



## HUBUNGAN KECANDUAN GAME ONLINE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 3 TUBAN

Denny Eka Prasetyawan<sup>1</sup> Titik Sumiatin<sup>2</sup> Su'udi<sup>3</sup> Binti Yunariyah<sup>4</sup>

Program Studi D3 Keperawatan Tuban Poltekkes Kemenkes Surabaya

Email: [dennyekaprasetyawan14@gmail.com](mailto:dennyekaprasetyawan14@gmail.com)

### ABSTRAK

Memainkan gim *online* menjadi hiburan yang mampu memberi rasa senang sebab bisa memberikan kepuasan tersendiri. Saking rutin memainkan gim online, muncul perasaan untuk terus mengulang dan memainkan permainan gim *online* sehingga bisa menyebabkan kecanduan pada seseorang yang memainkannya. Bahkan, permainan gim online ini dapat menurunkan kualitas tidur. Penelitian ini bermaksud guna menyelidiki hubungan kecanduan gim *online* dengan kualitas tidur pada remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Tuban. Desain penelitian *correlational* mempergunakan pendekatan *cross sectional*. Dalam penelitian ini, populasinya ialah seluruh remaja kelas X di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Tuban. Terdapat 245 dengan besar sampel sejumlah 152 pelajar dan dalam mengambil sampelnya mempergunakan *simple random sampling*. Adapun instrumen penelitiannya mempergunakan angket/kuesioner kecanduan *game online* dan kualitas tidur, sedangkan analisis datanya mempergunakan uji *chi square*. Temuan yang didapat memperlihatkan mayoritas siswa memiliki kecanduan gim *online* berat dan mayoritas siswa mempunyai kualitas tidur kurang. Sesuai uji *chi square*, memperoleh temuan *p-value* = 0,004 atau kecanduan gim *online* berhubungan dengan kualitas tidur pada remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Tuban. Memainkan gim *online* memang tidak dilarang selagi tetap memprioritaskan durasi permainan dan tidak abai terhadap tanggung jawab sebagai generasi muda yang sedang berjuang untuk kemajuan. Kegagalan untuk terlibat dalam gim *online* dalam jangka waktu yang tidak wajar bisa menyebabkan dampak buruk, antara lain, penurunan motivasi dalam kegiatan akademis, terbatasnya interaksi sosial, gangguan kesehatan mata, motoric maupun psikologis, serta potensi kecanduan dan kualitas tidur yang memburuk. Peraturan diperlukan supaya sekolah bisa menerapkannya, terutama terkait pemakaian perangkat gawai.

**Kata Kunci:** Game Online, Kualitas Tidur, Remaja

### ABSTRACT

*Online gaming addiction is appealing since it can provide a sense of satisfaction, which makes it feel like you're repeating pleasurable behaviours. This has the potential to cause addiction and lower sleep quality. The aim of this research is to find out the relationship between online game addiction and quality. sleep among teenagers at Tuban State Senior High School 3. Correlational research design with a cross sectional approach. The population in this study were all class X students at State Middle School 3 Tuban. Amount 245 was sampled*

using simple random sampling with a sample size of 152 students. A questionnaire about online game addiction and sleep quality was employed as the research tool. The chi square test was employed for data analysis. The research results show that most students have a heavy online game addiction and most students have poor sleep quality. The results of the chi square test obtained  $p\text{-value} = 0.004$ , there was a relationship between online game addiction and sleep quality in teenagers at State Senior High School 3 Tuban. Online gaming is acceptable as long as consideration is given the game's duration and doesn't neglect their responsibilities as younger people growing up. Because playing online games long-term accumulation of will have detrimental effects, such as laziness in carrying out educational activities, absence of interpersonal interaction, problems with eye, physical and mental well-being and may lead to addiction, poor sleep quality. It takes school efforts to establish rules on the use of devices.

