HUBUNGAN TINGKAT KECANDUAN *GAME ONLINE* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMPN 1 KECAMATAN PANGKALAN KOTO BARU KABUPATEN LIMA PULUH KOTA TAHUN 2023

Ghina Alfiya Nabila[1], Yuli Permata Sari[2], Irma Fidora[3]

[1,2,3]*Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat*
E-mail : ghinanabila1811@gmail.com

ABSTRACK

Sleep quality is a condition where individuals sleep to restore energy and a healthy lifestyle, if the quality of sleep is not met then the quality of sleep will be poor. Poor sleep quality in adolescents will have an impact on academics and daily life. One of the factors that can affect the quality of sleep in adolescents is playing online games. Online game addiction is a type of addiction caused by internet technology that is currently developing, the internet can also cause addiction, one of which is Computer Game Addiction (too much playing online games). Online games are very frequented and very popular and can cause addiction that has a very high intensity. This study aims to determine the relationship between the level of online game addiction and the quality of sleep in adolescents at Junior High School 1 Pangkalan Koto Baru District Fifty Cities District in 2023. This study used a cross-sectional study design. Sampling was carried out by non-probability sampling with a total sample of 78 respondents. The level of online game addiction was measured using the Game Addiction Scale for Adolescents and sleep quality was measured with the Pittsburgh Sleep Quality Index. The results of this study showed that 43 respondents (55.1%) had moderate levels of online game addiction and 50 respondents (64.1%) experienced poor sleep quality. The data analysis used was univariate and bivariate analysis using the chi-square test (p=<0.05). The statistical test results show that there is a relationship between the level of online game addiction and sleep quality in adolescents (p=0.000). It is expected that the school through PIKR (Information and Consultation Program for youth) will be able to provide information about the impact of poor sleep quality and the dangers of online game addiction to adolescents by involving students and parents.

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

ABSTRAK

Kualitas tidur merupakan suatu keadaan dimana individu melakukan tidur untuk mengembalikan energi dan pola hidup sehat, jika kualitas tidur tidak terpenuhi maka kualitas tidur akan menjadi buruk. Kualitas tidur yang buruk pada remaja akan berdampak pada akademik maupun kehidupan sehari-harinya. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur pada remaja adalah bermain *game online*. Kecanduan *game online* adalah salah satu jenis kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet sekarang yang sedang berkembang, internet juga bisa menimbulkan kecanduan salah satunya *Computer Game Addiction* (berlebihan bermain *game online*). *Game online* sangat sering dikunjungi dan sangat digemari dan dapat menyebabkan kecanduan yang memiliki intensitas yang sangat tinggi. Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecanduan *game online* dengan kualitas tidur pada remaja di SMPN 1 Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima Puluh Kota Tahun 2023. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional study.* Pengambilan sampel dilakukan secara *non probability sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 78 orang responden. Tingkat kecanduan *game online* diukur menggunakan *Game Addiction Scale for Adolescent* dan kualitas tidur diukur dengan *Pittsburgh Sleep Quality Index*. Hasil penelitian ini menunjukan bahwa sebanyak 43 responden (55,1%) tingkat kecanduan *game online* sedang dan sebanyak 50 responden (64,1%) mengalami kualitas tidur yang buruk. Analisa data yang digunakan adalah analisa univariat dan analisa bivariat dengan menggunakan uji *chi-square* (p=<0,05). Pada hasil uji statistik menunjukan bahwa adanya hubungan antara tingkat kecanduan *game online* dengan kualitas tidur pada remaja (p=0,000). Diharapkan kepada pihak sekolah melalui PIKR (Program Informasi dan Konsultasi remaja) untuk dapat memberikan informasi tentang dampak dari kualitas tidur yang buruk serta bahaya dari kecanduan *game online* pada remaja dengan mengikutsertakan siswa dan orang tua siswa.

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

PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu dan teknologi yang semakin pesat pada zaman ini serentak membawa perubahan dalam segala lapisan kehidupan. Salah satu hasil dari perkembangan yang sangat menonjol pada era sekarang ini adalah internet. Internet telah menjadi salah satu sarana utama dalam pemenuhan kebutuhan hidup manusia. Hingga saat ini internet telah menghasilkan multi manfaat bagi manusia mulai dari anak-anak sampai orang dewasa. Salah satu manfaat internet yang cukup besar berhubungan dengan hiburan. Hal ini dialami oleh semua kalangan teristimewa pada anak-anak dan remaja. Hiburan internet yang cukup banyak dinikmati adalah *game online*. *Game online* sering diidentikan dengan permainan *video game* dengan menggunakan jaringan internet (Desriyanti, 2018).

Game online merupakan situs permainan dunia maya yang terhubung melalui jaringan internet. Industri *game online* yang semakin berkembang menjadikan fitur dan teknologinya semakin canggih dan mudah dibawa, sehingga *game online* dapat diakses dimana saja dan kapan saja (Nurdilla, 2018). *Game online* adalah salah satu situs yang menyediakan berbagai jenis permainan yang digunakan oleh seluruh pengguna internet dan dapat terhubung di tempat maupun waktu yang berbeda melalui jaringan komunikasi *online*. Hal ini dapat memungkinkan pemakaian internet mendapatkan kesempatan yang sama untuk bermain dan berinteraksi dalam komunitas atau kelompok yang mereka bentuk (Astuti, 2018).

Beberapa jenis *game online* yang sedang marak di Indonesia yaitu *game Massively Multiplayer Online Role-playing Games (MMORPG)* yaitu sebuah permainan dimana permainannya dimainkan oleh tokoh- tokoh khayalan dan berkolaborasi untuk merajut sebuah cerita bersama. *RPG* biasanya lebih mengarah ke kolaborasi sosial dari pada kompetisi. *MMORPG* ini terdapat 3 jenis *game* yaitu *Game Mobile Legends, Game Garena Free-Fire, Playerunknown's Battlegrounds Mobile.* Jenis *game* ini yang membuat para remaja menjadi kecanduan (Nurdilla, 2018).

