

**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN  
GAME ONLINE DENGAN KUALITAS TIDUR  
PADA ANGGOTA KOMUNITAS *ESPORTS***

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat  
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



**Oleh :**

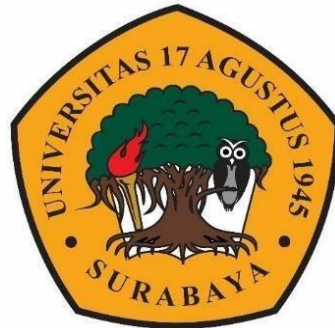
**RAHAJENG WIDJI LESTARI**  
**NBI : 1511800077**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

**2022**

**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN *GAME*  
*ONLINE* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA ANGGOTA  
KOMUNITAS *ESPORTS*  
SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat  
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :

**RAHAJENG WIDJILESTARI**

**NBI : 1511800077**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA  
2022**

**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN *GAME*  
*ONLINE* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA ANGGOTA  
KOMUNITAS *ESPORTS*  
SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat  
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :

**RAHAJENG WIDJILESTARI**

**NBI : 1511800077**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA  
2022**

## SURAT PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rahajeng Widji Lestari

Npm : 1511800077

Program Studi : Psikologi

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Intensitas Penggunaan *Game Online* dengan Kualitas Tidur Pada Anggota Komunitas *Esports*” ini seluruh isinya adalah benar-benar hasil karya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan yang tidak sesuai etika keilmuan yang tertulis. Pendapat dan temuan orang lain pada skripsi ini dikutip secara tertulis dan di sebutkan dalam daftar Pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa paksaan dari siapapun.

Surabaya, 09 Desember 2022



Rahajeng Widji Lestari

**LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI**

**NAMA : RAHAJENG WIDJI LESTARI**  
**NPM : 1511800077**  
**JUDUL : HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN *GAME*  
*ONLINE* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA  
ANGGOTA KOMUNITAS *ESPORTS***

Surabaya, 09 Desember 2022

Disetujui oleh:

**Dosen Pembimbing I**



**Dra. Tatik Meiyuntariningsih, M.Kes,  
Psikolog**

**Dosen Pembimbing II**



**Hetti Sari Ramadhani, S. Psi.,  
M.Si**

# LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI



UNIVERSITAS  
17 AGUSTUS 1945  
SURABAYA

BADAN PERPUSTAKAAN  
JL. SEMOLOWARU 45 SURABAYA  
TELP. 031 593 1800 (Ext. 311)  
e-mail : perpus@untag-sby.ac.id

## LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai Civitas Akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rahajeng Widji Lestari  
NBI/ NPM : 1511800077  
Fakultas : Psikologi  
Program Studi : Psikologi  
Jenis Karya : Skripsi

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya **Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty-Free Right)**, atas karya saya yang berjudul:

" Hubungan Intensitas Penggunaan *Game Online* Dengan Kualitas Tidur Pada Anggota Komunitas *Esports*"

Dengan **Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty - Free Right)**, Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berhak menyimpan, mengalihkan media atau memformatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap tercantum

Dibuat di : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Pada tanggal : 05 Januari 2023

Yang Menyatakan,



(Rahajeng Widji Lestari)

\*Coret yang tidak perlu

**LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI**

**Dipertahankan Didepan Dewan Penguji Skripsi Fakultas  
Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat  
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**

**Pada Tanggal : 21 Desember 2022**

**Dewan Penguji :**

1. Drs. Sahat Saragih, MS
2. Dra. Tatik Meiyuntariningsih, M.Kes., Psikolog
3. Hetti Sari Ramadhani, S. Psi., M.Si



**Mengesahkan  
Fakultas Psikologi  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Dekan,**



**Dr. Roskmanda Pasca Rini, M.Psi, Psikolog**

**NPP. 20510020552**

## **MOTTO**

**“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”  
(QS AL-Baqarah 286)**

**“Orang yang hebat adalah orang yang memiliki kemampuan menyembunyikan kesusahan, sehingga mengira bahwa ia selalu senang”  
(Imam Syafi’i)**

**“Terkadang kamu akan menemukan sesuatu yang seharusnya kamu lakukan ketika kamu melakukan hal yang tidak seharusnya kamu lakukan”  
(Oprah Winfrey)**



## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Dengan Rahmat Tuhan Yang Maha Esa

Dengan ini saya persembahkan karya skripsi ini untuk kedua orang tua saya yang telah memberikan segala segalanya tentang pembelajaran hidup, tentang ketulusan cinta kasih, serta doa doa yang tiada hentinya untuk saya. Kepada kakak saya yang telah ikut serta mensupport saya. Kepada teman-teman saya Psikologi 2018 & 2019 yang sudah memberikan dukungan dan memberikan motivasi agar terselesainya skripsi ini. Kepada seluruh pihak yang terkait dalam proses penelitian. Semoga bermanfaat bagi kita semua.

