

## HUBUNGAN KECANDUAN *GAME ONLINE* TERHADAP POLA TIDUR PADA REMAJA

Dziya Safira Hakim<sup>1</sup>, Arif Widodo<sup>2\*</sup>

Universitas Muhammadiyah Surakarta<sup>1,2</sup>

\*Corresponding Author : arif.widodo@ums.ac.id

### ABSTRAK

Kecanduan *game online* semakin menjadi masalah yang meresahkan di kalangan remaja, terutama karena dampaknya terhadap perilaku, psikologi, dan kesehatan fisik, termasuk pola tidur yang tidak teratur. Akses yang mudah terhadap perangkat pintar dan permainan online memperburuk situasi, meningkatkan kekhawatiran bagi orang tua, guru, dan praktisi kesehatan. Oleh karena itu, untuk mengembangkan teknik pencegahan dan intervensi yang efektif, diperlukan lebih banyak pengetahuan tentang bagaimana kecanduan *game online* mempengaruhi pola tidur remaja. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola tidur remaja dengan kecanduan *game online* di MA Yatpi Godong. Dengan pendekatan *cross-sectional* dan metodologi deskriptif korelasional, metodologi penelitian adalah kuantitatif. Sampel yang berjumlah 80 responden dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil uji statistik *Spearman's rho* menunjukkan p-value sebesar 0,001 ( $p < 0,005$ ) dan koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar 0,769. Dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima yang berarti terdapat hubungan yang kuat dan signifikan antara kecanduan *game online* dengan pola tidur remaja. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kecanduan *game online* berkontribusi terhadap pola tidur tidak teratur pada remaja. Oleh karena itu, diperlukan upaya preventif dan intervensi yang lebih efektif untuk mengurangi dampak negatif kecanduan *game online* terhadap kesehatan remaja.

**Kata kunci** : *game online*, kecanduan *game online*, pola tidur

### ABSTRACT

*Online game addiction is increasingly becoming a disturbing problem among teenagers, especially because of its impact on behavior, psychology and physical health, including irregular sleep patterns. Easy access to smart devices and online gaming exacerbates the situation, raising concerns for parents, teachers and health practitioners. Therefore, to develop effective prevention and intervention techniques, more knowledge is needed about how online gaming addiction affects adolescents' sleep patterns. The aim of this research is to determine the relationship between adolescent sleep patterns and online game addiction at MA Yatpi Godong. With a cross-sectional approach and correlational descriptive methodology, the research methodology is quantitative. A sample of 80 respondents was selected using purposive sampling technique. The results of the Spearman's rho statistical test show a p-value of 0.001 ( $p < 0.005$ ) and a correlation coefficient ( $r$ ) of 0.769. Thus,  $H_0$  is rejected and  $H_1$  is accepted, which means there is a strong and significant relationship between online game addiction and adolescent sleep patterns. From these results it can be concluded that online game addiction contributes to irregular sleep patterns in adolescents. Therefore, more effective preventive and intervention efforts are needed to reduce the negative impact of online game addiction on adolescent health*

**Keywords** : *online games, online gaming addiction, sleep patterns*

### PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi dan informasi terus maju, memberikan berbagai kemudahan bagi masyarakat modern. Salah satu kemajuan yang paling menonjol adalah akses informasi yang semakin mudah, baik dari dalam maupun luar negeri. Internet tidak hanya membantu dalam mencari informasi, tetapi juga memungkinkan komunikasi tanpa perlu bertemu secara langsung. Salah satu bentuk hiburan yang berkembang pesat berkat internet adalah *game online*. Tujuan dari Kemajuan teknologi, terutama internet, telah mempermudah akses

informasi dan komunikasi, sekaligus membuka peluang hiburan baru seperti *game online* (Ardita Pramesti et al., 2023). Sikap bermain *game online* yang berlebihan sehingga membuat penggunanya sulit untuk berhenti disebut dengan kecanduan (Mais et al., 2020). Namun, kecanduan yang secara resmi diakui oleh Who sebagai penyakit mental menurut ICD-11, dapat disebabkan oleh penggunaan *game online* yang berlebihan. Kecanduan ini ditandai dengan hilangnya kendali atas waktu bermain, sehingga menyebabkan mengabaian terhadap kebutuhan lain dalam hidup (Perpustakaan kementerian kesehatan RI, 2022).