**Keywords:** Online Game , Sleep Quality, Adolescents

## PENDAHULUAN

Cepatnya ilmu pengetahuan dan teknologi berkembang di era modern belakangan membawa transformasi simultan dalam bermacam aspek kehidupan. Internet merupakan hasil utama dari perkembangan kontemporer. Internet pun muncul sebagai media utama untuk memenuhi kebutuhan manusia. Sejauh ini, internet sudah memberi banyak manfaat bagi masyarakat segala usia, mulai anak muda hingga orang dewasa. Keuntungan penting dari internet ialah hubungannya dengan hiburan. Fenomena ini secara universal dialami oleh seluruh kelompok demografi, dengan penekanan khusus pada anak-anak dan remaja. Salah satu aktivitas yang mendatangkan kesenangan bagi banyak orang ialah terlibat dalam gim *online*. Gim *online* biasanya dikaitkan dengan terlibat dalam gim video melalui pemakaian jaringan internet (Prima Matur et al., 2021). Pemanfaatan platform gim *online* yang berlebihan tentunya bisa memengaruhi negatif bagi remaja, salah satunya adalah kecanduan. Kecanduan gim *online* berasal dari kesenangan dan kepuasan yang diberikannya, yang mengarah pada dorongan berulang kali terlibat dalam aktivitas yang menyenangkan dalam gim itu (Fembi et al., 2022) Saat ini angka kecanduan game online dikalangan remaja sangat tinggi.

Sesuai data Sukirno (2020) yang dimuat di Aline.id, individu yang berpartisipasi dalam gim online diproyeksikan meningkat dari 23,7 juta pada 2019 mengalami peningkatan mencapai 28,1 juta pada 2020. Menurut data Vika Azkiya Dihni (Januari 2022) via *We Are Social*, Filipina memiliki persentase penggunaan internet tertinggi yang bermain gim video, yaitu 96,4% ataupun 964.000.000 orang. Indonesia menempati peringkat ketiga secara global dengan 94,5% (263.420.981 orang), terlibat dalam aktivitas gim video di internet. Di Indonesia, terdapat 77,5% atau 887.003 laki-laki berusia 15 hingga 18 tahun yang mengalami ketergantungan besar pada gim online, sementara 22,5% atau 241.989 remaja perempuan pun mengalami hal sama (Fembi et al., 2022). Berdasar pada data yang disampaikan Michael (2021) via merdeka.com, sekitar 58% atau 12.876.174 individu yang mengikuti *esport* sebagai ajang kompetisi gim *online* ini dengan usia di bawah 18 tahun. Sebagaimana catatan dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada 2018, kelompok umur dengan total orang yang menggunakan internet terbanyak ialah berumur 15 hingga 19 tahun. Selain itu, bermain gim *online* ialah aktivitas daring terpopuler kedua setelah menyaksikan film via internet. Di Indonesia, khususnya di wilayah Jawa Timur, gim *online* sangat populer di kalangan remaja, dengan prevalensi 13,5% di Pulau Jawa. Berdasar pada survei awal oleh peneliti pada 28 maret 2024 mempergunakan kuesioner/angket pada pelajar di sma negeri 3 tuban didapatkan dari 10 responden 6 diantaranya mengalami kecanduan gim *online*.

Beberapa faktor yang berkontribusi terhadap kecanduan gim online, termasuk kurangnya perhatian dari orang-orang dekat yang secara keliru remaja memercayai bila mereka mampu

mengelola situasi, stres: remaja mempergunakan media, seperti bermain gim online, dengan maksud meringankan stres yang dialami, dan kurangnya pengawasan orang tua. Orang tua yang cenderung memberi keleluasaan berlebihan terhadap anak dengan pemberian beragam hal, bisa jadi secara tidak sengaja membuat mereka terkena dampak buruk dari kecanduan main gim online. Salah satu dampaknya ialah kurangnya keterlibatan dalam aktivitas produktif, khususnya di kalangan remaja yang cenderung melakukan aktivitas yang tidak dihendaki seperti bermain gim secara berlebihan. Lingkungan dan bagaimana cara orang tua mengasuh juga mempunyai peran krusial yang memicu terbentuknya suatu tindakan atau sikap anak (Prima Matur et al., 2021).