Kecanduan *game online* merupakan suatu kesenangan dalam bermain karena dapat memberi rasa kepuasan tersendiri, sehingga ada perasaan untuk mengulangi lagi kegiatan yang menyenangkan ketika bermain *game online* (Nurdilla, 2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan *game online* yaitu, yang pertama kurangnya perhatian dari orang-orang terdekat dimana, beberapa orang akan berfikir bahwa mereka di anggap ada jika mereka mampu menguasai keadaan. Ke dua depresi dimana, seorang remaja pelajar menggunakan media untuk menghilangkan rasa depresinya seperti, bermain *game online.* ke tiga kurang kontrol dimana, orang tua yang suka memanjakan anak dengan fasilitas akan membuat efek kecanduan bisa terjadi pada anak. Ke empat kurangnya kegiatan seperti, menganggur adalah hal yang tidak menyenangkan dengan tidak adanya kegitan maka bermain *game online* sering dijadikan pelarian yang dicari. Ke lima lingkungan dimana, perilaku seseorang tidak hanya terbentuk dari dalam keluarga saja tetapi saat di sekolah hingga bermain dengan teman-teman juga dapat membentuk perilaku seseorang. Artinya meskipun seseorang tidak di kenalkan dengan *game online* karena pergaulannya. Ke enam pola asuh dimana, pola asuh orang tua juga sangat penting bagi perilaku seseorang. Maka sejak dini orang tua harus berhati-hati dalam mengasuh anaknya. Karena kekeliruan dalam pola asuh suatu saat anak akan meniru perilaku orang tuanya (Azizah, 2018).

Fenomena *game online* menyebabkan remaja menjadi kecanduan sampai waktu untuk istirahat/ tidur dipakai untuk bermain *game online* akibatnya, muncul masalah baru yaitu, kualitas tidur pada remaja. Apabila kualitas tidur menjadi buruk maka bisa menimbulkan stres dan pada

akhirnya mengalami depresi (Lam, 2014) dalam Nurdilla (2018). Permainan *game online* merupakan suatu fenomena yang sedang marak di Indonesia termasuk dikalangan remaja atau anak sekolah. Dampak negatif dari bermain *game online* terlalu lama adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kurangnya kualitas tidur. Biasanya jika bermain hampir setiap hari dalam waktu yang sama lebih dari 4 jam maka muncul masalah yaitu gangguan psikologis, gangguan muskuloskeletal, gangguan penglihatan, perilaku kecanduan *game*, aspek sosial, sulit berkonsentrasi dalam proses belajar, menurunnya motivasi belajar, dan pemborosan uang jajan. Hal itu tentunya sangat mempengaruhi semua aktivitas sehari- hari termasuk kualitas tidur (Novrialdy, 2019).

Kualitas tidur adalah proporsi ketika istirahat menjadi lebih mudah untuk mulai tertidur dan dapat melakukan istirahat tidur, kualitas istirahat tidur dapat digambarkan dari lama istirahat, dan setiap keluhan yang dirasakan selama tidur. Kualitas istirahat tidur yang baik akan memberikan kesegaran dan kesehatan tubuh saat sudah bangun dari tidur, bagaimanapun juga istirahat tidur yang tidak cukup dan kualitas yang rendah dapat menimbulkan berbagai masalah keseimbangan fisiologis yang mempengaruhi kesehatan. Waktu istirahat tidur yang cukup adalah sekitar 7 jam per hari, jika istirahat tidur cukup, Anda dapat melakukan aktivitas dengan baik. Kualitas istirahat tidur yang kurang cukup adalah titik di mana konsistensi istirahat tidur tidak dapat dipertahankan, rutinitas istirahat yang waspada adalah sesuatu yang penting namun, tidak kalah pentingnya dengan kebutuhan untuk istirahat lebih awal dan bangun tepat waktu. Untuk menjaga keselarasan ilmu, khususnya dengan jadwal harian dengan membatasi aktivitas yang membuat anda terjaga di waktu malam hari sehingga dapat membantu kecukupan jam tidur, karena seandainya tidak adanya istirahat yang cukup dan berlarut-larut dapat menyebabkan membahayakan pikiran, bahkan bisa meninggal (Woran et al., 2021).

Menurut *World Health Organization* (*WHO*, 2018) data kecanduan *game online* pada remaja meningkat tajam dari 12,4% menjadi 20,7%. Negara Republik Korea data kecanduan *game online* meningkat dari 13,1% menjadi 21,7% pada tahun 2018. Sedangkan Negara Amerika pengguna *game online* sekitar 72%, pelajar menyatakan bahwa mereka bermain *game online*. Menurut *American Phsycatric Association* (2013) menetapkan bahwa *Internet Gaming Disorder (IGD)* termasuk bagian dari *IGD* ke 3 dari Manual Diasnotik dan Statistik Gangguan Mental edisi ke 5 *DSM* – 5. Sejak 2014, *WHO* menanggapi kecanduan *game* sebagai kesehatan masyarakat yang perlu ditangani. Kecanduan *game* didefinisikan sebagai *Gaming Disorder (GD)* dan ditandai dengan kriteria diagnosis meliputi: keasyikan, penarikan diri, toleransi, kehilangan kendali, kehilangan minat, terus-menerus, berlebihan, menipu, melarikan diri dari perasaan negatif, penurunan nilai fungsional. Disisi lain *ICD* -11 dalam diagnosis *IGD* menunjukkan gejala yaitu gangguan kontrol, meningkatkan prioritas yang diberikan untuk *game*, peningkatan *game* meskipun terjadi konsekuensi negatif. Menurut lembaga riset pemasaran Newzoo Amsterdam ada 43,7 juta gamer di Indonesia. Manado, Medan, Pontianak dan Yogyakarta didapatkan hasil bahwa ada 45,3% dari 3.264 siswa sekolah bermain *game online* dan tidak mau berhenti.

Menurut WHO, sekitar 18% dari total populasi mengalami masalah tidur, sehingga mengalami tekanan mental. Penelitian yang dilakukan oleh *United States International Data Base, Census, Bureau* menjelaskan bahwa dari 238.452 juta penduduk Indonesia, 28,035 juta (11,7%) mengalami gangguan tidur atau kesulitan istirahat tidur (Mona fitri, 2020). Berdasarkan hasil dari *WHO* 2012, kerjasama dengan perusahaan *game online* di Amerika yang dilakukan melalui survei kepada anak umur 12-15 tahun dengan responden 65 remaja didapatkan hasil 40 (80%) anak mengalami gangguan tidur, sedangkan 25 (20%) anak tidak mengalami gangguan tidur. Sehingga

WHO menyatakan bahwa seseorang akan beresiko mengalami gangguan tidur apabila bermain *game online* selama 7 jam anak akan mengalami gangguan tidur. Mereka yang tidur kurang dari 5 jam memiliki resiko 39% lebih tinggi insomnia dibandingkan dengan pola tidur normal (Hayati, 2020).

