

## **Penggunaan Game Online dalam Menurunkan Kuantitas Tidur Remaja di SMPN 2 Lingsar Kecamatan Lingsar Lombok Barat**

**Sitti Rusdianah Jafar<sup>1(CA)</sup>, Heru Widiyatma<sup>2</sup>, Akmad Fathoni<sup>3</sup>, Mardiatun<sup>4</sup>,  
Aan Dwi Setana<sup>5</sup>, Arismansyah<sup>6</sup>**

<sup>1(CA)</sup>Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Mataram, Indonesia; [sittirusdianah@gmail.com](mailto:sittirusdianah@gmail.com)  
(Corresponding Author)

<sup>2,3,4,5,6</sup>Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Mataram

### **ABSTRACT**

The use of information technology is very useful in the teaching and learning process. Cell phones as a form of information technology have become widespread. Generally, teenagers use cell phones not for learning purposes but are mostly used to play games. Online Users' Games Will Take Up Their Time So Their Need for Rest is Reduced, This Will Worsen Their Writing Quantity. Teenagers need a quantity of sleep a day and a night ranging from 7-8 hours. If the quantity of sleep is insufficient, the body will experience various physiological and physiological conditions. This research study aims to determine the influence of online gaming habits in reducing sleep quality among teenagers at SMPN 1 Lingsar, West Lombok Regency. The research used a cross-sectional design with a sample size of 8. The research results showed that there was a relationship between gaming.

**Keywords: Online Games; Sleep Quantity; Teenagers**

### **ABSTRAK**

Pemanfaatan teknologi informasi sangat bermanfaat dalam proses belajar mengajar. Ponsel sebagai salah satu bentuk teknologi informasi telah tersebar luas. Umumnya remaja menggunakan telepon seluler bukan untuk keperluan belajar melainkan lebih banyak digunakan untuk bermain game. Permainan Pengguna Online Akan Menyita Waktunya Sehingga Kebutuhan Istirahatnya Berkurang, Hal Ini Akan Memperburuk Kuantitas Menulisnya. Remaja memerlukan kuantitas tidur siang dan malam yang berkisar antara 7-8 jam. Jika kuantitas tidur tidak mencukupi, maka tubuh akan mengalami berbagai kondisi fisiologis dan fisiologi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kebiasaan game online terhadap penurunan kualitas tidur remaja di SMPN 1 Lingsar Kabupaten Lombok Barat. Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional dengan jumlah sampel sebanyak 8 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara gaming.

**Kata Kunci: Game Online; Kuantitas Tidur; Remaja**

### **PENDAHULUAN**

Kemajuan teknologi informasi sudah semakin pesat. Penggunaan teknologi informasi banyak manfaat khususnya pada proses belajar mengajar. Ponsel sebagai salah satu bentuk teknologi informasi penggunaannya sudah meluas, kaum remaja menggunakan ponsel dengan harapan untuk mencari sumber informasi terkait materi pembelajaran. Di masa pandemic covid-19 penggunaan ponsel semakin meningkat, proses pembelajaran dilaksanakan melalui daring, sehingga mau tidak mau setiap remaja yang bersekolah harus mempunyai ponsel. Disisi lain penggunaan ponsel dimanfaatkan oleh kaum remaja untuk mengakses game. Awalnya mereka menggunakan untuk mengisi waktu senggang disaat istirahat, namun seiring dengan berjalannya waktu, sehingga penggunaan ponsel untuk bermain game sudah menjadi kebiasaan

mereka. (Irawan Nandhito Indra Putra, 2020). Diperkirakan sekitar 82 juta masyarakat Indonesia menggunakan smartphone, dan lebih dari 52 juta pernah menggunakan game online. Indonesia termasuk peringkat ke 17 sebagai pemain game terbanyak dunia (Irawan & Siska W., 2021).

