



Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMK Negeri 5 Kabupaten Tangerang

Ardita Pramesti^{1*}, Inna Sholihati Embrik², Ayu Pratiwi³

¹ Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Yatsi Madani

^{2,3} Dosen Universitas Yatsi Madani

Email : ditta17jun@email.com, drg.inna@yahoo.co.id, ayupratiwi@uym.ac.id

Abstrak

Game online adalah sebuah situs *game*/bermain di dunia maya yang terhubung melalui internet. Remaja yang bermain *game online* menghabiskan waktu lebih dari 4 jam/hari dan mengalami kecanduan sehingga dapat mempengaruhi atau menghambat aktivitas lainnya. Salah satu dampak negatif dari bermain *game online* terlalu lama adalah dapat mempengaruhi kurangnya kualitas tidur. Untuk mengetahui hubungan kecanduan *game online* dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Negeri 5 Kabupaten Tangerang. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan desain analisis korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik sampel yang digunakan *nonprobability sampling* dengan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 127 responden. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat menggunakan uji *chi square*. Didapatkan hasil uji *chi square* nilai *p-value* $(0,004) < (0,05)$, artinya terdapat hubungan antara kecanduan *game online* dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Negeri 5 Kabupaten Tangerang. Sebagian besar responden mengalami kecanduan *game online* berat dan kualitas buruk. Remaja disarankan untuk mengatur waktu agar dapat mengurangi intensitas bermain *game online*, dan lebih banyak melakukan aktifitas di luar dan disarankan agar lebih bersosial sehingga tidak terlalu bergantung pada *game online* terlalu lama, dan diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan referensi dan menjadikan sumber informasi dasar bagi peneliti selanjutnya.

Kata Kunci : Kecanduan *game online*, kualitas tidur, remaja

Abstract

Online game is a *game/play site* in cyberspace that is connected via the internet. Teenagers who play online games spend more than 4 hours/day and experience addiction so that it can affect or inhibit other activities. One of the negative effects of playing online games for too long is that it can affect sleep quality. To determine the relationship between online game addiction and sleep quality in adolescents at SMK Negeri 5 Tangerang Regency. This research is a quantitative study using a correlation analysis design with a cross sectional approach. The sample technique used was nonprobability sampling with a purposive sampling technique with a total sample of 127 respondents. Data collection using a questionnaire. Data analysis used univariate and bivariate analysis using the chi square test. The results of the chi square test were obtained with a *p-value* $(0.004) < (0.05)$, meaning that there is a relationship between online game addiction and sleep quality in adolescents at SMK Negeri 5 Tangerang Regency. Most of the respondents experienced severe online game addiction and poor quality. Teenagers are advised to manage their time so they can reduce the intensity of playing online games, and do more activities outside and are advised to be more social so they don't depend too much on online games for too long, and it is hoped that this research can become reference material and make a basic source of information for future researchers.

Keyword : Online game addiction, sleep quality, adolescents

PENDAHULUAN

Teknologi saat ini semakin berkembang pesat, salah satunya menjadi sarana hiburan, contohnya untuk bermain. Permainan dengan menggunakan koneksi internet dikenal dengan sebutan *game online*. Menurut Young dalam (Amran et al., 2020) *game online* merupakan situs yang menyediakan berbagai jenis permainan yang mana pengguna internet dapat saling terhubung di berbagai tempat yang tidak sama serta diwaktu yang sama melalui jaringan komunikasi *online*.

Berdasarkan survey yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet di Indonesia (APJII) tahun 2019-2020, jumlah pengguna internet di Indonesia menunjukkan angka 196.71 juta jiwa dari total populasi 266.91 juta jiwa penduduk di Indonesia, dan di Banten sendiri jumlah populasi yang menggunakan internet sebanyak 78,5% dari total populasi. Pengguna internet tertinggi berdasarkan usia 15-19 tahun sebesar 94%, perangkat yang digunakan untuk



mengakses internet adalah *smartphone*/handphone sebanyak 94,5%, dan 78,6% pengguna internet di Indonesia memanfaatkan internet sebagai hiburan yaitu untuk bermain *game online* (Periyanto, 2020).

Remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan perilaku yang labil, mudah dipengaruhi, sulit mengontrol emosi dan diri, masa untuk tumbuh dan berkembang secara biologis, psikologis dan sosiologis. Remaja yang bermain *game online* menghabiskan waktu lebih dari 4 jam/hari dan mengalami kecanduan sehingga dapat mempengaruhi atau menghambat aktivitas lainnya. *Game online* adalah sebuah situs *game*/bermain di dunia maya yang terhubung melalui internet (Lestari et al., 2022).