Di Indonesia terdapat 54,1% remaja usia 15-18 tahun yang mengalami kecanduan *game online* yaitu 77,5% remaja putra dan 22,5% remaja putri yang menggunakan waktu untuk bermain *game online*, dengan waktu 2-10 jam per minggu (Gurusinga, 2021). Berdasarkan penelitian yang dilakukan yee (2016), ditemukan bahwa pada usia 12-22 tahun sebanyak 64,45% remaja laki-laki dan 47,85% remaja putri yang bermain *game online*, menyatakan bahwa mereka kecanduan terhadap *game online* (Khasanah, 2020). Pada tahun 2016 di Indonesia aktivitas remaja bermain *game* atau mengunduh video *game* berkisar 44,10% dan pada remaja berusia 10–24 tahun terjadi berkisar 18,40% (APJII, 2016). Prevalensi kejadian kecanduan *game online* pada remaja Indonesia terus meningkat sehingga Indonesia menjadi urutan ke 6 di dunia dengan persentase 112,6% pada tahun 2017 sehingga kondisi ini dapat menimbulkan dampak pada seseorang.

Berdasarkan data di Indonesia, masih jarang penelitian epidemiologi yang dilakukan untuk mengetahui kualitas tidur pada remaja. Penelitian mengenai kualitas tidur dengan menggunakan metode *Sleep Disturbances Scale for Children* mendapatkan prevalensi kualitas tidur yang buruk (sebagian besar pada gangguan transisi tidur bangun) pada populasi kontrol adalah sebesar 73,4%. Selain itu, sebagian besar kualitas tidur pada remaja kurang terpenuhi yaitu < 7 jam setiap malamnya sebanyak 63% (Khusnal, 2017).

Di Sumatera Barat yaitu di kota Padang, berdasarkan data yang didapat dari satpol PP 2017 terkait penjaringan pada anak sekolah yang bermain *game online* pada jam sekolah di SMP 13 Padang merupakan siswa terbanyak yang terjaring dalam penggunaan *game online* yang berada pada 91 SMP sekota padang baik SMP negeri maupun swasta, di dapatkan 8 orang (80%) siswa yang sudah bermain *game online* akan sulit untuk berhenti dan 2 orang (20%) siswa mengatakan masih bisa membagi wakru belajar dengan bermain *game online*.

Di Sumatera Barat penelitian yang dilakukan oleh Hergaf (2017) yaitu di SMP 1 Padang menunjukan prevalensi gangguan kualitas tidur pada siswa yaitu 44,3 %. Pada remaja usia 12-15 tahun sebanyak 62,9% mengalami gangguan tidur dengan gangguan transisi bangun-tidur sebagai jenis gangguan yang paling sering di temui. Maka dari itu dapat di simpulkan bahwa banyak nya remaja yang mengalami gangguan kualitas tidur, dimana gangguan transisi tidur-bangun merupakan jenis gangguan tidur yang sering di temui pada remaja.

Di Kabupaten Lima Puluh Kota penelitian yang dilakukan oleh Afiah (2021) yaitu di SMPN 3 Kecamatan Harau Berdasarkan hasil observasi peneliti dilapangan interaksi yang terjadi antara siswa yang kecanduan *game online* dengan siswa yang lainnya sangat kurang dikarenakan siswa yang kecanduan *game online* lebih menyibukkan diri dengan *game*nya, bahkan siswa yang kecanduan dapat mempengaruhi temannya yang lain untuk ikut bermain *game* bersama dia. Kurangnya perhatian dari kedua orang tua juga merupakan salah satu wahana yang sangat penting dalam pelaksaan pendidikan. Orang tua bertugas sebagai pengasuh, pembimbing, pemelihara, dan sebagai pendidik anak-anaknya. Faktor orang tua sangat besar pengaruhnya terhadap keberhasilan siswa dalam belajar. Tetapi pernyataan diatas berbanding terbalik saat ditemui dilapangan. Untuk memperkuat hasil tersebut penulis melakukan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling di SMPN 3 Kecamatan Harau pada tanggal 17 Juni 2021 bersama guru bimbingan dan konseling juga menjelaskan bahwa benar adanya masalah yang berkaitan dengan maraknya siswa yang kecanduan *game online* disekolah tersebut. Diketahui kedapatan salah seorang siswa yang

ketahuan membawa *handphone* ke sekolah, sedangkan dalam peraturannya siswa dilarang untuk membawa alat komunikasi yang canggih ke sekolah. Saat pihak sekolah menelusuri siswa yang ketahuan membawa *handphone* ke sekolah, tidak di sangka pengakuan dari siswa tersebut membuat pihak sekolah termasuk guru bimbingan dan konseling terkejut, karena bukan hanya dia akan tetapi masih ada beberapa teman yang lain yang melakukan hal serupa dengan siswa tersebut.

Mereka yang kecanduan *game online* sudah mengatur strategi kapan saja waktu yang di inginkan untuk memainkan *game online* nya, bukan saja di jam luar pelajaran, seperti jam istrihat atau jam kosong, lebih dari itu pada saat jam pelajaran berlangsung pun mereka tidak ada rasa ketakutan untuk meminta izin ke toilet sekolah, padahal adanya ajakan dari pemain *game online* lain yang menuntut dia untuk memainkan *game online* nya tersebut. Terdapat 4 siswa laki-laki yang kedapatan membawa ponsel ke sekolah, 2 diantaranya sudah di ketahui oleh pihak sekolah karena sudah sangat kecanduan bermain *game online* sehingga sudah diberi peringatan oleh pihak sekolah. Sedangkan 2 orang siswa lagi masih dalam tahap pengarahan agar tidak lebih dalam lagi terjerumus dalam hal menyimpang seperti demikian. Diketahui kelas IX berjumlah 75 orang dan yang terlibat penyimpangan kecanduan *game online* berjumlah 4 orang siswa.

Dari hasil studi awal kepada 10 orang siswa di SMPN 3 Kecamatan Harau di dapatkan hasil bahwa siswa tidur pukul 2 malam 5 orang dan 12 malam 5 orang. Dari 4 orang siswa memiliki waktu tidur di malam hari selama 4-5 jam dan 2 orang siswa memiliki waktu tidur di malam hari selama 6-7 jam atau lebih. Dari ke 6 orang siswa merasa mengantuk saat beraktifitas pada siang hari. 4 orang siswa merasa kualitas tidurnya cukup buruk, dan 2 orang siswa merasa kualitas tidurnya sedikit buruk. Dari ke 6 orang siwa mendapatkan skor kualitas tidur di atas 5 menandakan kualitas tidur siswa tergolong buruk dan ke lima siswa tersebut juga mengatakan belum pernah mendapatkan edukasi *Sleep Hygiene* terhadap kualitas tidur pada remaja.