Ketergantungan terhadap ponsel oleh remaja sangat tinggi, mengakibatkan waktu istirahat berkurang. Mereka mengabaikan kebutuhan dasarnya termasuk beristirahat atau tidur. Disisi lain permainan yang ada dalam gadget membuat remaja semakin tertarik dan rasa penasaran yang muncul untuk selalu mencoba. Salah satu jenis game online yang banyak digemari adalah *mobile legends*. Jenis game ini sangat diminati karena selalu memberikan tantangan bagi penggunanya. (Shania Amara Chiesa, 2021).

Pengguna game online akan menyita waktu mereka sehingga kebutuhan istirahat berkurang (FARRA, 2022). Setiap orang membutuhkan waktu istirahat yang normal sebanyak 7-8 jam sehari. Apabila seseorang tidak terpenuhi waktu istirahatnya dengan normal, maka akan mempengaruhi pada kondisi fisiologi. Tidur yang lelap tanpa ada gangguan sampai tubuh merasa siap untuk bangun, akan membuat tubuh dan pikiran menjadi rileks. (Ranasinghe et al., 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Lemola et al, 2015. Bahwa penggunaan hand phone akan berdampak pada kuantitas tidur pengguna. Penelitian lain oleh Fatima et al., (2018) sebanyak 59,62% responden yang mengalami kehilangan waktu tidur, dan 53,31% responden yang mengalami ketidakmampuan untuk melakukan aktivitas sehari harinya akibat kurangnya kuantitas tidur (Normala & Azlini, 2018). Tidur yang cukup dan berkualitas akan memberikan kenyamanan dan kesegaran yang dibutuhkan oleh setiap orang. Jam tidur yang normal atau kuantitas tidur yang diperlukan dalam sehari semalam berkisar 7-8 jam, tidak mengalami mimpi buruk dan merasa segar saat terbangun. Seseorang yang mengalami kekurangan atau kuantitas tidur yang kurang maka tubuh akan berbagai macam kondisi fisiologis diantaranya menurunnya daya tahan tubuh, ketidakstabilan kondisi tubuh, mudah Lelah, proses penyembuhan lambat, produktivitas. Sedangkan kondisi psikologis yang dapat dialami antara lain depresi, cemas, linglung, tidak dapat berkonsentrasi. (Damaiyanti et al., 2023). Meningkatnya penggunaan ponsel bagi kalangan remaja akan memperburuk kuantitas tidur mereka, (Sahin et al., 2013). Layer ponsel yang mengeluarkan cahaya biru selanjutnya memberi informasi ke otak untuk tidak memproduksi melatonin. Tidak diproduksinya melatonin akan memicu seseorang untuk tidak merasakan kantuk, sehingga sulit untuk tidur berfokus pada layar *hand phone* (S. A. Chiesa, 2021),

Adanya kecanduan penggunaan game online oleh remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor antara lain kurang perhatian dari keluarga atau orang terdekat, remaja tidak mempunyai kegiatan ekstrakurikuler sepulang sekolah, kurang sosialisasi dengan lingkungan sekitar, orang tua yang sibuk sehingga tidak ada waktu untuk memantau aktivitas anak anaknya, serta tidak adanya control orang tua disaat anaknya menggunakan hand phone. Penggunaan game online masih dikatakan wajar apabila dilakukan dengan durasi waktu 1-2 jam, namun kenyataannya sebagian besar remaja yang memegang gadget atau ikut dalam game online akan sulit dikontrol. Sehingga peran orang tua sangat penting dalam mengontrol pemakaian smartphone untuk anak anaknya.

