

HUBUNGAN KECANDUAN *GAME ONLINE* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA

Muhammad Rizki Kurniawan

14518921

Fakultas Psikologi

Universitas Gunadarma

ABSTRAK

Mahasiswa adalah individu yang memasuki usia dewasa awal dengan rentang usia 18 tahun sampai 25 tahun. Banyaknya tugas akademik yang dimiliki mahasiswa membuat mahasiswa beresiko mengalami gangguan tidur. Kualitas tidur adalah suatu keadaan dimana individu menghasilkan kebugaran saat terbangun. Kualitas tidur individu akan semakin memburuk akibat bermain *game online* yang apabila terjadi terus-menerus dapat menyebabkan individu menjadi kecanduan *game online*. Kecanduan *game online* adalah kondisi dimana *game online* menjadi prioritas bagi individu, dimana individu bisa bermain *game online* secara terus-menerus sehingga dapat mengganggu kehidupan sehari-hari. Hal ini dapat berarti semakin tinggi tingkat kecanduan *game online*, maka semakin buruk kualitas tidur mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan mengadaptasi skala kualitas tidur dan skala kecanduan *game online*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan bantuan SPSS 22 for Windows.

Kata kunci : Mahasiswa, kecanduan *game online*, kualitas tidur.