World Health Organisation (WHO) tahun 2018 saat ini sudah resmi menyatakan bahwa kecanduan *game online* sebagai penyakit gangguan mental untuk pertama kalinya dalam *11th Revision of the International Classification of Diseases (ICD-11)*. Kecanduan *game online* ditandai oleh sejauh mana seseorang bermain *game* secara berlebihan serta berdampak negatif pada pelakunya. Kecanduan *game online* sama halnya seperti kecanduan alkohol (Abdi & Karneli, 2020). Salah satu dampak negatif dari bermain *game online* terlalu lama adalah dapat mempengaruhi kurangnya kualitas tidur (Yustina et al., 2021).

Kualitas tidur adalah suatu hal yang sangat penting bagi manusia, sebab dengan tidur seseorang bisa terjadi proses pemulihan, sebagai akibatnya tubuh yang lelah akan menjadi segar serta pulih lagi. Kurang tidur atau istirahat bisa mengakibatkan kondisi tubuh tidak berfungsi secara maksimal jadi akibatnya menyebabkan seseorang cepat lelah serta mengalami penurunan konsentrasi. Istirahat serta tidur artinya hal yang sangat penting dengan kebutuhan makan, kegiatan dan kebutuhan dasar lainnya (Lestari et al., 2022). Menurut *National Science Foundation* (NSF, 2018) waktu istirahat dan tidur bagi remaja adalah 8-10 jam/hari.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti di SMK Negeri 5 Kabupaten Tangerang terdapat siswa yang bermain *game online* dengan hasil wawancara terdapat 10 siswa mengatakan alasan bermain *game online* karena ingin menghibur diri dalam permainan tersebut dan mengisi waktu luang, dalam durasi permainan mencapai 30 – 40 menit sekali pada permainan para siswa bermain 3 – 5 kali bermain sehingga para siswa mengalami penurunan belajar pada saat sekolah, terdapat siswa yang mengantuk didalam kelas, mata terasa berat, dan menjadi tidak fokus saat belajar. Bahkan terdapat 1 siswa yang pernah tidak masuk sekolah karena terbangun siang. Karena mengaku merasa kelelahan setelah bermain *game online* hingga larut malam, sehingga tidak mempunyai waktu istirahat dan waktu tidur yang berkualitas. Hal tersebut sangat tidak baik dan dapat merugikan diri siswa. Maka dari itu kualitas tidur yang baik berpengaruh pada kesiapan dan semangat siswa untuk mengikuti proses pembelajaran yang ada di sekolah.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut maka peneliti ingin melakukan penelitian tentang “Hubungan Kecanduan *Game online* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di SMK Negeri 5 Kabupaten Tangerang”.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Dilaksanakan di SMK Negeri 5 Kabupaten Tangerang pada bulan Juni – Juli 2023. Dengan jumlah populasi 185 orang dengan total sampel 127 responden. Teknik sampling menggunakan *nonprobability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Cara pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner, dan analisa data yang digunakan *SPSS (Statistical Program for Sosial Science)* dengan uji statistik *chi-square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kecanduan *Game online* Pada Siswa SMK Negeri 5 Kabupaten Tangerang

Kecanduan <i>Game online</i>	Frekuensi	Persentase (%)
Ringan	26	20,5%
Berat	101	79,5%
Total	127	100%

Berdasarkan tabel 1 diatas diketahui bahwa kecanduan *game online* ringan sebanyak 26 responden (20,5%), sedangkan kecanduan *game online* berat sebanyak 101 responden (79,5%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Pada Siswa SMK Negeri 5 Kabupaten Tangerang

Kualitas Tidur	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	29	22,8%
Buruk	98	77,2%
Total	127	100%

Berdasarkan tabel 2 diatas diketahui bahwa kualitas tidur baik sebanyak 29 responden (22,8%), sedangkan kualitas tidur buruk sebanyak 98 responden (77,2%).