Berbagai dampak buruk yang diakibatkan oleh penggunaan game online pada remaja tidak hanya pada kondisi fisiologi tetapi juga pada kondisi psikologis. Remaja banyak yang anemia, kurang focus pada pembelajaran, lebih gampang marah, terkadang tidak dapat mengendalikan emosi. hasil observasi awal yang

telah dilakukan di sekolah SMPN 2 Lingsar, dari 10 responden semuanya menggunakan smartphone, 8 diantaranya yang suka bermain game online dan mempunyai durasi istirahat yang kurang dari 8 jam. Bahkan beberapa di antara mereka mengabaikan dan lebih asyik dengan ponsel sendiri saat wawancara berlangsung. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Ayu dkk 2016, bahwa pecandu game mengabaikan kebutuhan tidur, tidak memperhatikan orang yang mengajaknya ngobrol dan lebih banyak waktu yang digunakan untuk dunia virtual dibanding dunia nyata (Ayu & Saragih, 2016). Apabila hal ini terjadi pada kaum remaja atau pelajar akan merusak masa depan mereka.

Mengingat dampak yang ditimbulkan akibat permainan game ini khususnya pada kuantitas tidur remaja sangat besar, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh penggunaan game online terhadap kuantitas tidur remaja. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah kebiasaan penggunaan game online dapat mempengaruhi kuantitas tidur pada remaja di SMPN 2 Lingsar.

## METODE

Penelitian ini telah disetujui oleh Komisi Etik Penelitian Poltekkes Kemenkes Mataram nomor : LB.OI.03/6/5194/2022. Penelitian ini merupakan penelitian korelasi dengan rancangan *Cross Sectional* yaitu pengukuran variable dependent adalah kuantitas tidur dan variabel independen adalah kebiasaan game online. Tempat dilaksanakan di SMPN 2 Lingsar Kabupaten Lombok Barat. Sampel yang digunakan sebanyak 80 siswa, Teknik pengambilan sampel *proportional random sampling*, yaitu mengambil sampel dari masing-masing ruang kelas. Jumlah ruangan kelas yang ada pada kelas VIII sebanyak 9 ruangan, sehingga masing-masing ruang kelas ada perwakilan sebagai sampel. Rata-rata sampel yang terpilih dari masing-masing ruang kelas 31, 32 dan 34, tergantung banyaknya siswa dalam ruangan kelas.

Pengumpulan data dilaksanakan dengan membagikan kuisioner dan wawancara. Instrumen kuisioner menggunakan (Curcio, et al, 2012). Jumlah item pertanyaan untuk kuisioner game online sebanyak 10, dan untuk kuantitas tidur sebanyak 8 pertanyaan. Pada kuisioner kebiasaan main game diberikan scoring pernyataan positif yaitu selalu score 3, jarang score 2 dan tidak pernah diberi score 1. Untuk pernyataan negative selalu diberi score 1, jarang score 2, tidak pernah score 3. Pengolahan data dilakukan dengan menghitung nilai score dari pernyataan positif dan pernyataan negative. Analisa data digunakan dengan menggunakan SPSS dengan uji statistik *chi square* dengan tingkat kemaknaan alpha ( $\alpha$ ) <0,05.

## HASIL

Tabel 1 Distribusi Responden berdasarkan karakteristik

No	Karakteristik Responden	Jumlah	Persentase (%)
1	<b>Jenis Kelamin</b>		
	Laki-laki	46	58,0
	Perempuan	34	42,0
2	<b>Umur</b>		
	13 Tahun	9	11,00

No	Karakteristik Responden	Jumlah	Persentase (%)
	14 Tahun	71	89,00
3	<b>Pekerjaan Orang Tua</b>		
	PNS/TNI/Polri	19	24,00
	Wiraswasta	32	40,00
	Petani	29	36,00

Berdasarkan karakteristik responden menunjukkan jenis kelamin perempuan lebih banyak, umumnya berusia 14 tahun karena responden yang diambil kelas VIII. Karakteristik pekerjaan orang tua responden sebagian besar sebagai wiraswasta.

Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan Kebiasaan bermain Game online di SMPN 2 Lingsar Kabupaten Lombok Barat

Kebiasaan Bermain Game Online	Jumlah	Persentase (%)
Selalu	53	66,00
Jarang	27	34,00

Tabel 2 Distribusi responden berdasarkan kebiasaan bermain *game online* bahwa sebanyak 53(66%) responden yang mempunyai kebiasaan selalu bermain game online, hanya 27(34%) yang jarang bermain game online dan tidak ada satupun responden yang tidak pernah menggunakan game online.

Tabel 3 Distribusi Responden Berdasarkan Kuantitas Tidur di SMPN 2 Lingsar Kabupaten Lombok Barat

Kualitas Tidur	Jumlah	Persentase (%)
Baik	27	34,00
Buruk	53	66,00

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kuantitas tidur buruk sebanyak 53(66%), dan hanya 27 (34%) responden yang mempunyai kuantitas tidur baik.

Tabel 4 Hubungan Antara Kebiasaan Game Online dengan Kuantitas Tidur Remaja di SMPN 2 Lingsar Kabupaten Lombok Barat

Kebiasaan Bermain Game Online	Kuantitas Tidur						Asympt.Sig (2-sided)
	Baik		Buruk		Total		
	n	%	n	%	n	%	P Value
Selalu	0	0	53	66	53	66	0,000
Jarang	27	34	0	0	27	34	
Total	53	66	27	34	80	100	

Tabel 4 menunjukkan bahwa dari 80 responden sebanyak 66% yang mempunyai kuantitas tidur yang buruk akibat selalu bermain game online, sebaliknya 34% kualitas tidur baik akibat jarang bermain game online.

Hasil uji statistic dengan menggunakan uji Chi Square dengan bantuan SPSS 21 yaitu  $p=0,000$  dengan  $\alpha = 0,05$  sehingga diperoleh hasil dimana  $p=0,000 < \alpha = 0,05$ . yang berarti hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak atau hipotesis kerja ( $H_1$ ) diterima, yang artinya ada hubungan antara kebiasaan bermain *gameonline* dengan kuantitas tidur remaja di SMPN 2 Lingsar Kecamatan Lingsar Kabupaten Lombok Barat. Semakin sering bermain game online akan memperburuk kuantitas tidur remaja.

## PEMBAHASAN

### **Kebiasaan Bermain *Game Online* Pada Remaja di SMPN 2 Lingsar Kabupaten Lombok Barat**

Kebiasaan bermain *game online* pada tabel 2, sebanyak 66% remaja selalu bermain game, sebagian besar dari remaja bermain game lebih dari 3 jam dalam sehari, hanya sebagian kecil remaja yang bermain game online durasi 1-2 jam, bahkan tidak remaja di SMPN 2 Lingsar yang tidak pernah main game. Remaja yang mengalami kecanduan main game dapat melakukan permainan lebih dari 4 sampai 6 jama per hari, bahkan bisa menghabiskan bermain game dalam 30 jam seminggu (S. A. Chiesa, 2021). Penggunaan berbagai jenis game online seperti mobile legend, bang bang atau yang dikenal dengan istilah MLBB, menjadi tantangan tersendiri bagi remaja. Disisi lain jenis jenis game ini dapat dimainkan di computer, laptop bahkan di handphone selama media tersebut terhubung dengan jaringan internet (Aji, 2020). Usia remaja yang banyak menggunakan hand phone dari hasil penelitian ini 85% berusia 14 tahun, hal ini sesuai dengan hasil beberapa penelitian diantaranya oleh Siska Damayati, dkk (2022) bahwa sebanyak 27% penggunaan hand phone pada usia 14 tahun (Damaiyanti et al., 2023), demikian halya dengan hasil penelitian Mandala, (2022) bahwa 51,5% pengguna gadgaet pada usia 14 tahun (Mandala, 2022).