*Game online* mempunyai dampak positif dan negatif. Efek positifnya meliputi peningkatan fokus, pemikiran aktif, dan kemahiran dalam bahasa lain. Karena terlalu asyik bersenang-senang, banyak anak mengabaikan Pelajaran dan tanggung jawab lainnya (Gao et al., 2021). Kecanduan *game online* juga dapat meningkatkan resiko agresif, masalah kesehatan, dan gangguan tidur. Jika bermain *game online* menyebabkan siswa jarang tidur, hal ini dapat berdampak negatif terhadap kinerja akademis dan kesehatan mereka secara keseluruhan (Daulay & Rohman, 2021). Gaya hidup dan pola tidur seseorang mungkin dipengaruhi oleh rasa kepuasan dan kegembiraan yang muncul dari bermain *game online*. Insomnia atau kurang tidur sering terjadi pada pelajar yang kesulitan menyeimbangkan waktu antara belajar, bermain, dan tidur. Kesehatan fisik dan mental dapat dipengaruhi oleh pola tidur yang tidak teratur, yang dapat menyebabkan perubahan suasana hati, kecemasan, dan keputus asaan, serta kurangnya perhatian (Hutauruk, 2023).

Salah satu dampak kesehatan yang sering dialami oleh pemain *game online* adalah gangguan pola tidur. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, seperti tidur yang tertunda dan bangun lebih siang, yang dapat mengacaukan ritme tubuh dan memengaruhi prestasi di sekolah. Selain itu, faktor lain yang dapat mengganggu tidur adalah rangsangan psikologis, seperti perasaan senang setelah bermain game atau menggunakan media sosial, serta paparan cahaya dari layar yang dapat menekan produksi melatonin, hormon yang membantu seseorang mengantuk sebelum tidur. Durasi tidur yang lebih pendek juga menjadi masalah, karena banyak gamer yang sulit menghentikan permainan atau bahkan terbangun di tengah malam untuk melanjutkan bermain. Akibatnya, mereka mengalami kurang tidur demi aktivitas virtual. Secara umum, bermain *game online* dikaitkan dengan waktu yang lebih lama untuk bisa tertidur.

Jadi Kesimpulan Bermain *game online* dapat memiliki dampak negatif pada kesehatan, terutama pada pola tidur. Banyak pemain *game online* yang mengalami gangguan pola tidur karena tidur yang tertunda dan bangun lebih siang yang dapat mengacaukan ritme tubuh dan memengaruhi prestasi di sekolah. Selain itu, rangsangan psikologis seperti perasaan senang setelah bermain game atau menggunakan media sosial, serta paparan cahaya dari layar yang dapat menekan produksi melatonin juga dapat mengganggu tidur. Akibatnya, banyak pemain *game online* yang mengalami kurang tidur demi aktivitas virtual, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan dan prestasi mereka. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola tidur remaja dengan kecanduan *game online* di MA Yatpi Godong.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian diambil dari remaja MA Yatpi Godong pada bulan Desember 2024, dengan jumlah total responden 80 orang. Penelitian ini menggunakan strategi pengambilan sampel *Non-Probability Sampling* dengan metode *purposive sampling* yaitu Teknik pemilihan sampel data yang dilakukan berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditentukan oleh peneliti. Penelitian ini juga telah memperoleh izin etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan RSUD Dr. Moewardi No. 2.473 / x / HREC / 2024.

## HASIL

### Karakteristik Responden

Penelitian ini diikuti oleh 80 responden, khususnya remaja MA Yatpi Godong.