Menjamurnya gim *online* menyebabkan kecanduan di kalangan remaja, hingga mereka mengorbankan waktu istirahat dan tidurnya demi bermain gim *online*. Akibatnya, timbul permasalahan baru, yakni kualitas tidur yang buruk bisa memicu stres dan akhirnya depresi (Prima Matur et al., 2021). Keterlibatan berlebihan dalam gim online mungkin berimbas buruk pada kualitas tidur. Gim online merupakan tren yang lazim di Indonesia, terkhusus di kalangan remaja dan pelajar sekolah. Indikator umum termasuk sesi bermain yang kerap dilaksanakan tiap hari selama lebih dari empat jam, yang bisa menyebabkan gangguan psikologis, masalah *musculoskeletal*, dan masalah penglihatan. Perilaku ini terkait dengan kecanduan gim dan bisa berdampak pada interaksi sosial, konsentrasi selama kegiatan pendidikan, motivasi belajar, dan sumber daya keuangan. Tidak diragukan lagi, perihal ini berimbas buruk terhadap seluruh rutinitas keseharian, begitu pun dengan kualitas tidur (Prima Matur et al., 2021).

Remaja bisa terdampak negatif akibat kecanduan gim *online*. Upaya harus dilaksanakan supaya remaja bisa mencegah kecanduan gim *online* (Novrialdy, 2019). Guna mengatasi kecanduan gim online, langkah-langkah efektif termasuk penentuan rutinitas harian yang jelas dan menerapkan disiplin ketat jika remaja bermain gim online melebihi satu jam setiap hari. Penting bagi remaja untuk tidak sekadar membuat jadwal bermain gim online, tetapi juga konsisten mengikuti program itu. Terlibat dalam berbagai aktivitas, seperti aktivitas fisik, bukan sekadar untuk mengalihkan perhatian dari melihat layar gawai, melainkan untuk memaksimalkan kesehatan (Adzani, 2020)

## METODE PENELITIAN

Dalam penelitian, ini, peneliti mempergunakan desain *correlational* didukung oleh *cross sectional*. Remaja kelas X di SMA Negeri 3 Tuban tahun 2023/2024 yang berjumlah 245 orang merupakan populasi yang dipergunakan, sedangkan sampel berjumlah 152 siswa. Teknik dalam mengambil sampelnya berupa *simple random sampling*. Kemudian, variabelnya sendiri meliputi kecanduan *game online* dan kualitas tidur. Cara pengambilan datanya mempergunakan angket kecanduan *game online* dan *pittsburgh sleep quality index* (PSQI), yang kemudian dianalisis dengan *chi square*.

## HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Karakteristik Remaja Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin di SMAN 3 Tuban bulan Mei tahun 2024

Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
<b>Usia</b>		
15	17	11,1%
16	74	48,6%
17	61	40,1%
<b>Jumlah</b>	<b>152</b>	<b>100%</b>

<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	55	36,1%
Perempuan	97	63,8%
<b>Jumlah</b>	<b>152</b>	<b>100%</b>

Sesuai hasil di atas, memperoleh setengahnya (48,6%) berumur 16 tahun, sedangkan jenis kelamin sebagian besar (63,8%) perempuan

Tabel 2 Distribusi Kecanduan Gim *Online* Pada Remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Tuban pada Bulan Mei 2024.

<b>Kecanduan game</b>	<b>Frekuensi (f)</b>	<b>Presentase (%)</b>
Kecanduan Ringan	26	17,1%
Kecanduan Sedang	24	15,7%
Kecanduan Berat	102	67,1%
<b>Total</b>	<b>152</b>	<b>100%</b>

Berdasar pada penjelasan di atas, didapat bila sebagian besar remaja mempunyai kecanduan berat berjumlah 102 (67,1%).

Tabel 3 Distribusi Kualitas Tidur Pada Remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Tuban Pada Bulan Mei 2024

<b>Kualitas Tidur</b>	<b>Frekuensi (f)</b>	<b>Presentase (%)</b>
Baik	11	7,2%
Cukup	31	20,3%
Kurang	110	72,4%
<b>Total</b>	<b>152</b>	<b>100%</b>

Berdasar pada uraian tersebut, mendapati bila mayoritas remaja mempunyai kualitas tidur kurang sebanyak 110 (72,4%).