Di usia remaja kemandirian untuk memiliki gadget meningkat, terlebih saat pandemic covid-19 tahun lalu, yang membuat remaja harus memiliki hand phone sebagai sarana pembelajaran. Meskipun sekarang sudah pebelajaran luring penggunaan hand phone sudah mejadi gaya hidup bagi remaja. Disisi lain penggunaan hand phone sudah melampaai penggunaan yang semestinya, tidak lagi digunakan untuk browsing materi pembelajaran tetapi kebanyakan remaja menggunakan hand phonenya untuk bermain *game online*. Dari peneitian ini didapatkan sebanyak 66% remaja yang selalu menggunakan handphone untuk *game online*. 50% responden yang merasa terganggu bila tidak menyelesaikan game online, ini yang menyebabkan remaja menjadi kecanduan permainan game online. Keasyikan dengan permainannya mengabaikan kondisi sekelilingnya bahkan mengabaikan kondisi diri sendiri,. Tidak sedikit dari mereka lalai makan sehingga muncul masalah lambung, masalah kesehatan lainnya termasuk durasi tidur yang berkurang (Afriani et al., 2019).

### **Kuantitas Tidur Remaja di SMPN 2 Lingsar Kabupaten Lombok Barat**

Kuantitas tidur yang baik akan memberikan efek yang baik bagi kesehatan tubuh. Setiap individu membutuhkan kuantitas tidur selama 8-9 jam, karena tidur sebagai salah satu kebutuhan fisiologis

seseorang (Shania Amara Chiesa, 2021). Istirahat yang cukup akan memerbikan semangat dalam melakukan aktivitas Kembali.

Pada penelitian ini hanya 34% responden yang mempunyai kuantitas tidur yang baik, selebihnya 66% mengalami tidur yang kurang atau kuantitas tidurnya buruk. Hal ini berarti lama tidur sebagian remaja pada penelitian ini rata-rata 5 jam atau kurang dari standar kuantitas tidur yaitu 8 jam. Tidur diharapkan adanya perubahan proses fisiologis dan terjadi penurunan respons terhadap rangsangan yang datang dari luar. Apabila durasi tidur kurang dari normal dikhawatirkan dapat menyebabkan ketidaknyamanan dan mengganggu gaya hidup. Berbagai kondisi yang dapat dialami seperti kelelahan, mudah gelisah, lesu, apatis, daerah mata hitam karena faktor mengantuk, tidak optimal dalam melakukan aktivitasnya (Priyanto et al., 2015).

Dampak lain yang dapat ditimbulkan karena kurang tidur adalah menurunnya daya tahan tubuh, menurunnya kemampuan mental yang dapat berakibat depresi, stress, menurunnya kemampuan otak yang berdampak sulitnya remaja dalam menerima pelajaran. Durasi tidur yang kurang membuat remaja malas, apatis bahkan tidak ada minat belajar. Hal ini berdampak pada penurunan produktivitas kerja, kegagalan dalam mencetak generasi yang cerdas, kegagalan dalam mencetak generasi yang sehat. (Julia, 2018)

Penelitian yang dilakukan oleh Rivanda (2015) terhadap 92 responden bahwa 84 (83,7%) diantaranya memiliki kuantitas tidur yang kurang, artinya sebagian besar mengalami durasi tidur yang kurang, hanya 18 (16,3%) responden yang memiliki durasi atau kuantitas tidur yang cukup. Remaja membutuhkan durasi tidur minimal 8 jam terutama pada malam hari sebagai waktu untuk istirahat, karena pada siang hari digunakan untuk beraktivitas. Sebaliknya durasi tidur yang kurang dari 8 jam dapat dikatakan kuantitas tidur berkurang, yang salah satunya karena waktu istirahat di malam hari dipergunakan untuk membuka gadget dan bermain game. Sehingga kebiasaan remaja ini butuh perhatian dari keluarga khususnya orang tua dan remaja itu sendiri. (Priyanto et al., 2015).