Berdasarkan hasil penelitian Wahyuni (2021) Kualitas tidur yang buruk pada remaja akan berdampak pada performa akademik dan kegiatan sehari-harinya. Salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur adalah bermain *game online*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecanduan *game online* dengan kualitas tidur pada remaja di SMP Negeri 14 Padang Tahun 2020. Hasil penelitian ini menunjukkan sebanyak 171 responden (64,5%) kecanduan *game online* sedang dan sebanyak 154 responden (58,1%) memiliki kualitas tidur baik. Analisa data yang digunakan adalah analisa univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *chi-square* ($p<0,05$). Hasil uji statistik menunjukkan bahwa adanya hubungan antara kecanduan *game online* dengan kualitas tidur pada remaja ($p=0,000$).

Berdasarkan penelitian Indra Putra dkk (2020), untuk melakukan penelitian tentang "Hubungan Kecanduan *Game Online* dengan Kualitas Tidur pada Siswa SMAN 1 Sragen". Berdasarkan hasil studi pendahuluan terdapat siswa yang bermain *game online* dengan jumlah 254 siswa dengan cara membagikan kuisoner dan wawancara observasi sejumlah 10 siswa di kelas X1 mengatakan alasan bermain *game online* yaitu ingin menang melawan musuh dan menghibur diri karena dalam permainan tersebut mempunyai durasi waktu 30 - 40 menit sekali dalam permainan, para siswa bermain 35 kali bermain sehingga para siswa mengalami penurunan saat pembelajaran di sekolah, ada yang ngantuk dikelas, mata terasa berat, serta adanya penurunan daya tahan tubuh. Siswa mengatakan *game* yang sering dimainkan adalah *Mobile Legends, PUBG, Call of Duty.* Hasil dari penelitian yang telah dilakukan pada siswa di SMA N 1 Sragen menunjukkan bahwa karateristik jenis kelamin responden terbanyak yaitu laki - laki sejumlah 81 responden (52.3%).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fathra & Siti (2018) dengan hasil mayoritas yang bermain *game online* yaitu laki - laki. Dimana laki – laki memilih *game online*

karena memiliki variasi tingkat kesulitan, terdapat unsur kekerasan di dalam permainan dan dapat dimainkan bersama temannya yang berbeda, sedangkan perempuan lebih memilih dengan karateristik yang mudah dimainkan. Semakin tinggi bermain *game online* maka semakin rendah kualitas tidurnya.

Ketika aktivitas bermain *game online* menjadi hal terpenting dalam kehidupan maka kebutuhan dasar dapat saja terabaikan seperti tidur. Hasil study pendahuluan di SMPN 1 Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima Puluh Kota, peneliti menemukan 8 dari 10 siswa mengatakan bahwa mereka menghabiskan banyak waktu luang untuk bermain *game online* yaitu selama ≥ 6 jam perharinya, mereka juga mengatakan hampir setiap hari bermain *game online*. Mereka bermain *game online* bisa dimana saja karena hanya menggunakan hanphone yang bisa di bawa dengan mudah, bahkan mereka sering cabut pada saat jam pelajaran di mulai hanya untuk bermain *game online*. Mereka juga menjelaskan bahwa sering tidur menjelang pagi sehingga mengantuk saat mengikuti pelajaran karena bermain *game online* saat malam hari, mereka juga merasakan badannya letih, sehingga aktivitas yang dikerjakan tidak bisa optimal dan tidak dapat dilakukan dengan baik. Dari penjelasan diatas berikut peneliti tertarik untuk meneliti "Hubungan Tingkat Kecanduan *Game Online* dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMPN 1 Kecamatan Pangkalan Koto Baru " karena di dukung oleh data-data yang telah terkumpul dengan tujuan untuk mengetahui kualitas tidur pada remaja di SMPN 1 Kecamatan Pangkalan Koto Baru yang mengalami kecanduan *game online.*

METODE

Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif korelasi. Penelitian ini dilakukan untuk dapat melihat hubungan antara kecanduan *game online* dengan kualitas tidur.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah pada remaja siswa SMPN 1 Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima Puluh Kota yang terdiri dari 350 siswa. Dalam pengambilan sampel ini menggunakan metode *non probability sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang yang sama pada populasi untuk dipilih menjadi sampel dan pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* yaitu pemilihan sampel dengan cara menetapkan subjek yang termasuk dalam kriteria penelitian dimasukkan dalam penelitian sampai kurun waktu tertentu, sehingga jumlah responden terpenuhi.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan di SMPN 1 Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima Puluh Kota, dan telah dilaksanakan pada bulan April- Juni 2023.

Alat Pengumpulan Data

Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Lembar kuesioner terstruktur berdasarkan pedoman yang telah dipersiapkan sebelumnya. penelitian ini terdiri dari 3 macam kuesioner yakni : kuesioner data demografi, kuesioner tingkat kecanduan *game online Game Addiction Scale for Adolescent (GASA)* yang merupakan alat ukur yang dikembangkan oleh Lemmens, Vankelburg dan Peter (2009) dan kuesioner kualitas tidur *Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI)*.

Uji Validitas dan Reliabilitas

Dalam perhitungan uji validitas dilakukan dengan menggunakan program computer *Statistical Package For Social Science (SPSS*). Penelitian tidak melakukan uji validitas karena koesioner yang digunakan peneliti sudah baku/sudah valid. Untuk kecanduan *game online* dinyatakan valid dengan nilai r hitung berkisar antara 509 sampai dengan 937, sedangkan nilai *alpha cronbach* sebesar 0,979. Untuk kualitas tidur dinyatakan valid dengan nilai r hitung berkisar antara 531 sampai dengan 901, sedangkan nilai *alpha cronbach* sebesar 0,937. berarti reliabel dan korelasi sempurna (validitas sempurna). Perhitunggan dalam uji reabilitas adalah menggunakan program dari *computer* yaitu *SPSS*. Hasil uji reabilitas kecanduan *game online* didapatkan nilai Cro alpha = 0,895) dan kualitas tidur yang telah diuji reabilitas dari α= 0,83 (Shahid et al., 2012).

Prosedur Pengumpulan Data

Metode penggumpulan data yang dilakukan oleh peneliti menggunakan kuesioner yang dibagikan ke semua responden remaja di SMPN 1 Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima puluh kota. Data adalah keterangan objek dalam penelitian yang lebih menekankan pada aspek materi.