Tabel 4 Analisis Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Tuban pada Bulan Mei 2024.

Kecanduan game online	Kualitas tidur						Total	
	Baik		Cukup		Kurang			
	F	%	F	%	F	%	F	%
Kecanduan ringan	0	0%	12	46,2%	14	53,8%	11	100%
Kecanduan sedang	1	4,2%	5	20,8%	18	75,0%	31	100%
Kecanduan Berat	10	9,8%	14	13,7%	78	76,5%	110	100%
Jumlah	11	7,2%	31	20,4%	110	72,4%	152	100%

*Uji chi square dengan signifikasi  $p$  value  $< 0,005$ ,  $\rho = 0,004 < 0,005$   
Dan Correlation 0,438*

Berdasar Tabel 4, memperoleh sebagian besar (76,5%) remaja yang kecanduan berat mengalami kualitas tidur kurang dan (9,8%) remaja mengalami kecanduan berat mengalami kualitas tidur baik.

Dari temuan uji *chi square*, mendapatkan *p-value* = 0,004 dimana  $p = 0,004 < 0,005$  atau kecanduan gim *online* berhubungan dengan kualitas tidur pada remaja berkorelasi SMAN 3 Tuban. Nilai koefisien kecanduan gim *online* yang berkorelasi dengan kualitas tidur pada remaja di SMAN 3 Tuban memperoleh nilai 0,438 atau berhubungan yang sedang.

## PEMBAHASAN

### **Kecanduan *Game Online* pada Remaja di SMA Negeri 3 Tuban**

Hasil studi ini memperlihatkan bila sebagian besar remaja di SMAN 3 Tuban memiliki kecanduan gim *online* berat. Memainkan gim *online* memang mampu memberi keluasaan dan rasa senang. Hal inilah yang memicu perasaan untuk melakukan aktivitas bermain gim *online* secara repetisi (Fembi et al., 2022). (Manuputty et al., 2019) mendapati bila individu memilih untuk terlibat dalam gim online karena berbagai motif, termasuk mencari hiburan, meredakan stres, memperoleh atau mengejar status atau pengakuan sosial, dan mencari pelarian dari kehidupannya. Dampak buruk utama dari kecanduan gim online ialah kurang tidur, netralitas gender, kinerja akademis mengalami penurunan, perselisihan dengan keluarga, dan selalu mengantuk saat melakukan kegiatan di pagi hari (Nurdilla, 2018).

Berdasar studi ini, mayoritas remaja perempuan yang kecanduan gim *online* pada remaja Di SMAN 3 Tuban: mayoritas kecanduan gim *online* berat dengan memainkan gim *online* dengan durasi di atas satu jam per hari, setiap hari memainkan gim *online*, dan banyak yang memainkan gim *online* lebih dari >3 bulan. Sebagian kecil memiliki kecanduan gim *online* sedang, yaitu memainkannya tidak lebih dari satu jam per hari atau sekitar dua atau tiga kali seminggu memainkan gim *online* dan sebagian kecil juga memiliki kecanduan game online ringan yaitu yang jarang sekali untuk bermain mungkin hanya bermain game 1x dalam seminggu.

Pelajar generasi Z mempunyai ciri khas yang jelas membedakan mereka dari generasi terdahulu. generasi sekarang sudah mahir dan terbiasa memanfaatkan internet ataupun perkembangan teknologi untuk bermacam kebutuhan, terutama karena tingginya rasa ingin tahu di kalangan remaja. Gim online sudah mendapat popularitas luar biasa di kalangan mayoritas remaja karena kemudahan aksesnya.