### **Analisis Kebiasaan Bermain *Game Online* dengan Kuantitas Tidur Remaja di SMPN 2 Lingsar Kabupaten Lombok Barat**

Berdasarkan tabel 10 menunjukkan bahwa dari 80 responden selalu terbiasa menggunakan *game online* mempengaruhi kuantitas tidur remaja, sebagian besar remaja 55 responden (66%) kuantitas tidur yang buruk, dengan pemenuhan tidur responden paling banyak 5 jam. Kuantitas tidur yang baik apabila remaja tidur dengan durasi 8-9jam. Hasil uji statistik *chi square* diperoleh angka signifikan atau nilai probabilitas 0,000 jauh lebih rendah standart signifikandari 0,05 atau ( $p < \alpha$ ),  $H_1$  diterima yang berarti ada hubungan kebiasaan bermain *game online* dengan kuantitas tidur remaja pada kelas VIII SMPN 2 Lingsar Lombok Barat.

Hasil penelitian didapatkan bahwa kuantitas tidur yang buruk dikarenakan responden sebagian besar bermain *game online* secara terus menerus setiap hari. Sebagian besar remaja SMPN 2 Lingsar bermain game dengan durasi waktu diatas 3 jam sehari, Permainan game yang menghipnotis remaja membuat remaja mengalami kecanduan, tidak memperhatikan kondisi disekitarnya, remaja menjadi kurang rasa peduli dan rasa empati (Mais et al., 2020). Semakin tinggi penggunaan hand phone maka semakin rendah kuantitas tidur remaja, ha ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Damayanti dkk, 2023,

bahwa penggunaan hand phone akan mempengaruhi durasi tidur pengguna. Kurangnya waktu tidur akan memberikan banyak dampak negative terutama pada kesehatan (Damaiyanti et al., 2023).

Tidur yang kurang memberi dampak seperti kurangnya konsentrasi, tidak focus, mengabaikan lawan bicara, mudah lingung terganggunya suasana hati, kurang semangat dalam melakukan aktivitas, dan berbagai macam gangguan lainnya bisa terjadi. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang didapatkan bahwa 66% responden yang mempunyai kuantitas tidur yang buruk. Remaja sebagian besar tidur jam 01.00 dini hari, bahkan 53% remaja SMPN 1 Lingsar istirahat pada jam 03.00 dini hari karena bermain game online. Sangat disayangkan kaum remaja karena kebiasaan yang buruk sehingga memberikan dampak yang buruk. Mereka sadar bahwa apa yang mereka lakukan itu tidak ada manfaatnya, akan tetapi faktor kebiasaan yang sulit untuk dirubah. Butuh waktu yang lama untuk merubah kebiasaan remaja tidak bermain game lagi. Menurut Notoatmodjo tidak mudah untuk mengubah perilaku seseorang. Pengetahuan dan sikap bisa berubah tetapi dalam praktinya belum tentu dilaksanakan. (Notoatmodjo, 2010)

Berbagai cara untuk menangani ketergantungan game online remaja antara lain pihak sekolah memberikan kepercayaan kepada konselor sekolah atau guru bimbingan konseling (BK) untuk mengadakan seminar kepada orang tua siswa tentang game online dan masalah yang akan ditimbulkan, mengatur waktu belajar dan waktu bermain anak dalam kegiatan ekstrakurikuler sekolah. menjalin komunikasi interpersonal agar anak dapat terbuka dengan orang tua, memberikan waktu khusus untuk bermain game dan mengajarkan anak untuk bertanggungjawab dengan apa yang dilakukan (Cunningham, 2010).