### Analisis Univariat

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden**

<b>Usia</b>	<b>n</b>	<b>Presentase (%)</b>
14	2	2.5%
15	10	12.5%
16	20	25%
17	32	40%
18	13	16.3%
19	3	3.8%
<b>Jenis Kelamin</b>	<b>n</b>	<b>Presentase (%)</b>
Laki-laki	43	53.8
Perempuan	37	46.3

Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan usia di MA Yatpi Godong paling banyak adalah usia 17 tahun sebanyak 32 responden (40%), usia 16 tahun sebanyak 20 responden (25%), usia 15 tahun sebanyak 10 responden (12.5%), usia 18 tahun sebanyak 13 responden (16.3%), usia 19 tahun sebanyak 3 responden (3.8%), dan yang paling sedikit yaitu usia 14 tahun 2 responden (2.5%). Responden laki-laki merupakan mayoritas distribusi frekuensi di MA Yatpi Godong sebanyak 43 (53,8) dan responden perempuan (37, 46,3).

**Tabel 2. Kategori Kecanduan *Game online***

<b>Kategori</b>	<b>n</b>	<b>Presentase (%)</b>
Rendah	14	17.5%
Sedang	35	43.8%
Tinggi	31	38.8%

Berdasarkan tabel 2, dapat diketahui responden pada kecanduan *game online* yang paling tinggi yaitu sebanyak 31 responden (38.8%), responden kategori kecanduan *game online* sedang sebanyak 35 responden (43.8%), dan responden kategori kecanduan *game online* yang paling rendah yaitu sebanyak 14 responden (17.5%).

**Tabel 3. Kategori Pola Tidur**

<b>Kategori</b>	<b>n</b>	<b>Presentase (%)</b>
Rendah	7	8.8%
Sedang	44	55%
Tinggi	29	36.3%

Berdasarkan tabel 3, dapat diketahui responden pada pola tidur yang paling tinggi yaitu sebanyak 29 responden (36.3%), responden kategori pola tidur sedang sebanyak 44 responden (55%), dan responden kategori pola tidur yang paling rendah yaitu sebanyak 7 responden yaitu sebanyak (8.8%).

### Analisis Bivariat

Hasil analisis uji *Sperman's rho* menunjukkan terdapat hubungan yang kuat antara kecanduan *game online* dengan pola tidur pada remaja MA Yatpi Godong, dengan nilai *p-value*

sebesar 0,001( $p<0,05$ ) yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Nilai r sebesar 0,769 yang menunjukkan hubungan positif (+) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola tidur dengan kecanduan *game online*.

**Tabel 4. Hubungan Kecanduan *Game online* dengan Pola Tidur pada Remaja**

Kecanduan <i>Game online</i>	Pola tidur			Total	p-Value	R
	Rendah	Sedang	Tinggi			
Rendah	7	7	0	14	0,001	0,769
Sedang	0	27	8	35		
Tinggi	0	10	21	31		

## PEMBAHASAN

### Kecanduan *Game online*

Hasil penelitian pada 80 remaja MA Yatpi, kecanduan bermain *game online* dibagi menjadi 3 (tiga) kategori yaitu: rendah, sedang, tinggi. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 14 responden (17.5%) mengalami kecanduan rendah, sebanyak 35 responden (43.8%) mengalami kecanduan ringan, sebanyak 31 responden (38.8%) mengalami kecanduan tinggi. Remaja MA Yatpi didapatkan mengalami kecanduan bermain *game online* oleh sebagian besar responden. Para penelitian telah menunjukkan bahwa lebih banyak remaja yang kecanduan *game online* karena mirip dengan kecanduan lainnya, permainan ini dapat menggantikan teman dan keluarga sebagai sumber kepuasan emosional bagi remaja. Faktor-faktor ini mendukung lingkungan yang kondusif bagi perkembangan kecanduan *game online*, misalnya (Partini, 2022) menunjukkan bahwa frekuensi dan durasi penggunaan *game online* berdampak negative terhadap faktor psikologis remaja, salah satunya adalah kecemasan pada remaja.