Teknik Pengolahan Data

Setelah kuesioner dibagikan kepada remaja kemudian dikumpulkan kembali oleh peneliti, lalu langkah selanjutnya adalah melakukan pengolahan data yaitu *editing, coding, entry, cleaning, tabulating.*

Analisa Data

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan tingkat kecanduan *game online* dengan kualitas tidur remaja, untuk analisanya menggunakan uji statistik yaitu uji univariat dan uji bivariat.

Etika Penelitian

Sebelum penelitian ini dilakukan ada beberapa proses yang berkaitan dengan etika penelitian yaitu : *Informed consent, anonimity, confidentiality, beneficience, Nonmaleficience, veracity, justice.*

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Penelitian

Penelitian ini meneliti tentang hubungan tingkat kecanduan *game online* dengan kualitas tidur pada remaja di SMPN 1 Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima Puluh Kota telah dilakukan pada bulan Mei s.d bulan Juni 2023. Sampel pada penelitian ini berjumlah sebanyak 78 responden dan pengambilan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner *Game Addiction Scale for Adolescent (GASA)* untuk mengukur tingkat kecanduan *game online* dan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* untuk mengukur kualitas tidur.

Karakteristik Responden

Karakteristik responden yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah jenis kelamin, dan usia. Pada tabel berikut ini dapat menggambarkan karakteristik respondennya.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di SMPN 1 Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima Puluh Kota Tahun 2023

No	Jenis Kelamin	*f*	%
1.	Laki-laki	45	57,7

2.	Perempuan	33	42,3
	Total	**78**	**100**

Berdasarkan pada tabel 1 di atas menunjukan bahwa lebih dari separuh yaitu sebanyak 45 responden (57,7%) berjenis kelamin laki-laki dan sebanyak 33 reponden (42,3%) berjenis kelamin perempuan.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di SMPN 1 Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima Puluh Kota Tahun 2023

No	Usia	*f*	*%*
1.	Remaja Awal (12-15 Tahun)	67	85,9
2.	Remaja Menengah (16-18 Tahun)	11	14,1
	Total	**78**	**100**

Berdasarkan pada tabel 4.2 di atas menunjukan bahwa usia responden terdapat pada tahap remaja awal dan tahap remaja menengah. Usia tahap remaja awal sebanyak 67 responden (85,9%) dan sebanyak 11 responden (14,1%) berada pada tahap usia remaja menengah.

Analisa Univariat

Tingkat Kecanduan *Game Online*

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecanduan *Game Online* pada Remaja di SMPN 1 Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima Puluh Kota Tahun 2023

No	Tingkat Kecanduan *Game Online*	*f*	*%*
1.	Rendah	6	7,7
2.	Sedang	43	55,1
3.	Tinggi	29	37,2
	Total	**78**	**100**

Berdasarkan tabel 4.3 diatas di dapatkan bahwa lebih dari separuh yaitu sebanyak 43 responden (55,1%) mengalami tingkat kecanduan *game online* sedang, sebanyak 29 responden (37,2%) mengalami tingkat kecanduan *game online* tinggi dan sebanyak 6 responden (7,7%) mengalami tingkat kecanduan *game online* rendah.

Kualitas Tidur

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur pada Remaja di SMPN 1 Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima Puluh Kota Tahun 2023

No	Kualitas Tidur	*f*	*%*
1.	Baik	28	35,9
2**.**	Buruk	50	64,1
	Total	**78**	**100**

Berdasarkan tabel 4.4 diatas, didapatkan bahwa lebih dari separuh sebanyak 50 responden (64,1%) mengalami kualitas tidur yang buruk dan sebanyak 28 responden (35,9%) mengalami kualitas tidur yang baik.

Analisa Bivariat

Untuk melihat analisis hubungan antara tingkat kecanduan *game online* dengan kualitas tidur pada remaja di SMPN 1 Kecamatan Pangkalan Koto Baru Tahun 2023, maka dilakukan uji statistik yaitu dengan menggunakan uji *chi-square*.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Hubungan Tingkat Kecanduan *Game Online* dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMPN 1 Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima Puluh Kota Tahun 2023

No	Tingkat Kecanduan *Game Online*	Kualitas Tidur				Jumlah		*p-value*
		Baik		Buruk				
		f	*%*	*f*	*%*	*f*	*%*	
1.	Rendah	4	14,3	2	4,0	6	7,7	**0,000**
2.	Sedang	22	78,6	21	42,0	43	55,1	
3.	Tinggi	2	7,1	27	54,0	29	37,2	
	Total	**28**	**100**	**50**	**100**	**78**	**100**	

Berdasarkan tabel 4.5 diatas, didapatkan bahwa responden yang mengalami tingkat kecanduan *game online* rendah (7,7%) dengan kualitas tidur yang baik (14,3%). Sebagian besar (55,1%) responden yang mengalami tingkat kecanduan *game online* sedang didapatkan kualitas tidur yang baik (78,6%), dan kualitas tidur yang buruk (42,0%). Sebanyak 37,2% responden yang mengalami tingkat kecanduan *game online* tinggi, dengan kualitas tidur yang buruk (54,0%).

Berdasarkan hasil dari uji statistik *chi-square* didapatkan nilai p=0,000 (p<0,05), dimana artinya terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat kecanduan *game online* dengan kualitas tidur pada remaja di SMPN 1 Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima Puluh Kota Tahun 2023.

Pembahasan

Analisa Univariat

Tingkat Kecanduan Game Online pada Remaja di SMPN 1 Kecamatan Pangkalan Koto Baru

Berdasarkan hasil Penelitian ini, didapatkan bahwa 43 responden (55,1%) mengalami tingkat kecanduan *game online* sedang, sebanyak 29 responden (37,2%) mengalami tingkat kecanduan *game online* tinggi, dan 6 responden (7,7%) mengalami tingkat kecanduan *game online* rendah. Hasil penelitian ini menunjukan bahwa lebih dari separuh responden mengalami tingkat kecanduan *game online* sedang.

Hasil penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh yanti (2019) di Kota Padang, menemukan sebanyak 63,6% remaja mengalami kecanduan *game online* sedang. penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Kharisma (2020) di Kota Padang, juga melakukan penelitian tentang kecanduan *game online*, diketahui sebanyak 61,3% responden yang mengalami kecanduan *game online* tingkat sedang.

Menurut Teori Dong & Potenza (2015) tingkat kecanduan *game online* pada tingkat sedang membutuhkan terapi prilaku tanpa perlu terapi farmakologis untuk mengurangi pengaruh negatif kecanduan bermain *game online* pada remaja serta mencegah peningkatan tingkat kecanduan *game online* menjadi lebih tinggi. Untuk itulah diperlukan pemberian intervensi secara terus menerus sehingga dapat menimbulkan perubahan kepada responden. Hal ini diharapkan terapi perilaku kognitif dapat mengubah perilaku dan pikiran negatif responden menjadi positif atau setidaknya jadi lebih baik, seperti kemampuan remaja untuk menyadari *game online* dapat menjadikan mereka menjadi malas belajar, pola makan terganggu dan malas beribadah.