Pihak sekolah akan selalu memaksimalkan pemberian edukasi agar siswa SMPN 1 Lingsar lebih bijak dalam menggunakan hand phone. Saat ini proses pembelajaran sudah tidak lagi daring, sehingga pihak sekolah memberi batasan waktu penggunaan hand phone.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 66% remaja mempunyai kebiasaan main game online, sehingga mempengaruhi durasi tidur. Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian bahwa kebiasaan main game online menurunkan kuantitas tidur remaja di SMPN Lingsar kabupaten Lombok Barat bahwa sebanyak 66% remaja memiliki kebiasaan bermain game online dan 66% memiliki kuantitas tidur yang buruk. Sebagian besar remaja tidur pada jam 01.00 dini hari sehingga dapat memberikan dampak negative bagi kesehatannya. Berbagai cara yang telah dilakukan dari pihak sekolah untuk mengatasi kebiasaan main game oleh remaja diantaranya melaksanakan seminar tentang dampak penggunaan *game online*. Orang tua perlu bekerja sama dengan pihak sekolah untuk memberi batasan dan waktu tertentu penggunaan hand phone pada anak. Komunikasi dengan pihak sekolah harus intens untuk mengetahui perkembangan proses belajar anaknya, serta Edukasi terus menerus kepada remaja tentang dampak negative penggunaan *game online*.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Afriani, A. E., Margawati, A., & Dieny, F. F. (2019). Tingkat stres, durasi dan kualitas tidur, serta sindrom makan malam pada mahasiswi obesitas dan non obesitas fakultas kedokteran. *Sport and Nutrition Journal*, 1(2), 63–73.
- Aji, C. . (2020). *Berburu Rupiah dengan Game Online*.

- Ayu, L., & Saragih, S. (2016). Interaksi sosial dan konsep diri dengan kecanduan games online pada dewasa awal. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(02).
- Chiesa, S. A. (2021). Hubungan antara Kecanduan Game Online dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa yang Bermain Game Online X di Kota Padang. *Socio Humanus*, 3(1), 1–11.
- Chiesa, Shania Amara. (2021). Hubungan antara Kecanduan Game Online dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa yang Bermain Game Online X di Kota Padang. *Socio Humanus*, 3(1), 1–11.
- Damaiyanti, S., Pratama, E. R., & Putri, A. R. D. (2023). *Hubungan Penggunaan Gadget dengan Kuantitas Tidur Pada Remaja di SMPN 6 Bukit Tinggi*. 7, 13–19.
- FARRA, M. Al. (2022). *Perbedaan Intensitas Penggunaan Media Sosial, Durasi Tidur dan Tingkat Konsumsi Natrium Makanan Korea Instan pada Penggemar Kpop dan Non-Kpop (Studi pada Kelompok Dewasa Awal Usia 18-34 Tahun)*. Universitas Jenderal Soedirman.
- irana Nandhito Indra Putra, F. S. S. A. P. N. (2020). *Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Siswa*. 4.
- Irawan, S., & Siska W., Di. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecanduan Game Online Peserta Didik. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 7(1), 9–19.
- Julia, P. (2018). Hubungan antara Kecanduan Game Online terhadap Prestasi Belajar Siswa SD Negeri 53 Banda Aceh. *Jurnal Serambi Akademica*, 6(1), 49–57.
- 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>
- Mandala, M. A. B. S. (2022). *HUBUNGAN INTENSITAS BERMAIN GADGET DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMP NEGERI 41 PALEMBANG TAHUN 2022*. STIK Bina Husada Palembang.
- Normala, R., & Azlini, C. (2018). The Relationship Between Playing Online Games and its Impact on Human Sleep Patterns among Youth in Malaysia. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*, 2(12), 347–351.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Ilmu Perilaku Kesehatan* (pertama).
- Priyanto, A., Masrofin, J., Ganesha, S., & Kediri, H. (2015). Hubungan Kuantitas Bermain Game Elektronik dengan Kualitas Tidur Anak Usia 10-12 Tahun. *Jukia.Medikawiyata.Ac.Id*, 1(1), 27–42.
- Ranasinghe, A. N., Gayathri, R., & Vishnu Priya, V. (2018). Awareness of effects of sleep deprivation among college students. *Drug Invention Today*, 10(9).
- Sahin, S., Ozdemir, K., Unsal, A., & Temiz, N. (2013). Evaluation of mobile phone addiction level and sleep quality in university students. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 29(4), 913.