## **DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

### **INFORMASI PRIBADI**

Nama : Rahajeng Widji Lestari

NBI 1511800077

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Tempat Lahir : Surabaya

Tanggal Lahir : 11 Februari 1999



### **TENTANG SAYA**

Saya adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Komunikatif, mudah beradaptasi, dan suka mengeksplorasi hal baru. Saya memiliki ketertarikan dalam bersosialisasi dan pengembangan diri, berorientasi pada kualitas kerja.

### **PENDIDIKAN FORMAL**

2018 – 2023 : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

2014 – 2017 : SMA Negeri 14 Surabaya

2011 – 2014 : SMP Negeri 23 Surabaya

2006 – 2011 : SD Negeri Klampis Ngasem 5 Surabaya

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kepada Allah SWT, yang telah melimpahkan segala nikmat, rahmat, dan karunia-Nya kepada saya, sehingga saya dapat menyelesaikan penelitian skripsi dengan judul “Hubungan antara Intensitas Penggunaan *Game Online* dengan Kualitas Tidur pada Anggota Komunitas *Esport*”.

Adapun maksud dari peneliti menyusun skripsi ini adalah untuk memenuhi tugas dan melengkapi syarat dalam mencapai gelar Sarjana Psikologi (S1) di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan karena segala keterbatasan yang ada. Demi menyempurnakan skripsi ini, peneliti sangat membutuhkan dukungan dan sumbangsih pikiran yang berupa kritik dan saran yang bersifat membangun.

Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan, petunjuk, arahan, serta bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan kali ini dengan segala hormat, kerendahan dan ketulusan hati, peneliti menyampaikan terimakasih yang tidak terkira atas segala bantuan baik moril maupun materil kepada :

1. Prof. Dr. Mulyanto Nugroho, M.M., CMA., CPA., selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
2. Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
3. Diah Sofiah, M.Si., Psikolog Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
4. Amherstia Pasca Rina, M.Psi., Psikolog selaku Kaprodi S1 Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
5. Dra. Tatik Meiyuntariningsih, M.Kes, Psikolog selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, petunjuk, arahan dan saran dengan penuh kesabaran kepada peneliti sampai terselesaikannya skripsi ini.
6. Hetti Sari Ramadhani, S. Psi., M.Si selaku Dosen Pembimbing II yang dengan sabar memberikan bimbinganya, mengarahkan, mengoreksi dengan penuh kesabaran kepada peneliti sampai terselesaikannya skripsi ini.

7. Amherstia Pasca Rina, M.Psi., Psikolog, selaku dosen wali yang telah memberikan pengarahannya mengenai mata kuliah dari awal semester sampai akhir semester.
8. Segenap Dosen Fakultas Psikologi dan Dosen mata kuliah umum yang telah memberikan banyak ilmu pengetahuan baru dan mendidik peneliti selama menempuh studi. Semoga ilmu dan jasa yang Bapak/Ibu berikan.
9. Segenap Staff Tata Usaha Fakultas Psikologi yang telah membantu kami dalam setiap urusan mata kuliah dan sidang skripsi.
10. Kedua orang tua tercinta, yang telah mendidik hingga akhirnya saat ini dapat menamatkan gelar sarjana.
11. Kepada sahabat tercinta Takrum, Teman-Teman Psi 18, support system my J! yang sudah memberikan semangat dan motivasi

Surabaya, 09 Desember 2022

Penulis,



Rahajeng Widji Lestari

## ABSTRAK

### HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS PENGGUNAAN GAME ONLINE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA ANGGOTA KOMUNITAS *ESPORTS*

Rahajeng Wiji Lestari

E-mail :

[ajenglestary11@gmail.com](mailto:ajenglestary11@gmail.com)

Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Abstrak

Kualitas tidur merupakan fenomena yang sangat kompleks yang melibatkan berbagai domain antara lain, penilaian terhadap lama waktu tidur, gangguan tidur, masa laten tidur, disfungsi tidur pada siang hari, efisiensi tidur, kualitas tidur, penggunaan obat tidur. Salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur ialah intensitas penggunaan *game online*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan game online dengan kualitas tidur pada anggota komunitas *esports*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional untuk mencapai tujuan penelitian. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang menjadi anggota UKM *esport* UNTAG berjumlah 75 orang. Alat ukur menggunakan skala intensitas penggunaan *game online* dan skala kualitas tidur. Data penelitian dianalisis menggunakan uji korelasi *Spearman's Rho* dengan bantuan program komputer *IBS SPSS versi 26.0 for window*. Hasil perhitungan analisis data menunjukkan koefisien korelasi *Spearman's Rho* sebesar -0,048 dengan signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang artinya ada hubungan negatif yang signifikan antara intensitas penggunaan game online dengan kualitas tidur pada anggota UKM *esport* UNTAG.