Asumsi peneliti berdasarkan hasil penelitian ini, bahwa banyaknya remaja yang mengalami tingkat kecanduan *game online* sedang sehingga pada remaja akan berdampak buruk bagi kesehatan mereka terutama pada kualitas tidurnya. Bahkan remaja tersebut akan terganggu dalam

proses belajarnya yang mengakibatkan turunya kemampuan untuk belajar sehingga akan berdampak buruk bagi remaja secara psikologis maupun secara fisik. Oleh sebab itu sangat berbahaya sekali apabila tingkat kecanduan ini tidak ditangani secara cepat dan tepat oleh pihak sekolah maupun orang tua.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori diatas dapat disimpulkan bahwa tingkat kecanduan *game online* pada siswa di SMPN 1 Kecamatan Pangkalan Koto Baru yang dominan dalam kategori sedang, dapat terjadi karena semakin berkembangnya teknologi, sehingga dengan mudahnya diakses dan dapat dijangkau oleh banyak orang. Hampir semua orang menggunakan waktu luangnya untuk melakukan aktivitas melalui *smartphone* salah satunya *game online* yang dapat menyebabkan meningkatnya persentase tingkat kecanduan *game online*. Hal lain yang menyebabkan remaja lebih senang bermain *game online* bersama dengan teman sekolahnya adalah fitur bermain bersama pemain lain yang disediakan dalam *game*.

Kualitas Tidur pada Remaja di SMPN 1 Kecamatan Pangkalan Koto Baru

Berdasarkan hasil penelitian ini, didapatkan bahwa kualitas tidur pada remaja di SMPN 1 Kecamatan Pangkalan Koto Baru lebih dari separuh responden (64,1%) memiliki kualitas tidur yang buruk dan sebanyak 35,9% responden memiliki kualitas tidur yang baik. Sehingga penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Kharisma (2020) di Kota Padang, bahwa hampir separuh responden (34,2%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang di lakaukan oleh Azizah (2018) di Kabupaten Jombang Provinsi Jawa Timur, yang menyatakan bahwa sebanyak 70 responden (76,1%) remaja memiliki kualitas tidur yang buruk. Menurut Dermici (2015) kualitas tidur memiliki 7 komponen yang terdiri atas kualitas tidur subjektif, durasi tidur, latensi tidur, gangguan tidur, efesiensi tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi aktifitas siang hari. Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan dari komponen durasi tidur hampir separuh (34,6%) responden memiliki durasi tidur kurang dari 7 jam. Hasil ini menunjukan bahwa kebutuhan tidur responden kurang terpenuhi jika berpatokan pada kebutuhan tidur menurut Wilkison (2016) yang mengatakan bahwa pada tingkat perkembangan remaja membutuhkan waktu tidur setidaknya 8,5 jam-9,5 jam per malamnya.

Asumsi peneliti berdasarkan hasil penelitian ini, bahwa remaja memiliki kualitas tidur yang buruk dan gangguan tidur dikarenakan remaja mengalami masalah dalam waktu tidur. Remaja hanya dapat tidur sekitar 5-6 jam dari waktu tidur normal. Selain itu, remaja juga mempunyai kendala dalam memulai tidur. Rata-rata remaja baru bisa tidur setelah lebih kurang 30 menit, remaja juga mengalami masalah tidur seperti mimpi buruk, terbangun karena ingin berkemih. Maka kualitas tidur yang buruk juga dapat dijadikan salah satu contoh dampak dari perkembangan teknologi seperti Hp dan internet.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori di atas dapat disimpulkan bahwa dari tinjauan gangguan tidur pada remaja SMPN 1 Kecamatan Pangkalan Koto Baru ini ditemukan sebanyak 44,9% remaja mengalami gangguan tidur karena alasan bermain *game online*. Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Hawi (2017) bahwa kecanduan *game online* berdampak pada penurunan prestasi akademik, durasi tidur yang rendah dan sering terbangun di malam hari untuk melanjutkan bermain *game online*.

Analisa Bivariat

Hubungan Tingkat Kecanduan Game Online dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMPN 1 Kecamatan Pangkalan Koto Baru

Berdasarkan hasil penelitian ini, didapatkan bahwa hubungan tingkat kecanduan *game online* dengan kualitas tidur pada remaja di SMPN 1 Kecamatan Pangkalan Koto Baru pada

persentase kualitas tidur yang buruk paling banyak terjadi pada responden dengan tingkat kecandaun *game online* tinggi sebanyak 54,0% dibandingkan responden yang tingkat kecanduan *game online* sedang dan rendah.

Hal ini sama dengan penelitian yang dilakukan Lam (2014), berdasarkan penelitian tersebut didapatkan bahwa remaja yang kecanduan *game online* memiliki kualitas tidur buruk dan durasi tidur yang lebih pendek dibandingkan dengan remaja yang tidak kecanduan *game online*. Penelitin ini juga sejalan dengan penelitian Nurdila (2018) di Kota Pekanbaru, juga menemukan bahwa hampir separuh (41,7%) responden yang kecanduan *game online* mengalami kualitas tidur yang buruk. Lemola (2015) dalam penelitiannya menemukan bahwa kecanduan bermain *game online* berhubungan dengan masalah tidur, durasi tidur yang pendek dan kualitas tidur buruk. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ramadhan (2017) di Kota Semarang didapatkan bahwa semakin kecanduan seorang remaja bermain *game online* maka akan semakin buruk kualitas tidurnya.

Menurut Carskadon (2011), bermain *game online* dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang dikarenakan paparan cahaya pada perangkat elektronik dapat memengaruhi ritme sirkadian pada seseorang, seperti paparan cahaya spektrum biru dapat memengaruhi ritme sirkadian yang memiliki sensitivitas lebih besar. Cahaya malam memiliki sifat efek fase spesifik yang menunda ritme sirkadian, sehingga hal tersebut membuat waktu tidur menjadi tertunda. Korteks serebral terangsang saat seseorang bermain *game online*, serta menghasilkan *norepinefrin* dan *neurotransmitter dopamin* dilepaskan oleh otak tengah. Kedua neurotransmitter tersebut adalah bagian dari *system reticular activation (SAR)* untuk mempertahankan keadaan seseorang menjadi terjaga. Paparan cahaya dari perangkat elektronik juga menyebabkan peningkatan produksi *melatonin* sehingga membuat sesorang tidak dapat tertidur.