Penelitian (Rahman et al., 2022) mengatakan penelitian ini menekankan pentingnya pengawasan orang tua dan pembatasan waktu bermain sebagai langkah pencegahan. Peran orang tua, lingkungan sekolah dan ketersediaan fasilitas teknologi mempengaruhi tingkat kecanduan *game online* dikalangan siswa. Orang tua yang kurang mengawasi penggunaan perangkat digital oleh anak-anak mereka cenderung memiliki anak dengan tingkat kecanduan yang lebih tinggi.

### Pola Tidur

Berdasarkan penelitian, sebanyak 29 responden (36.3%) memiliki pola tidur tinggi, sebanyak 44 responden (55%) memiliki pola tidur sedang, sebanyak 7 responden (8.8%) memiliki pola tidur rendah. Sebagian mayoritas responden didapatkan pada remaja MA Yatpi memiliki pola tidur yang tinggi. Hal penelitian yang dilakukan oleh (Matur et al., 2021) "Hubungan Kecanduan *Game online* dengan Pola Tidur SMA Negeri dikota Ruteng" Sebagian besar responden memiliki pola tidur yang buruk. Berdasarkan hasil serta pembahasan pola tidur remaja ini, maka dapat dikatakan bahwa Sebagian besar remaja MA Yatpi memiliki pola tidur yang buruk, Remaja yang memiliki pola tidur buruk lebih besar kemungkinannya dibandingkan remaja yang memiliki pola tidur rata-rata. Remaja yang bermain *game online* dalam waktu lama sering kali lupa tidur dan pola tidurnya tidak teratur. Remaja dengan jadwal tidur yang tidak menentu atau kurang tidur akan mengalami mengantuk di siang hari, kelelahan, dan perubahan suasana hati, yang dapat mengakibatkan penurunan prestasi akademik.

### Hubungan Kecanduan *Game online* dengan Pola Tidur pada Remaja

Hasil penelitian yang saya peroleh pada Desember 2024 menunjukkan bahwa jumlah remaja yang kecanduan *game online* lebih banyak dibandingkan dengan yang tidak. Salah satu

penyebabnya adalah anggapan remaja bahwa bermain *game online* bisa menjadi cara untuk mengisi waktu luang ketika mereka merasa bosan dengan aktivitas lainnya. Meskipun belum ditemukan secara pasti faktor utama yang menyebabkan maraknya informasi negatif di internet, hal ini tetap menjadi ancaman serius bagi anak-anak. Melalui internet, berbagai konten yang berisi unsur kekerasan dan hal-hal berbau seksual dapat diakses dengan mudah dan terbuka untuk umum.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Gurusinga, 2020) “kecanduan *game online* terhadap pola tidur” terdapat beberapa siswa SMK yang melanggar peraturan sekolah sebagai akibat dari permainan *game online* seperti tidak mengerjakan tugas, sering terlambat masuk sekolah, menyalah gunakan uang SPP dan yang lebih parah lagi banyak siswa yang membolos sekolah sampai batas maksimal presentasi. Selain itu, nilai-nilai ulangan harian dan nilai semester siswa juga banyak mengalami penurunan, dan hal ini mengakibatkan hasil belajar siswa juga mengalami penurunan. Untuk itu diperlukan bimbingan menanggulangi kecanduan *game online* yang dilakukan oleh guru yaitu mengadakan pengawasan dan pembatasan-pembatasan ruang gerak bermain terutama untuk kegiatan online yang dilakukan oleh guru dan orang tua. Penelitian yang dilakukan pada tahun 2020 oleh seorang pakar adiksi *game online* di Amerika, Mark Griffiths dari Nowingham Trent University, pada anak usia awal belasan tahun menemukan hampir sepertinya bermain *game online* setiap hari, yang lebih mengkhawatirkan sekitar 7% nya bermain paling sedikit selama 30 jam per minggu. Betapa besar dampak jangka panjang dari kegiatan yang menghabiskan waktu luang lebih dari 30 jam per minggu, yaitu perkembangan aspek pendidikan, kesehatan dan sosial remaja.