### **Kualitas Tidur pada Remaja di SMA Negeri 3 Tuban**

Hasil penelitian ini menunjukkan bila mayoritas remaja di SMA Negeri 3 Tuban memiliki memiliki Kualitas tidur kurang. Kualitas tidur mengacu pada serangkaian masalah yang melibatkan gangguan kuantitas, kualitas atau waktu tidur seseorang. Kuantitas tidur mengacu pada durasi waktu, dengan mempertimbangkan jumlah tidur optimal yang diperlukan untuk kelompok umur tertentu, dan mempertimbangkan kesulitan untuk tertidur atau tetap tertidur. Kualitas tidur mengacu pada tingkat fragmentasi dan diskontinuitas yang dialami selama tidur sebab seringnya dan berulang kali terbangun di malam hari. Transisi antara terjaga dan tidur ialah proses neurologis yang rumit. Berbagai rangsangan internal dan lingkungan bisa mengganggu *ascending reticular activating system* (ARAS), yang menyebabkan peningkatan kewaspadaan dan penurunan kemampuan untuk tertidur. Berbagai faktor memengaruhi tidur, dan kebutuhan individu akan istirahat dan tidur cukup bervariasi. Kendati kebutuhan sebagian orang terpenuhi secara memadai, sebagian lainnya mungkin mengalami gangguan (Kemenkes RI 2022).

Studi ini memperlihatkan bila remaja perempuan yang berusia 16 tahun di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Tuban mayoritas mempunyai kualitas tidur kurang, terbukti melalui banyak remaja yang memberi jawaban atas pertanyaan, bahwa mereka memerlukan waktu sekitar satu jam untuk menunggu waktu tidur. Banyak pula pelajar yang memberi jawaban bila jam tidur mereka tidak lebih dari tujuh hingga delapan jam pada malam hari. Hal lainnya yang

mengakibatkan pelajar mempunyai kualitas ataupun kuantitas tidur kurang, seperti lingkungan, penyakit, lelah, gaya hidup, stres emosional, stimulan dan diet, gim *online*, dan sebagainya.

### **Hubungan Kecanduan Game Online terhadap Kualitas Tidur pada Remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Tuban**

Temuan studi ini memperlihatkan bila hampir seluruh siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Tuban dengan kecanduan gim *online* berat mengalami penurunan kualitas tidur, dan sebagian kecil mempunyai kecanduan gim *online* berat mengalami kualitas tidur baik. Dari temuan yang didapat melalui uji statistik mempergunakan *chi square*, kecanduan gim *online* berhubungan dengan kualitas tidur pelajar di Sekolah Menengah Atas Negeri 3.

Kecanduan gim online erat kaitannya dengan pemanfaatan gawai dan akses internet maupun perangkat elektronik, terkhusus untuk tujuan rekreasi, sesuai studi milik Mawitjere (2017). Selanjutnya Nurdilla (2018) melaksanakan studi yang mengungkap adanya korelasi antara kecanduan gim online dengan kualitas tidur. Studi itu memperlihatkan bila remaja yang kecanduan gim online cenderung makin meningkatkan waktu bermainnya sehingga abai terhadap kebutuhan istirahat. Perihal ini diperkuat dengan (Astuti dan Burhanto 2018), yang mengamati adanya korelasi positif antara tingkat keparahan kecanduan gim online dengan penurunan kualitas tidur di kalangan remaja atau pemainnya. Kedua studi ini berfokus pada kecanduan gim online, khususnya dampaknya terhadap kebutuhan istirahat dan tidur (Mais et al., 2020)

Kecanduan gim online menimbulkan berbagai bahaya atau risiko, termasuk potensi kurang tidur yang berujung pada insomnia (Manuputty et al., 2019).

Bukti tambahan untuk temuan ini diberikan oleh studi milik (Peracchia et. al. 2018). Studi ini menyajikan temuan analisis dampak bermain gim video yang meliputi penurunan total waktu tidur, peningkatan *sleep onset latency* (SOL), perubahan REM dan *slow wave sleep* (SWS), dan meningkatkan rasa kantuk dan lelah. Bisa memberi simpulan jika bermain gim dalam waktu yang lama, terutama di malam hari, merupakan penyebab utama gangguan tidur, yang berpotensi berdampak buruk pada fungsi kognitif (Widiyani et al., 2021).