Pada seseorang yang giat dalam memainkan *game online*, ketika tantangan *game* tersebut terselesaikan maka seseorang akan mendaptkan *reward* di dalam permainannya. Saat berhasil inilah hormon dopamin bekerja sebagai neurotransmiter atau perantara bagi biosintesis hormon adrenalin. Peran hormon dopamin dalam otak adalah sebagai sistem *reward* untuk memberikan penghargaan pada otak atas perilaku yang telah dilakukan. Efek dari dopamin menyebabkan seseorang mengalami ketagihan terutama dalam bermain *game online*. Selain itu proses biopsikososial juga sangat berpengaruh terhadap kecanduan seseorang (APA, 2013). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat remaja yang mengalami kecanduan *game online* sedang namun memiliki kualitas tidur baik dan sebaliknya. Hal ini berkaitan dengan komponen kualitas tidur lainnya seperti kualitas tidur subjektif, efisiensi tidur dan latensi tidur, dimana skor yang rendah menunjukkan semakin baiknya kualitas tidur seseorang.

Asumsi peneliti berdasarkakan hasil penelitian ini, bahwa dalam permainan *game online* seseorang harus tetap terjaga dan waspada saat bermain, hal ini menjadikan hormon *adrenalin* meningkat sehingga mata menjadi susah untuk tertidur karena ingin memainkan permainan secara terus-menerus. Terpapar cahaya berlebihan dari komputer dan *smartphone* juga menyebabkan otak tetap terjaga sehingga susah untuk tertidur. Perilaku penggunaan *smartphone* berlebihan juga menyebabkan remaja menunda tidur sehingga ia mengalami kekurangan tidur dan berakibat kepada buruknya kualitas tidur. Begitu juga dengan bermain *game online* yang terlalu lama akan mempengaruhi kualitas tidur seseorang.

Berdasarkan hasil penelitian dan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kecanduan *game online* terhadap kualitas tidur. Hal ini dapat diartikan, semakin tinggi tingkat kecanduan seseorang maka semakin rendah kualitas tidurnya. Remaja yang mengalami

tingkat kecanduan *game online* tidak lepas dari penggunaan *smartphone* khususnya untuk hiburan. Tingkat kecanduan *game online* dapat berpengaruh terhadap kualitas tidur, dimana remaja yang kecanduan *game online* cenderung akan terus menambah waktunya dalam bermain sehingga mereka lupa untuk beristirahat.

Keterbatasan Penelitian

Pada penelitian ini untuk menjadi responden hanya di ambil pada kelas yang di izinkan saja, karena pada saat penelitian ada beberapa kelas yang tidak bisa diambil dan dijadikan responden karena guru yang bersangkutan tidak mengizinkan berhubung ingin menyelesaikan materi yang tertinggal dimana ujian akhir semester akan dilakukan minggu depan, Penelitian yang dilakukan tertunda 2 hari, karena menunggu izin dari kepala sekolah yang berada di luar daerah, dalam melakukan penelitian, peneliti hanya melakukan sendiri tanpa ada bantuan. Oleh sebab itu peneliti cukup kewalahan untuk memasuki beberapa lokal yang ada di SMPN 1 Kecamatan Pangkalan Koto Baru.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan tingkat kecanduan game online dengan kualitas tidur pada remaja di SMPN 1 Kecamatan Pangkalan Koto Baru dapat di ambil kesimpulan sebagai berikut:1. Lebih dari separuh remaja di SMPN 1 Kecamatan Pangkalan Koto Baru mengalami tingkat kecanduan *game online* sedang yaitu sebanyak 43 remaja (55,1%), sebanyak 29 remaja (37,2%) mengalami tingkat kecanduan *game online tinggi*, dan sebanyak 6 remaja (7,7%) mengalami tingkat kecanduan *game online* rendah. 2. Lebih dari separuh remaja memiliki kualitas tidur yang buruk, yaitu sebanyak 50 remaja (64,1%), dan 28 remaja (35,9%) memiliki kualitas tidur yang baik. 3. Adanya hubungan yang bermakna antara kecanduan *game online* dengan kualitas tidur pada remaja di SMPN 1 Kecamatan Pangkalan Koto Baru dengan nilai p= 0,000 (p<0,05).

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada dekan fakultas kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat, Dosen pembimbing peneliti, kepala sekolah SMPN 1 Kecamatan Pangkalan Koto Baru dan responden yang terkait karena telah membantu peneliti dalam penyusunan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

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

American Psychiatric Association, 2013, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition*. Arlington

Astuti, Sri (2018). *Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa/Siswa Di SMP Negeri 24 Samarinda*. Skripsi. Universitas Muhaammadiyah Kalimantan Timur.

Azizah Latifatul (2018). *Hubunugan Kebiasan 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.

Carskadon, M. A. (2011) "*Sleep in adolescents: the perfect storm*.,"Pediatric clinics of North America, 58(3), hal. 637–647.

doi: 10.1016/j.pcl.2011.03.003

Chen, C.-Y., & Chang, S.-L. (2008). *An exploration of the tendency to online game addiction due to user's liking of design features*. Asian Journal of Health and Information Sciences, 3(1–4), 38–51. https://www.researchgate.net/publication/255590068

Dahroni, D., Arisdiani, T., & Widiastuti, Y. P. (2019). *Hubungan Antara Stres Emosi Dengan Kualitas Tidur Lansia. Jurnal Keperawatan Jiwa*, *5*(2), 68.

Darwis, M., Amri, K., & Reymond, H. (2020). *Dampak Dari Kecanduan Game Online 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

Demirci, K.F., Akgonul, M., & Akpinar, A. (2015). *Relationship of Smathphone Use Severity with Sleep Quality, Depression, and Anxiety in University Students.* Journal of Behaviour Addiction. 4(2), 85-92.

Desiriyanti Lisa (2018). *Hubungan Adiksi Game Online Dengan kualitas Tidur pada mahasiswa di lingkungan Universitas Sumatera Utara*. Skripsi.

Dong, G., & Potenza, M. N. (2015). *A cognitive-behavioral model of Internet gaming disorder*: Theoretical underpinnings and clinical implications. J Psychiatr Res, 143(5), 951–959. https://doi.org/10.1017/S0950268814002131.Tuberculosis

Gurusinga Fitri Mona (2021). *Hubungan kecanduan Game Online Dengan Pola Tidur Pada Remaja Usia 16-18 Tahun Di SMA Negri 1 Deli Tua Kecamatan Deli Tua kabupaten Derli Serdang*. Penelitian Keperawatan Medik. 2 (2). 1-8.