Sedangkan untuk pola tidur remaja lebih banyak mengalami pola tidur terganggu dari pada pola tidur tidak terganggu. Ini disebabkan karena terlalu lama bermain *game online* para remaja akan sering melupakan waktu untuk tidur sehingga mengalami gangguan pola tidur. Remaja yang memiliki pola tidur yang tidak teratur atau kekurangan tidur akan menimbulkan rasa mengantuk di siang hari, rasa lelah dan berpengaruh juga kepada suasana hati, ini artinya dapat membuat prestasi belajar menurun. Berdasarkan hasil penelitian oleh (Suryadi & Dianto, 2018) banyak remaja putra yang bermain *game online* dan kecanduan game mengalami kesulitan untuk melepaskan diri dari ponsel, terutama untuk tujuan hiburan. Remaja yang menghabiskan lebih dari satu jam sehari bermain *game online* untuk sementara kehilangan kesadaran, sehingga sulit mengenali kapan mereka begadang. Pola tidur berdampak negatif pada remaja yang sangat kecanduan *game online*. Orang-orang ini sering mengabaikan kebutuhan istirahat dan memperpanjang waktu bermain game, sehingga menurunkan kualitas tidurnya. Remaja yang sangat kecanduan *game online* seringkali kesulitan untuk bangun di pagi hari. Melalui hasil penelitian diketahui bahwa beberapa anak muda tertidur selama pembelajaran berlangsung. Keadaan ini tentunya mempunyai dampak yang signifikan terhadap kenyamanan dan ketertiban kelas pada saat proses pembelajaran.

Menurut penelitian yang dilakukan di rumah sakit Boston, seseorang yang pola tidurnya terganggu lebih mungkin mengalami masalah kesehatan jantung (Partini, 2022). Risiko penyakit jantung 39% lebih tinggi pada mereka yang tidur kurang dari lima jam per malam dibandingkan mereka yang mengikuti jadwal tidur teratur. Di sisi lain, mereka yang tidur sembilan jam atau lebih setiap hari memiliki kemungkinan 37% lebih besar terkena penyakit jantung. Remaja masa kini, khususnya laki-laki, terkadang mengalami kesulitan tidur akibat bermain *game online*. Menurut penelitian yang dilakukan Javaheri dan Cleveland terhadap 238 remaja, bermain *game online* telah menyebabkan penurunan durasi tidur lebih dari satu jam selama 20 hingga 30 tahun sebelumnya. Remaja biasanya menghabiskan waktu luangnya dengan bermain dari pada tidur. Karena permainan komputer memiliki kualitas yang membuat ketagihan, memainkannya dapat menyebabkan seseorang menjadi kecanduan. Di Indonesia terdapat 54,1% remaja usia 15-18 tahun yang mengalami kecanduan *game online*, dijelaskan pada bahwa remaja yang mengalami kecanduan *game online* yaitu 77,5% remaja putera dan

22,5% remaja putri yang menggunakan waktu untuk bermain *game online* 2-10 jam per minggu. Dari hasil penelitian di dinusteach Udinus.