Tabel 3. Hubungan Kecanduan *Game online* Dengan Kualitas Tidur

Kecanduan <i>Game online</i>	Kualitas Tidur				Jumlah		P Value
	Buruk		Baik		N	%	
	n	%	N	%			
Ringan	26	20,4	0	0	26	20,4	0,004
Berat	72	56,7	29	22,9	101	79,6	
Total	98		29		127	100	

Berdasarkan tabel 3 diatas diketahui bahwa responden yang memiliki kecanduan *game online* berat dengan kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 72 orang (56,7%), responden yang memiliki kecanduan *game online* berat dengan kualitas tidur ringan yaitu sebanyak 29 orang (22,9%), responden yang memiliki kecanduan *game online* ringan dengan kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 26 orang (20,4%), dan kecanduan *game online* ringan dengan kualitas tidur baik yaitu sebanyak 0 orang (0,0%). Berdasarkan uji chi-square bahwa p-value $0,004 < 0,05$ maka dapat dinyatakan H_0 di tolak dan H_a di terima artinya ada hubungan antara kecanduan *game online* dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Negeri 5 Kabupaten Tangerang.

a. Kecanduan *Game online* Remaja SMK Negeri 5 Kabupaten Tangerang

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap 127 responden sebagian besar responden mengalami kecanduan *game online* berat sebanyak 101 responden (79,5%) dan kecanduan *game online* ringan sebanyak 26 responden (20,5%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Sari, S (2021) pada pemain yang mengalami kecanduan *game online*, menunjukkan tingkat kecanduan bermain *game online* adalah kecanduan berat memiliki persentase paling besar yaitu (57,6%).

Edo S. Jaya (2021) Menemukan bahwa ada 45,3 % dari 3.264 siswa sekolah yang bermain *game online* selama sebulan terakhir dan tidak berniat untuk berhenti. Saat itu belum ada kesepakatan mengenai kriteria kecanduan *game online*, sehingga membuat kriteria sendiri untuk indonesia berdasarkan teori kecanduan *game* dan kriteria diagnosis dari kecanduan judi. Kemudian menggelar *focus group discussion* dengan tiga psikolog klinis terlisensi dan menyimpulkan bahwa orang yang bermain *game* selama 4-5 hari per minggu dan setiap harinya bermain lebih dari 4 jam maka mungkin terindikasi kecanduan *game online*. Dengan kriteria tersebut, menemukan 150 siswa (10,2%) dari 1477 siswa yang mungkin mengalami adiksi. Dengan analisis statistik mendapatkan 89 (59,3%) dari 150 siswa yang mungkin mengalami adiksi tersebut dapat dikategorikan mengalami adiksi parah, dan sisanya mungkin dapat masuk kategori adiksi ringan. Maka dapat diperkirakan prevalensi orang yang mengalami kecanduan *game online* sekitar 6,1% di Indonesia (Halawa., 2021). Dibandingkan dengan orang dewasa, remaja dianggap lebih sering dan lebih mudah menggunakan *game online*. Jika terlalu banyak bermain *game online* dapat berdampak negatif bagi remaja.

Responden yang mengalami kecanduan *game online* tidak terkontrol mengalami masalah pada kriteria *salience* (perhatian) hal tersebut ditandai dengan perilaku penggunaan yang berlebihan dimana pemain selalu memikirkan dan menggunakan waktu luangnya untuk bermain *game online* sepanjang waktu, *tolerance* (toleransi) yang ditandai dengan waktu yang digunakan dalam bermain *game online* semakin bertambah, *mood modification* (modifikasi suasana hati) yang ditandai dengan bermain *game online* untuk mencari kesenangan dan menghilangkan stres, *relapse* (kambuh) yang ditandai dengan kesulitan untuk mengurangi waktu dalam bermain *game online*, dan *problem* (masalah) yang ditandai dengan pemain yang bermain *game online* menyebabkan gangguan dalam proses istirahat.

Sesuai dengan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa tingkat kecanduan *game online* pada remaja di SMK Negeri 5 Kabupaten Tangerang sebagian besar responden mengalami kecanduan *game online* berat, didapatkan data sebanyak 101 responden (79,5%). Kecanduan *game online* dapat terjadi dikarenakan semakin berkembangnya teknologi, mudahnya akses internet sekarang dapat dijangkau oleh banyak orang, hampir semua orang menggunakan waktu luang dan melakukan aktivitas melalui *smartphone*, pengguna dapat akses apapun melalui *smartphone* salah satunya *game online* yang dapat menyebabkan meningkatnya presentase kecanduan pada *game online*.

b. Kualitas Tidur Remaja SMK Negeri 5 Kabupaten Tangerang

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 127 responden menunjukan bahwa kualitas tidur responden dalam kategori baik yaitu sebanyak 29 responden (22,8%), dan kualitas tidur buruk sebanyak 98 responden (77,2%).

Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Azizah (2018) yang menyatakan bahwa sebanyak 70 responden (76,1 %) memiliki kualitas tidur buruk. Penelitian lain yang memiliki hasil serupa adalah penelitian yang dilakukan oleh Saputra di warung internet wilayah Kebumen pada tahun 2018, dimana sebagian besar respondennya memiliki kualitas tidur buruk (55,6%) (Widiyani et al., 2021).