Halawa, A. (2021). *Kecanduan Game Online Pada Remaja Dengan Tingkat Kecemasan Orang Tua*. Jurnal Keperawatan, 10(2), 38-53.

Hall, G. S. (1904) *Adolescence its psychology and its relations to physiology, antropology, sociology, sex... and education*. Sidney Appleton

Hastuti, R. Y., Sari, D. P., & Sari, S. A. (2019). *Pengaruh Melafalkan Dzikir terhadap Kualitas Tidur Lansia*. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, *7*(3), 303.

Hayati Nila, Herlia, Sumardha, N. (2020). *Hubungan Kebiasaan Bermain Game Online Pada Anak Usia Sekolah Dengan Kebutuhan Istirahat DanTidur Di SD Negeri 010083 Kisaran Kabupaten Asahan*.

Hidayat, A.A. (2014). Metode Penelitian Keperawatan dan Teknisi Analisis Data. Jakarta: PT. Salemba Medika.

Khasanah Nur Nopi (2020). *Game Online Berhubungan Dengan Perilaku Agresivitas Pada Remaja: Sebuah Studi Di Game Center Semarang*. Ilmu Kesehatan. 14 (1). 1-6.

Khusnal, E. (2017). *Hubungan Perilaku Pengguna Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Anak usia Remaja Di SMA N 1 Srandakan Bantul.(*Doctoral Dissertation, Universitas Asyiyah Yogyakarta).

Lam, T Lawrence. *Internet Gaming Addiction, Problematic Use of the Internet, and Sleep Problems: A Systematic Review. Child and Adolescent Disorders.* DOI 10.1007/s11920-014-0444-1. Sydney, Australia. 2014. Available

from:http://download.springer.com/static/pdf/982/art%253A10.1007%252Fs11920014-0444-1.pdf

Lemmens, J.D, Velkenburg, P.M, Peter, J. (2009). *Development and Validation of a Game Addiction Scale for Adolescent.* Media Psychology. 12, 77-95.

Lemola, S., Gloor N.P., RAND, S., Kaufmann, J.F.D., & Grob, A. (2015). *Adolescents' Electronic Media Use at Night, Sleep Disturbance, and Depressive Symptoms in The Smartphone Age*. J Youth Adolescence,44, 405-418

Marlianti, D. (2015). *Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Pola Tidur Dan Motivasi Belajar Anak Usia 10-12 Tahun Di Sd Mattoangin 2 Kecamatan Mariso Kota Makassar*, 1–94.

Masya, H. & Candra, D. A. (2016). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Gangguan Kecanduan Game Online Pada Peserta Didik Kelas X di Madrasah Aliyah Al Furqon Prabumulih Tahun Pelajaran 2015/2016*, 03(1), 153-169.

Mona fitri, G. (2020). *Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Pola Tidur Pada Remaja Usia 16-18 Tahun Di Sma Negeri 1 Deli Tua Kecamatan Deli Tua Kabupaten Deli Serdang*, *2* (2), 1–8.

Nurdilla, N. (2018). *Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Kualitasn Tidur Remaja*. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keperawatan.* 5 (2), 120-126.

Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Penekatan Praktis Edisi 3*. Salemba Medika.

Nursyifa, F. I., Widianti, E., & Herliani, Y. K. (2020). *Gangguan Tidur Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjajaran Yang Mengalami Kecanduan Game Online*. Jurnal Keperawatan, VIII (1), 32–41.

Notoatmodjo, 2017. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta

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.

Periyanto, E. (2021). Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman. *Jurnal Bimbimbingn Dan Konseling Ar-Rahman*, *7*(1), 25–33.

Putri, et al., (2017). *Gambaran Gangguan Pola Tidur pada Perawat RS Syarif Hidayatullah Jakarta*. Skripsi. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.

Pratama, R.., Widianti, E., & Hendrawati. (2020). *Tingkat Kecanduan Game Online Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan*. *Jnc*, *3*(2), 110–118.

Potter, P.A., Perry, A.G., Stocker, P.A & Hall, A.M. (2017). *Fundamentals of Nursing (9th Edition).* St. Louis: Mosby.

Rahmawati, Devie, Dedy M, & Boy, R.A. (2021). *Kecanduan Game Online.* Jakarta: pabrik Boekoe.

Ramadhan, M. (2017). *Hubungan Durasi Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur pada Usia Remaja di SMAN 10 Semarang*. Diakses pada tanggal 5 juni 2023 dari http://repository.unissula.ac.id

Sarfriyanda, J. (2015). *Hubungan Antara Kualitas Tidur dan Kuantitas Tidur dengan Prestasi Belajar Mahasiswa*. JOM Vol.2 No.2.

Smetana, J.G. (2010). *Adolescents, families, and social development*: *How teens construct their worlds.* New York: John Wiley & Sons, Inc.

Smyth, Carole. (2012). *The Pittsburgh Sleep Qaulity Index (PSQI).* http://consultgerim.org/uploads/File/trythis61.pdf.

Vollmer, C., Randler, C., Horzum, M. B., & Ayas, T. (2014). *Computer game addiction in adolescents and its relationship to chronotype and personality*. SAGEPub, 4 (1). https://doi.org/10.1177/2158244013518054

Wilkinson, J.M., Treas, L.S., Barnett, K.L., Smith, M.H. (2016). *Fundamentals of Nursing: Theory, Concept, and Application (Third Edition: Volume 1).* Philadelphia: F.A Davis.

Woran, K., Kundre, R. M., Pondaag, F. A., Program, M., Ilmu, S., Kedokteran, F., Sam, U., Studi, P., Keperawatan, I., Kedokteran, F., & Sam, U. (2021). *Analisis Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja.* Jurnal Keperawatan, 8(2), 1–10.

World Health Organization. (2018). *The ICD-11 Classification of Mental and Behavioral Disorders: Diagnostic Criteria for Research*; World Health Organization: Geneva, Switzerland, 2018.

Yanti, Nia Fitri. (2019). *Pengaruh Cognitive Behaviour Therapy Terhadap Adiksi Game Online pada Remaja di SMP N 13 Padang.* Tesis. Program Pasca Sarjana Universitas Andalas.

Young, K. *Understanding Online Gaming Addiction and Treatment Issues For Adolescents*. The american journal of family therapy; 2009. Diakses tanggal 4 Mei 2023. Available from: http://netaddiction.com/articles/Online_Gaming_Addiction.pdf