Berdasar pada temuan yang sudah disampaikan, sejumlah besar remaja perempuan yang memainkan gim online dan kecanduan gim sulit melepaskan diri dari ponsel, terutama untuk tujuan hiburan. Remaja yang memainkan gim online selama lebih dari satu jam setiap hari mengalami kehilangan kesadaran sementara, yang mengakibatkan kegagalan untuk menyadai bila mereka tetap terjaga hingga larut malam. Remaja dengan kecanduan gim online yang parah mengalami dampak negatif pada kualitas tidurnya. Orang-orang ini cenderung makin meningkatkan waktu bermain gim mereka, mengabaikan kebutuhan istirahat dan mengakibatkan penurunan kualitas tidur. Remaja dengan kecanduan gim online berat kerap sulit untuk terbangun pada pagi hari. Melalui temuan studi ini, memperoleh bila ada remaja yang pernah tertidur sewaktu jam pelajaran. Kondisi ini tentu amat memengaruhi kenyamanan dan ketertiban dalam proses pembelajaran di dalam kelas.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Hampir setengahnya remaja berumur 16 tahun (pelajar) dan mayoritas remaja atau pelajar adalah perempuan. Mayoritas siswa kelas X di SMA Negeri 3 Tuban memiliki kecanduan *game online* berat. Mayoritas siswa kelas X di SMA Negeri 3 Tuban memiliki kualitas tidur kurang. Kecanduan gim online berhubungan dengan kualitas tidur pada remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Tuban.

Siswa dapat meningkatkan pengetahuan tentang kecanduan game online dengan membaca, memahami, dan mengikuti penyuluhan atau seminar kesehatan. Siswa harus mengurangi durasi bermain game online dengan meningkatkan aktivitas fisik melalui olahraga

atau kegiatan fisik lainnya. Orang tua memberikan pemahaman pada siswa agar tidak bermain game online terus menerus dan dukungan aktivitas fisik pada siswa selama di rumah. Pihak sekolah lebih aktif dalam melaksanakan sosialisasi pada para siswa di SMA Negeri 3 Tuban tentang dampak kecanduan game online bagi kesehatan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdi & Karneli. (2020). Kecanduan game online: penanganannya dalam konseling individual Guidanc. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Volume 17 Nomor 2 Desember 2020*. Halaman 9-20 <https://uia.e-journal.id/guidance>
- Adiningtiyas, S. W. (2017). Peran Guru Dalam Mengatasi Kecanduan Game Online. *KOPASTA: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling*, 4(1), 28– 40. <https://doi.org/10.33373/kop.v4i1.1121>
- Ariani, M. (2013). Hubungan Intensitas Pengguna Jejaring Sosial Terhadap Kualitas Tidur Remaja di SMAN 3 Siak. *ejournal keperawatan (e-Kp)*, 1-11.
- Astuti & Burhanto. (2018). Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Siswa/Siswi Di SMP Negeri 24 Samarinda. <https://dspace.umkt.ac.id/bitstream/handle/463.2017/935/SKR%20SRI%20ASTUTI.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Diakses pada 21 Februari 2020.
- APJII, Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2018). Data Statistik Pengguna Internet Indonesia Tahun 2018. *From: http://isparmo.web.id 2016/11/21/ datastatistik-pengguna-internetindonesia-2018/ diakses : Rabu, 17 Januari 2018*.
- Azizah Latifatul (2018). Hubunugan Kebiasaan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Remaja Pada kelas X Di SMK Dwija Bhakti 2 Jombang. Skripsi. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang
- Byusse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., Kupfer, D. J. (1989). The pittsburgh sleep quality index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28 (2), 193-213.
- Darwis, M., Amri, K., & Reymond, H. (2020). Dampak Dari Kecanduan GameOnline Di Kalangan Remaja Usia. *Ristekdik (Jurnal Bimbingan Dan Konseling)*, 5(2), 228–233. [jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/Ristekdik/article/download/2088/pdf](http://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/Ristekdik/article/download/2088/pdf).
- Fembi, P., Nelista, Y., & Vianitati, P. (2022). Kecanduan Bermain Game Online Smartphone Dengan Kualitas Tidur Siswa-Siswi di SMPK Hewerbura Watublapi Kabupaten Sikka. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(15), 679-688. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7124153>.
- Gurusinga Fitri Mona (2021). Hubungan kecanduan Game Online Dengan Pola Tidur Pada Remaja Usia 16-18 Tahun Di SMA Negeri 1 Deli Tua Kecamatan Deli Tua kabupaten Derli Serdang. *Penelitian Keperawatan Medik*.
- Hidayat, A. 2005. *Pengantar kebutuhan dasar manusia Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Imas & Nauri. (2018). *METODOLOGI PENELITIAN KESEHATAN*.
- Imron (2014). *Metodologi Penelitian Bidang Kesehatan*. Jakarta: Sagungseto.
- Ika Merdekawati. (2019). Hubungan Penggunaan Game Online Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa SMA Negeri 5 Makasar.
- KEMENKES RI (2022). Mengenali gangguan tidur. (Online), ([https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/502/yuks-mengenal-gangguan-tidur](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/502/yuks-mengenal-gangguan-tidur))
- Latifah, A., Sunan, U., Yogyakarta, K., & Laksda Adisucipto, J. (n.d.). Peran Lingkungan dan Pola Asuh Orang Tua terhadap Pembentukan Karakter Anak Usia Dini.
- Mais, F. R., Rompas, S. S. J., & Gannika, L. (2020). Kecanduan Game Online Dengan Insomnia Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 18. <https://doi.org/10.35790/jkp.v8i2.32318>