**Kata Kunci :** Intensitas penggunaan *game online*, kualitas tidur, *esport*.

## ABSTRAC

### RELATIONSHIP BETWEEN ONLINE GAME USE INTENSITY AND SLEEP QUALITY IN ESPORTS COMMUNITY MEMBERS

Rahajeng Wiji Lestari

E-mail :

[ajenglestary11@gmail.com](mailto:ajenglestary11@gmail.com)

Psychology, Faculty of Psychology, University of 17 August 1945  
Surabaya

Abstract

Sleep quality is a very complex phenomenon involving various domains, including assessment of sleep duration, sleep disturbances, sleep latency, daytime sleep dysfunction, sleep efficiency, sleep quality, use of sleeping pills. One of the factors that affect the quality of sleep is the intensity of the use of online games. This study aims to determine the relationship between the intensity of online game use and sleep quality among members of the esports community. This study uses correlational quantitative methods to achieve research objectives. The subjects used in this study were 75 students at the University of 17 August 1945 Surabaya who were members of the UNTAG esports UKM. The measurement tool uses a scale of the intensity of using online games and a scale of sleep quality. The research data were analyzed using the Spearman's Rho correlation test with the help of the IBS SPSS version 26.0 for window computer program. The results of data analysis calculations show that the Spearman's Rho correlation coefficient is -0.048 with a significance of 0.000 ( $p < 0.05$ ), which means that there is a significant negative relationship between the intensity of using online games and sleep quality in UNTAG esports UKM members.

**Keywords:** Intensity of using online games, quality of sleep, esports.

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
SURAT PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN .....	ii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI .....	iv
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI .....	v
MOTTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
ABSTRAK .....	xi
DAFTAR ISI .....	xiii
DAFTAR TABEL .....	xv
DAFTAR GAMBAR .....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Permasalahan .....	1
1. Latar Belakang Permasalahan .....	1
2. Rumusan Masalah.....	6
B. Tujuan Penelitian.....	6
1. Tujuan Penelitian .....	6
2. Manfaat Penelitian.....	6
C. Keaslian Penelitian .....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	11
A. Kualitas Tidur .....	11
1. Pengertian Kualitas Tidur .....	11
2. Aspek-aspek kualitas tidur .....	12
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur.....	13
	xii
B. Intensitas Penggunaan <i>Game Online</i> .....	14
1. Pengertian Intensitas Penggunaan <i>Game Online</i> .....	14

2.	Jenis-Jenis <i>Game Online</i> .....	15
3.	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Intensitas Penggunaan <i>Game Online</i> .....	16
4.	Aspek-Aspek Intensitas <i>Game Online</i> .....	16
5.	Dampak Penggunaan <i>Game Online</i> .....	17
C.	Kerangka Berpikir .....	18
D.	Hipotesis .....	20
BAB III METODE PENELITIAN .....		21
A.	Populasi dan Subjek Penelitian .....	21
1.	Populasi .....	21
2.	Partisipan .....	21
B.	Desain Penelitian .....	22
C.	Instrumen Pengumpulan Data .....	22
1.	Skala Kualitas Tidur .....	23
2.	Skala Intensitas Penggunaan <i>Game Online</i> .....	26
D.	Uji Prasyarat dan Analisis Data .....	29
1.	Uji Prasyarat .....	29
2.	Analisis Data .....	30
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....		31
A.	Hasil Penelitian .....	31
B.	Pembahasan .....	32
BAB V KESMPUAN DAN SARAN .....		35
A.	Kesimpulan .....	35
B.	Saran .....	35
DAFTAR PUSTAKA .....		37
LAMPIRAN .....		40



## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Skor Skala Likert .....	22
Tabel 2. Blue Print Skala Kualitas Tidur .....	23
Tabel 3. Hasil Uji Validitas Skala Kualitas Tidur .....	24
Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas Skala Kualitas Tidur .....	25
Tabel 5. Blue Print Skala Intensitas Penggunaan Game Online .....	26
Tabel 6. Hasil Uji Validitas Skala Intensitas Penggunaan Game Online .....	28
Tabel 7. Hasil Uji Reliabilitas Skala Intensitas Penggunaan Game Online.....	29
Tabel 8. Hasil Uji Normalitas <i>One-Sample Kolmogrov-Sminorv Test</i> .....	29
Tabel 9. Hasil Uji Linearitas .....	30
Tabel 10. Hasil Uji Spearman's Rho .....	31
Tabel 11. Analisis Deskriptif Variabel Kualitas Tidur.....	32
Tabel 12. Hasil Analisis Deskriptif Variabel Intensitas Penggunaan Game Online	32

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1. Kerangka Berpikir .....	20
-----------------------------------	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Kualitas Tidur .....	40
Lampiran 2. Skala Intensitas Penggunaan Game Online.....	44
Lampiran 3. Tabulasi Skala Kualitas Tidur .....	47
Lampiran 4. Skala Intensitas Penggunaan Game Online.....	59
Lampiran 5. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Kualitas Tidur .....	63
Lampiran 6. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Intensitas Penggunaan Game Online.....	67
Lampiran 7. Hasil Uji Normalitas .....	70
Lampiran 8. Hasil Uji Linearitas .....	71
Lampiran 9. Hasil Uji Spearman's Rho .....	72
Lampiran 10. Hasil Analisis Deskriptif Variabel Kualitas Tidur dan Variabel Intensitas Penggunaan Game Online .....	73