## KESIMPULAN

Studi tahun 2024 tentang hubungan antara kecanduan *game online* dan pola tidur pada remaja yang melibatkan total 80 responden menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang cukup besar antara keduanya. Nilai p-nya adalah  $0,001 < 0,005$ . Koefisien korelasi positif sebesar 0,769 menunjukkan hubungan yang cukup kuat antara pola tidur dan kecanduan *game online*.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur kehadirat Allah SWT serta rahmat dan hidayah yang diberikan-Nya, penyusunan artikel ini dapat berjalan dengan lancar dan terselesaikan dengan baik. Saya ingin mengucapkan terimakasih kepada pembimbing saya yang telah banyak memberikan nasihat dan arahan sejak awal hingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Saya juga ingin mengucapkan terimakasih kepada keluargaku yang selalu mendukungku, menyayangiku, dan mendoakanku hingga Saya menyelesaikan artikel ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdi, S., & Karneli, Y. (2020). Kecanduan *Game online*: Penanganannya dalam Konseling Individual. *Guidance*, 17(02), 9–20. <https://doi.org/10.34005/guidance.v17i02.1166>
- Ardita Pramesti, Inna Sholihatni Embrik, & Ayu Pratiwi. (2023). Hubungan Kecanduan *Game online* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMK Negeri 5 Kabupaten Tangerang. *Jurnal Dunia Ilmu Kesehatan (JURDIKES)*, 1(2), 45–49. <https://doi.org/10.59435/jurdikes.v1i2.156>
- Balaka, M. Y. (2022). Metode penelitian Kuantitatif. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kualitatif*, 1, 130.
- Beno, J., Silen, A. ., & Yanti, M. (2022). Kecanduan Bermain *Game Online* Dengan Kualitas Tidur Remaja. *Braz Dent J.*, 33(1), 1–12.
- Daulay, R. P., & Rohman, A. (2021). Jurnal Islamika Granada. *Jurnal Islamika Granada*, 2(2), 60–68. <https://penelitimuza.com/index.php/IG/index>
- Davision, A. (2020). [www.it-ebooks.info](http://www.it-ebooks.info).
- Ekklesia Mahmud, P., Liklikwatil, N., Studi Ilmu Keperawatan, P., Pasapua Ambon, S., Tengah, M., Studi Administrasi Rumah Sakit, P., & J A Latumeten, S. R. (2023). Dampak Adiksi *Game online* Terhadap Pola Tidur Dan Aktivitas. *JKJ: Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(4), 909–916.
- Gao, X. J., Sun, J. J., & Xiang, M. (2021). intervensi psikologis positif untuk kecemasan, depresi, dan cara mengatasinya pada subjek yang kecanduan *game online*. *World Journal of Clinical Cases*, 9(14), 3287–3293. <https://doi.org/10.12998/wjcc.v9.i14.3287>
- Gurusinga, M. F. (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 Tahun 2019. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 2(2), 1–8. <https://doi.org/10.36656/jpkm.v2i2.194>
- Hutauruk, M. R. (2023). Sosialisasi Dampak *Game online* Bagi Anak Usia Sekolah Dasar. *PLAKAT : Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat*, 5(2), 146. <https://doi.org/10.30872/plakat.v5i2.12788>
- Hygen, B. W., Wendelborg, C., Solstad, B. E., Stenseng, F., Øverland, M. B., & Skalicka, V.

