

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur mahasiswa tingkat III prodi DIII keperawatan yang kecanduan game diperoleh hasil hampir seluruh sebanyak 38 responden (88%) memiliki kualitas tidur dalam kategori buruk, dan sebagian kecil sebanyak 5 responden (11%) memiliki kualitas tidur dalam kategori baik.

5.2 Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi pengembangan penelitian di institusi terutama tentang kualitas tidur mahasiswa yang kecanduan game online.

2. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan mampu dijadikan evaluasi diri mahasiswa tentang bermain game online dengan cara mengurangi durasi bermain game.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya perlu diadakan penelitian lanjutan dengan memperbaiki keterbatasan penelitian yang ada.

DAFTAR PUSTAKA

- A Koesoema Doni, (2018) Pendidikan Karakter, Jakarta: PT Grasindo
- A Potter, & Perry, A. G. 2015. Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktik, edisi 4, Volume.2. Jakarta: EGC
- Adiningtiyas, S. W. (2017). Peran Guru Dalam Mengatasi Kecanduan Game Online. *Jurnal Kopasta*, 4(1), 28–40.
- Agustina Astuti Sri. M, (2018). Tinjauan Yuridis Tentang Proses Peradilan Pidana dan Penegakan HAM di Indonesia. Vol.4. No.1 Tahun 2018. hlm. 132.
- Astuti, Sri. (2018). Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa/Siswi Di SMP Negeri 24 Samarinda. Skripsi : Fakultas Ilmu Kesehatan dan Farmasi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
- Ayu, Dyah Noor Wulan & Sri Muliati Abdullah. 2014. Prokrastinasi Akademik Dalam Penyelesaian Skripsi: *Jurnal Sosio-Humaniora*, 5 (1), 55-74.
- Bruno, L. (2019). Pola Tidur. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Center for Disease Control and Prevention (CDC). Adults Need for Physical Activity 2019.m
- David A. Olle, & Westcott, J. R. (2018). Video Game Addiction. Mercury Learning and Information LLC. London, United Kingdom.
- Davison, G.C., Neale, J.M & Kring, A.M. (2015). Psikologi Abnormal Edisi Kesembilan (Abnormal Psychology) (Alih bahasa : N. Fajar). Jakarta : PT RajaGrafindo Persada.
- Dhamayanthie, I. (2020). Dampak Game Online Terhadap Perilaku Mahasiswa Akamigas Balongan. *Jurnal Rekayasa, Teknologi, dan Sains*, 4(1), 13-15.
- Fitri, E., Erwinda, L., & Ildil, I. (2018). Konsep Adiksi Game Online dan Dampaknya terhadap Masalah Mental Emosional Remaja serta Peran Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 4(3), 211–219.

- Firdaus, Y. et al. (2018). Pengaruh Kecanduan Game Online Terhadap Perilaku Konsumtif Siswa Pengguna Game Online. *Jurnal Riset Terapan Akuntansi*, 3(Manajemen Aset Bagi Optimalisasi Pengelolaan Aset Tetap), 40–51.
- HIMPSI. (2020). Seri Sumbangan Pemikiran Psikologi untuk Bangsa Ke-5 Kesehatan Jiwa dan Resolusi Pascapandemi di Indonesia. *Himpsi.or.Id*, September 2019, 13.
- Ifdil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A. (2017). Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(3), 107-113.
- Indrawati, N.B., 2012. Hubungan antara Kualitas Tidur Mahasiswa yang Mengikuti UKM dan Tidak Mengikuti UKM pada Mahasiswa Reguler Fakultas Ilmu Keperawatan. Depok: Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia.
- KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia). (2020). Kamus versi online/daring (Dalam Jaringan).
- Khusnal, E. (2017). Hubungan Perilaku Pengguna Gadget Dengan Kualitas Pada i usia Remaja Di SMA N 1 Srandakan Bantul. (Doctoral Dissertation, Universitas Asyiyah Yogyakarta).
- Kusumawati, A., dan Fitriyeni, L., (2017), Pengendalian Kualitas Proses Pengemasan Gula Dengan Pendekatan Six Sigma, *Jurnal Sistem dan Manajemen Industri* Vol 1 No 1 Juli 2017, 43-48 p-ISSN 2580-2887, e- ISSN 2580-2895.
- Kustiawan, A.A., & Utomo, A.W.B. (2019). Jangan Suka Game Online: Pengaruh Game Online Dan Tindakan Pencegahan (p. 78).
- Lumantow, I., Rompas, S., & Onibala, F. (2016). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Remaja Di Desa Tombasian Atas Kecamatan Kawangkoan Barat. *Jurnal Keperawatan*, 4(1).kh
- Mubarak, I.W., et al., (2015). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar (Buku 1)*. Salemba Medika : Jakarta.
- Nisrinafatin, N. (2020). Pengaruh Game Online Terhadap Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal Edukasi Nonformal*, 1(1), 135-142.

- Nursalam. (2016). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. In Salemba Medika. Jakarta: Pendekatan Praktis
- Ma'rifatul Laili, F., & Nuryono, W. (2015). Penerapan Konseling Keluarga Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 21 Surabaya. *Jurnal BK*, 5(1), 65–72.
- Papilaya, J. O., & Huliselan, N. 2016. Identifikasi Gaya Belajar Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Undip*, 15(1), 56–63.
- Permatasari, I., & Harmanto. (2016). Perilaku Sosial Tujuh Siswa yang Gemar Bermain Game Online di SMA Negeri 1 Bangkalan. *Kajian Moral dan Kewarganegaraan*. Vol. 03., No. 04., 1408-1422.
- Prastius, E. (2020). Pengaruh Game Online terhadap Kemampuan Berbahasa Inggris. *Computer Based Information System Journal*, 8(2), 29–36.
- Ramadani, M I F. 2018. Penarikan Diri Dalam Game online (Studi Deskriptif Kualitatif Withdrawal Gamer Mobile Legends Mahasiswa Ilmu Komunikasi UMS 2014). Skripsi. Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Rini, Ayu. 2016. Menanggulangi Kecanduan Game online Pada Anak. Jakarta : Pustaka Mina.
- Siallagan, D.F. (2013). Fungsi dan peranan mahasiswa. Bengkulu: UNIB.
- Sofiyya, I. (2015). Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar pada Remaja di Yogyakarta.
- Wulandari, R.P. (2012). Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Tidur pada Mahasiswa Skripsi disalah satu Rumpun Science-Technologi UI. Skripsi : Universitas Indonesia.
- Young, K. S. (1998). Caught in the net: How to recognize the signs of internet addiction and a winning strategy for recovery. New York: John Willey.
- Young, K., 2017. The Evolution of Internet Addiction Disorder. In C. Montag & M. Reuter, eds. *Internet Addiction: Neuroscientific Approaches and Therapeutical*. Switzerland: Springer International Publishing. pp.3-18.