Kualitas tidur adalah kemampuan setiap orang untuk mempertahankan keadaan tidur dan untuk mendapatkan tahap *Rapid Eye Movement* (REM) dan *Non Rapid Eye Movement* (NREM) yang seharusnya. Kurang tidur yang berkepanjangan dapat mengganggu kesehatan fisik dan psikis Kualitas tidur yang baik adalah tidak menunjukkan tanda-



tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah merasa gelisah, lesu, apatis, kehitaman disekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap.

Asumsi peneliti berdasarkan hasil penelitian 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 tertidur setelah lebih dari 60 menit. Remaja juga mengalami masalah tidur seperti sering bermimpi buruk, bangun dari tidur karena ingin berkemih, atau remaja bangun dari tidur karena lapar. Rata-rata remaja mengalami disfungsi tidur seperti perasaan Lelah, lemas, dan juga sulit berkonsentrasi saat pembelajaran. Beberapa remaja juga mengalami kelabilan perasaan dan kurang antusias dalam melakukan aktifitas sehari-hari. Kualitas tidur yang buruk juga dapat dijadikan salah satu contoh dampak dari perkembangan teknologi seperti terdapatnya *smartphone* dan internet. Sebuah jurnal yang dibuat oleh Lin et. al. pada tahun 2019 menyatakan bahwa penggunaan *smartphone* sebelum tidur menjadi kebiasaan para remaja yang dapat memperlama latensi tidur dan menurunkan durasi tidur. Hal ini dapat menjelaskan mengapa terdapat lebih banyak responden dengan kualitas tidur buruk (Widiyani et al., 2021).

Perilaku *screen based activity* sebelum tidur baiknya tidak lebih dari 2 jam Penggunaan *smartphone* dalam bermain *game online* yang melebihi batas toleransi akan berdampak pada kualitas tidur yang buruk karena seseorang membutuhkan waktu sekitar 10-30 menit untuk *pre-sleep* (Supartini et al., 2021).

Sesuai dengan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa pada remaja SMK Negeri 5 Kabupaten Tangerang mengalami kualitas tidur yang dominan dalam kategori buruk, didapatkan data sebanyak 98 responden (77.2%). Kualitas tidur yang terganggu menjadi salah satu dampak perkembangan teknologi, seperti terdapatnya *smartphone* dan internet. Penggunaan *smartphone* sebelum tidur sudah menjadi kebiasaan remaja sehingga memperlama latensi tidur dan dapat menurunkan durasi tidur. Akses internet yang mudah juga menjadi penyebab kualitas tidur terganggu pengguna internet dapat mengakses salah satunya *game online*, karena remaja terlalu lama bermain *game online* dan melupakan waktu istirahat tidur.

c. Hubungan Kecanduan *Game online* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di SMK Negeri 5 Kabupaten Tangerang

Berdasarkan tabel 4.4 diatas diketahui bahwa responden yang memiliki kecanduan *game online* berat dengan kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 72 orang (56,7%), responden yang memiliki kecanduan *game online* berat dengan kualitas tidur ringan yaitu sebanyak 29 orang (22,9%), responden yang memiliki kecanduan *game online* ringan dengan kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 26 orang (20,4%), dan kecanduan *game online* ringan dengan kualitas tidur baik yaitu sebanyak 0 orang (0,0%).

Berdasarkan uji *chi-square* bahwa *p-value* $0,004 < 0,05$ maka dapat dinyatakan H_0 di tolak dan H_a di terima artinya ada hubungan antara kecanduan *game online* dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Negeri 5 Kabupaten Tangerang.

Hal ini sejalan dengan penelitian Putra (2020) yang berjudul hubungan kecanduan *game online* dengan kualitas tidur siswa SMA Negeri 1 Sragen yang menggunakan desain penelitian kuantitatif korelatif menggunakan metode *Non Probability Sampling*. Hasil penelitian terdapat hubungan antara kecanduan *game online* dengan kualitas tidur siswa SMA Negeri 1 Sragen dengan hasil $p = 0,001 < 0,05$. kualitas tidur yang buruk dikarenakan responden sebagian besar bermain *game online* secara terus menerus setiap hari. Para remaja juga selalu mengabaikan tentang masalah yang akan ditimbulkan, remaja juga tidak mau mengatur waktu belajar dan waktu bermain tentang *game online* dan dampaknya kepada siswa sangat buruk, dampak yang ditimbulkan seperti kualitas tidur terganggu yang bisa membuat muka pucat, mata lelah, pikiran tidak konsentrasi saat belajar yang bisa mengakibatkan prestasi belajar berkurang.

