Kuesioner	cii
Lampiran. 7 Form Persetujuan Surat <i>Ethical Clearance</i>	cvii
Lampiran. 8 Surat Ethical Clearance	cviii
Lampiran. 9 Form Persetujuan Dosen Pembimbing	cix
Lampiran. 10 Surat Izin Penelitian Mahasiswa	cx
Lampiran. 11 Form Kuesioner	cxii
Lampiran. 12 Hasil Plagiarism Check Turnitin	cxiii
Lampiran. 13 Lembar Bimbingan	cxiv
Lampiran. 14 Logbook Bimbingan Skripsi.....	cxv

Departemen Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran
Universitas Diponegoro
September, 2025

ABSTRAK

Salma Tri Hartanti

Gambaran Kualitas Tidur Penggemar *Game Online*

(xiii + 89 Halaman + 3 Tabel + 2 Gambar + 13 Lampiran)

Kualitas tidur merupakan aspek penting bagi kesehatan fisik dan psikologis remaja. Masa remaja merupakan fase kritis perkembangan fisik, kognitif, dan emosional yang sangat dipengaruhi oleh kualitas tidur. Namun, tingginya keterlibatan remaja dalam aktivitas *digital*, khususnya *game online*, sering kali berdampak negatif terhadap pola tidur. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan kualitas tidur remaja penggemar *game online*. Desain penelitian yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional*, melibatkan 96 responden remaja pemain *game online* berusia 17–21 tahun di Kampung Wonorejo, Kota Semarang. Data dikumpulkan melalui kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan kuesioner pola bermain *game online*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 94,8% responden memiliki kualitas tidur buruk, dengan mayoritas tidur <6 jam per malam. Sebagian besar responden (78,1%) bermain *game* >3 jam per hari dan 79,2% bermain 3–8 kali per minggu, yang berkontribusi pada buruknya kualitas tidur, terutama dalam aspek subjektif, latensi, durasi, serta disfungsi siang hari. Temuan ini menunjukkan adanya keterkaitan kuat antara intensitas bermain *game online* dengan buruknya kualitas tidur remaja, yang sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa durasi bermain berlebihan dapat mengganggu ritme sirkadian dan menurunkan efisiensi tidur. Remaja disarankan untuk menerapkan pola tidur yang sehat dengan durasi 8–10 jam per malam serta mengatur durasi dan frekuensi bermain *game online* agar tidak melebihi batas wajar, sehingga kualitas tidur tetap terjaga.

Kata kunci : Kualitas tidur, remaja, *game online*

Daftar Pustaka : 66 (1988 – 2025)

Department of Nursing
Faculty of Medicine
Diponegoro University
September, 2025

ABSTRACT

Salma Tri Hartanti

Sleep Quality Overview of Online Game Fans

(xiii + 89 Pages + 3 Tables + 2 Figures + 13 Appendices)

Sleep quality is an important aspect of adolescents' physical and psychological health. Adolescence is a critical phase of physical, cognitive, and emotional development that is greatly influenced by sleep quality. However, adolescents' high involvement in digital activities, particularly online gaming, often negatively impacts sleep patterns. This study aimed to describe the sleep quality of adolescent online game enthusiasts. The research design used a quantitative descriptive cross-sectional approach, involving 96 adolescent online game players aged 17–21 years in Wonorejo Village, Semarang City. Data were collected through the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire and an online gaming pattern questionnaire. The results showed that 94.8% of respondents had poor sleep quality, with the majority sleeping <6 hours per night. Most respondents (78.1%) played games >3 hours per day and 79.2% played 3–8 times per week, which contributed to poor sleep quality, especially in subjective aspects, latency, duration, and daytime dysfunction. These findings indicate a strong link between the intensity of online gaming and poor sleep quality in adolescents, which aligns with previous research that found that excessive gaming can disrupt circadian rhythms and reduce sleep efficiency. Adolescents are advised to maintain a healthy sleep pattern of 8–10 hours per night and to regulate the duration and frequency of online gaming within reasonable limits to maintain sleep quality.

Keywords : Sleep quality, adolescents, online gaming

References : 66 (1988–2025)