- Manuputty J, Sekeon S, Kandou G. (2019) Hubungan antara Kecanduan Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur pada Gamer Online Pengguna Komputer di Warung Internet M2G Supernova Malalayang
- Matur, P. Y., Simon dan T.A. Ndorang.(2021). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Sma Negeri Di Kota Ruteng. *Vol 6, No 2, Thn 2021*
- Martanto, Aris, et al. "Perilaku kecanduan game online ditinjau dari kesepian dan penerimaan kelompok teman sebaya pada remaja di kelurahan Jebres Surakarta." *Skripsi. Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret Surakarta* (2014).
- Mawitjere, Omega T (2017). Hubungan Lama Penggunaan Gdget Dengan Kejadian Insomnia Pada Siswa Siswi Di SMA Negeri 1 Kawangkoan. *E-journal Keperawatan (e-Kp) Vol 5, Nomor 1*
- Merita, A. L. (2018). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Perilaku Agresif Pada Remaja. *Stikes Insan Cendekia Jombang*
- Michael, (2021). Indonesia Disebut Jadi Pendorong Utama Pertumbuhan Esports Asia Tenggara. *Merdeka.com*. <https://www.merdeka.com/teknologi/indonesia-disebut-jadipendorong-utama-pertumbuhan-esports-asiatenggara.html> diakses 24 Oktober 2021
- Novrialdy, E. (2019). Kecanduan Game Online Pada Remaja: Dampak Dan Pencegahannya. *Universitas Negeri Padang*.
- Nurdilla, N. (2018). Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Kualitasn Tidur Remaja. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keperawatan. 5 (2), 120-126*
- Novrialdy Eryzal (2019). "Kecandua Game online Pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya". *Jurnal Buletin Psikologi Prodi S2 Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang. 27 (2), 148- 158*.
- Permata dan Widyasavitri. (2019). Hubungan antara kecemasan akademik dan sleep paralysis pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana tahun pertama. *Jurnal Psikologi Udayana : Vol.6, No.1, 1-10*
- Peracchia, S. & Curcio, G. (2018). Exposure to video games: Effects on sleep and on post-sleep cognitive abilities. A systematic review of experimental evidences. *Sleep Science. Brazilian Association of Sleep and Latin American Federation of Sleep Societies; 2018, Vol. 11, p. 302–14*.
- Widuri, H. (2010). *Kebutuhan Dasar Manusia Aspek Mobilitas Dan Istirahat Tidur*. In S. Riyadi (Ed.). Yogyakarta: Gosyan Publishing.
- Widiyani, K. R., Amelia, F., & Chairani, A. (2021). Hubungan Adiksi Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Di Smp Teratai Putih Global Bekasi Tahun 2020. *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan, 5(1), 95*.  
<https://doi.org/10.24912/jmstkik.v5i1.8277>