Bermain *game online* yang terlalu lama merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kurangnya pemenuhan kebutuhan tidur remaja. Permainan ini sangatlah menarik karena dalam permainan ini seseorang tidak hanya bermain dengan orang yang berada disebelahnya, namun dapat bermain dengan beberapa pemain di lokasi lain sampai di seluruh dunia. Remaja atau anak usia sekolah dianggap lebih sering dan rentan terhadap penggunaan permainan *game online* daripada orang dewasa. Didapatkan bahwa yang memiliki kecanduan atau adiksi bermain *game online* memiliki masalah terhadap kualitas tidur seseorang, dimana kualitas tidur akan lebih pendek dibandingkan dengan yang tidak kecanduan *game online* (Manuputty et al., 2019)

Kecanduan *game online* sangat erat kaitannya dengan gangguan/masalah tidur. Salah satu faktor penyebab terjadinya insomnia adalah gaya hidup monoton, dimana seseorang akan lebih mementingkan bermain dari pada memenuhi kebutuhan istirahat dan tidurnya (Mais et al., 2020).

Kecanduan *game online* atau internet *gaming addiction* memiliki beberapa resiko salah satunya yaitu dapat menyebabkan kurangnya waktu untuk tidur sehingga mengalami insomnia (Manuputty et al., 2019).

Remaja yang mengalami kecanduan *game online* tidak luput dari penggunaan *smartphone* khususnya untuk hiburan. 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. Dimana semakin



tinggi kecanduan seseorang dalam bermain *game online* maka semakin buruk kualitas tidur yang dialami oleh pemain *game online* (Mais et al., 2020)

Berdasarkan uraian diatas dan dari hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kecanduan *game online* terhadap kualitas tidur, hal ini dapat diartikan maka semakin berat tingkat kecanduan maka semakin buruk kualitas tidurnya. Remaja yang mengalami kecanduan *game online* tidak lepas dari penggunaan *smartphone* khususnya untuk hiburan. 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.

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan yang disampaikan pada bab sebelumnya dengan dilakukannya analisis data, maka penelitian hubungan kecanduan *game online* dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Negeri 5 Kabupaten Tangerang dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara kecanduan *game online* dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Negeri 5 Kabupaten Tangerang.

UCAPAN TERIMA KASIH

penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu. Semoga Allah SWT membalas kebaikan dari semua pihak yang membantu. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat kepada semua pihak yang membacanya. Amin.

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>
- Amran, A. M., Sin, E. T. H., & Yenes, R. (2020). KECANDUAN GAME ONLINE MOBILE LEGENDS DAN EMOSI SISWA SMAN 3 BATUSANGKAR. *Jurnal Patriot*, 2(4), 1118–1130.
- Lestari, S. M., Simamora, R. S., & Meliyana, E. (2022). *the Relationship of Online Game Addiction With Sleep Quality in Youth in Rt 002 Kp. Central Kaliabang Karengan*. 1(1).
- Mais, F. R., Rompas, S. S. J., & Gannika, L. (2020). Kecanduan Game Online Dengan Insomnia Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 18. <https://doi.org/10.35790/jkp.v8i2.32318>
- Manuputty, J. C., Sekeon, S. A. S., Kandou, G. D., Kesehatan, F., Universitas, M., & Ratulangi, S. (2019). HUBUNGAN ANTARA KECANDUAN BERMAIN GAME ONLINE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA GAMER ONLINE PENGGUNA KOMPUTER DI WARUNG INTERNET M2G SUPERNOVA MALALAYANG . 8(7), 61–66.
- Periyanto, E. (2020). *Laporan survei internet apjii 2019 – 2020*. 2020.
- Supartini, Y., Martiana, P. D., & Sulastri, T. (2021). Dampak Kecanduan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Siswa SMP. *Jkep*, 6(1), 69–85. <https://doi.org/10.32668/jkep.v6i1.463>
- Widiyani, K. R., Amelia, F., & Chairani, A. (2021). Hubungan Adiksi Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Di Smp Teratai Putih Global Bekasi Tahun 2020. *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan*, 5(1), 95. <https://doi.org/10.24912/jmstkik.v5i1.8277>
- Yustina, P. M., Simon, M. G., Ndorang, T. A., Ruteng, P., Yani, J. J. A., & Flores, R. (2021). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Sma Negeri Di Kota Ruteng. *55 Jwk*, 6(2), 2548–4702.