- (2024). Gaming motivation and well-being among Norwegian adult gamers: the role of gender and disability. *Frontiers in Medical Technology*, 6(April). <https://doi.org/10.3389/fmedt.2024.1330926>
- Irawan, S., & Siska W., Di. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecanduan Game online Peserta Didik. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 7(1), 9–19.
- Janna, N. M., & Herianto. (2021). Artikel Statistik yang Benar. *Jurnal Darul Dakwah Wal-Irsyad (DDI)*, 18210047, 1–12.
- Jannah, K. A. M., Aiman, U., Hasda, S., Fadilla, Z., Ardiawan, T. M. K. N., & Sari, M. E. (2017). Metodologi Penelitian Kuantitatif Metodologi Penelitian Kuantitatif. In *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (Issue May).
- Kosasih, P. W., Nur Adiwibawa, D., Syuhada, I., Dahlia, Y., Universitas, F. K., & Al-Azhar, I. (2022). The Relationship Of Addiction Playing Online Games On Smartphone With The Sleep Quality Of Students At SMAN 1 KERUAK IN 2020. *Nusantara Hasana Journal*, 2(5), Page.
- Kristiawan, A., & Yunanto, K. T. (2021). Faktor - Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Kecanduan Game online. *Urnal Psikologi Kreatif Inovatif*, 1(1), 14–24. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>
- Kurniasih, E. (2022). Perilaku Bermain Game online dengan Pola Tidur Remaja: Studi Korelasi. *JPKM: Jurnal Profesi Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 117–123. <https://doi.org/10.47575/jpkm.v3i2.316>
- Li, S., Wu, Q., Tang, C., Chen, Z., Costa, M. A., & Valencia, U. I. (2020). *Intervensi Berbasis Latihan untuk Kecanduan Internet : Bukti Neurobiologis dan Neuropsikologis*. 11, 1–9.
- Love, S., & Kewley, J. (2018). Does Personality Affect Peoples' Attitude Towards Mobile Phone Use in Public Places? In *Mobile Communications* (Issue September). [https://doi.org/10.1007/1-84628-248-9\\_18](https://doi.org/10.1007/1-84628-248-9_18)
- 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>
- 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. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 103–118. <https://doi.org/10.24042/kons.v3i2.575>
- Matur, Y. P., Simon, M. G., & Ndorang, T. A. (2021). The relations between the ego and the unconscious. *The Jung Reader*, 6(10), 98–139. <https://doi.org/10.4324/9780203721049-12>
- Nabila, S. F. (2022). Perkembangan Remaja Adolescense Sofa Faizatin Nabila. *Book Chater, March*, 1–12. [https://www.researchgate.net/publication/359369967\\_Perkembangan\\_Remaja\\_Adolescense](https://www.researchgate.net/publication/359369967_Perkembangan_Remaja_Adolescense)
- Novikasari, I. (2017). Uji Validitas Instrumen. *Seminar Nasional Riset Inovatif 2017*, 1(1), 530–535. <https://eproceeding.undiksha.ac.id/index.php/senari/article/download/1075/799>
- Novrialdy, E. (2019). Kecanduan Game online pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya. *Buletin Psikologi*, 27(2), 148. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.47402>
- Partini, P. (2022). Hubungan Kecemasan dengan Kecanduan Game online pada Remaja ditinjau dari Jenis Kelamin. *Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Perpustakaan kementerian kesehatan RI. (2022). Kecanduan game online pada remaja. In *Early Childhood Education Journal* (Issue November 2019). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response%0Ahttp://digilib.uinsby.ac.id/918/10/Daftar Pustaka.pdf>
- Purwanto, N. (2019). Variabel Dalam Penelitian Pendidikan. *Jurnal Teknодик*, 6115, 196–215.

- https://doi.org/10.32550/teknodik.v0i0.554
- Rahman, I. A., Ariani, D., & Ulfa, N. (2022). Tingkat Kecanduan *Game online* Pada Remaja. *Jurnal Mutiara Ners*, 5(2), 85–90. https://doi.org/10.51544/jmn.v5i2.2438
- Sari, I. V. D., Roestam, A. W., & Amir, N. (2019). Hubungan Antara Sikap Higiene Tidur dan Faktor Lain dengan Angka Kejadian Insomnia pada Satuan Pengamanan (Satpam) dengan Kerja Gilir di PT. X. *Journal Of The Indonesian Medical Association*, 68(1), 27–34. https://doi.org/10.47830/jinma-vol.68.1-2018-96
- Suryadi, S., & Dianto, M. (2018). Hubungan Kecanduan *Game online* Dengan Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Wahana Konseling*, 1(2), 65. https://doi.org/10.31851/juang.v1i2.2091
- Theodoridis, T., & Kraemer, J. (2021). metode penelitian kuantitatif. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1–229.
- Waluyo, A., & Deska, R. (2024). Dampak Kecanduan *Game online* Pada Aspek Kesehatan Fisik The Impact Of Online Game Addiction On Physical Health Aspects. *JurnalKeperawatan Bunda Delima*, 6(1), 47–58.
- Waruwu, M. (2023). Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif dan Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method). *JurnalPendidikan Tambusai* , 7(1), 2896–2910.
- Wong, H. Y., Mo, H. Y., Potenza, M. N., Chan, M. N. M., Lau, W. M., Chui, T. K., Pakpour,A. H., & Lin, C. Y. (2020). *Relationships between severity of internet gaming disorder, severity of problematic social media use, sleep quality and psychological distress*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6), 1–13. https://doi.org/10.3390/ijerph17061879