

**HUBUNGAN TINGKAT KECANDUAN GAME ONLINE
DENGAN KUALITAS TIDUR REMAJA DI UKM
E-SPORT UNIVERSITAS dr. SOEBANDI**

SKRIPSI



Oleh

Amanda Julia Pangestika

NIM. 20010014

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER
2026**

**HUBUNGAN TINGKAT KECANDUAN GAME ONLINE
DENGAN KUALITAS TIDUR REMAJA DI UKM
E-SPORT UNIVERSITAS dr. SOEBANDI**

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Persyaratan Penelitian Skripsi Dalam Rangka Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)



Oleh:

Amanda Julia Pangestika

20010014

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS dr. SOEBANDI

JEMBER

2026

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul Hubungan Tingkat Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Mahasiswa Di UKM E-Sport Universitas dr. Soebandi telah diuji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan pada:

Nama : Amanda Julia Pangestika
NIM : 20010014
Hari, Tanggal : 30 Oktober 2025
Program Studi : Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Dr. Soebandi

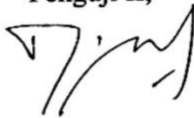
Tim Penguji

Penguji I,



Kustin, S.KM., M. Kes.
NIDN. 710118403

Penguji II,



Trisna Vitaliati, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIDN. 0703028602

Penguji III,



Ns. Akhmad Efrizal Amrullah, S.Kep., M.Si.
NIDN. 719128102

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan,

Universitas dr. Soebandi



Ai Nur Zannah, S.ST., M.Keb

NIDN. 3719128902



Abstrak

70 Latar Belakang: Saat ini fenomena kualitas tidur yang buruk banyak dialami oleh mahasiswa. Studi di Indonesia menunjukkan sebagian besar mahasiswa memiliki durasi tidur kurang dari 7 jam per malam dan sering merasa lelah di siang hari. Kondisi tersebut berdampak pada kesehatan fisik, psikologis, serta penurunan performa akademik. Salah satu faktor yang diduga berperan dalam buruknya kualitas tidur adalah meningkatnya kecanduan game online. Intensitas bermain game yang berlebihan, terutama hingga larut malam, membuat mahasiswa menunda waktu tidur, mengalami gangguan ritme sirkadian, serta kesulitan untuk memperoleh tidur yang berkualitas. **Metode:**

55 Berdasarkan desain penelitian kuantitatif korelasional dengan pendekatan cross sectional, dilakukan pengukuran terhadap tingkat kecanduan game online menggunakan kuesioner Game Addiction Scale for Adolescent (GASA) dan kualitas tidur dengan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).

Sampel : Sebanyak 70 mahasiswa dari total populasi 85 anggota UKM E-Sport Universitas dr. Soebandi dipilih sebagai sampel melalui teknik simple random sampling. **Analisa data:** Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat dengan uji Chi-Square. Hasil uji menunjukkan nilai pvalue 0,000 (lebih kecil dari $\alpha = 0,05$) dan koefisien kontingensi 0,546, yang mengindikasikan hubungan signifikan antara kedua variabel dengan tingkat korelasi sedang. **Kesimpulan:** Secara

15 keseluruhan, sebagian besar responden memiliki tingkat kecanduan game online yang tinggi (64,3%) serta kualitas tidur yang buruk (68,6%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecanduan game online dan kualitas tidur pada sampel yang diteliti, di mana semakin tinggi kecanduan game online, semakin buruk kualitas tidur yang dialami mahasiswa.

Kata Kunci: kecanduan game online, kualitas tidur