

Analisis Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Anak Remaja Di Gorontalo

Fitriani Fikri¹, Elvie F. Dungga², Ika Wulansari³

¹Fakultas Olahraga Dan Kesehatan, ²Fakultas Kedokteran,

Universitas Negeri Gorontalo

Corresponding Author Email: ikawulansari@ung.ac.id

Abstrak

Salah satu masalah pada remaja yang menyebabkan masalah kesehatan seperti perasaan lelah, gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk adalah karena remaja sering mengalami gangguan tidur yang menyebabkan terganggunya kualitas tidur mereka. Hal yang menyebabkan kejadian ini salah satunya adalah bermain *game online*. Tujuan penelitian ini yaitu mengetahui hubungan kecanduan game online dengan kualitas tidur anak remaja salah satu sekolah menengah atas di kota Gorontalo. Penelitian ini menggunakan metode *cross sectional* dengan jumlah sampel 65 responden yang didapatkan dengan menggunakan metode total sampling. Analisis data menggunakan uji *spearman rank* dengan instrumen kuesioner. Didapatkan dari 65 sampel, sebanyak 39 responden (60%) dengan kategori kecanduan game online, dan 39 responden (60%) dengan kategori kualitas tidur buruk. Hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat hubungan antara kecanduan *game online* dengan kualitas tidur anak remaja *P-Value* 0,000 <0,05 yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan game online dengan kualitas tidur. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi siswa yaitu menambah informasi dan pengetahuan tentang kecanduan game online yang mengakibatkan kualitas tidur buruk.

Kata kunci: Kecanduan *game online*, Kualitas tidur, Remaja

Analysis Of Online Game Addiction With Sleep Quality Teenagers In Gorontalo

Abstract

One of the problems in adolescents causes health problems such as feelings of tiredness, anxiety, lethargy, apathy, blackness around the eyes swollen eyelids, red conjunctiva, sore eyes, fragmented attention, headaches, and frequent yawning or drowsiness because teenagers often experience sleep disturbance that interrupt quality of their sleep. One of the things that causes this incident is playing online games. This research aims to determine the relationship between online game addiction and adolescents' sleep quality at a senior high school in Gorontalo. This research employs a cross-sectional method. Data are obtained from 65 samples, 39 respondents (60%) in the addiction of game online category and 39 respondents (60%) in the category of poor sleep quality. The results indicate a relationship between online game addiction and adolescent sleep quality with a *p-value* of 0.000 <0.05. which means a significant relationship between online game addiction and sleep quality. The research results are expected to benefit students by adding information and knowledge about online game addiction, which results in poor sleep quality.

Keywords: Online Game Addiction, Sleep Quality, Adolescen

Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, memasuki sekitar usia 10-12 tahun dan berakhir pada usia 18-22 tahun. Perubahan fisik menyebabkan remaja mulai lebih memikirkan diri sendiri (Pribadi et al., 2019). Pada tahap perkembangan ini, remaja menghadapi masalah kesehatan. Masalah psikologis juga dapat terjadi pada remaja, termasuk kenakalan (*delinquency*) remaja yang mencari identitas diri dalam kondisi yang saling bertentangan. Dalam periode usia ini remaja sering mengalami beberapa masalah diantaranya adalah gangguan tidur (Choirul, 2017).

Setelah seharian beraktivitas, tidur memungkinkan tubuh untuk pulih dan beristirahat, mengurangi *stress* dan kecemasan, serta meningkatkan konsentrasi dan kekuatan. Jika kualitas tidur tidak terpenuhi atau terganggu dapat mempengaruhi kebutuhan remaja lainnya (Mubarak, 2017). Kualitas tidur adalah keadaan tidur yang dialami individu saat bangun untuk kesegaran dan kesehatan. Namun, aktivitas otak tetap berperan luar biasa dalam mengatur fungsi pencernaan, aktivitas jantung dan pembuluh darah, menyediakan energi, dan fungsi kekebalan tubuh selama proses kognitif, termasuk menyimpan, mengatur, membaca informasi yang tersimpan di otak, dan mengaksesnya saat informasi terjaga (Ariana, 2013).

Kualitas tidur yang buruk sering terjadi pada remaja, hal ini berhubungan yang sangat relevan bagi remaja yang memanfaatkan waktu mereka antara belajar, bermain, dan tidur. Remaja yang mampu menyeimbangi atau membagi waktu antara belajar, bermain dan bersosialisasi dapat memperoleh tidur yang cukup untuk menjamin kualitas tidurnya. Namun tidak semua remaja memiliki kemampuan koping untuk mengatur waktu belajar dan bersosialisasi dengan baik untuk mengurangi waktu tidur (Saifuddin, 2012)

Beberapa jenis gangguan tidur yang terjadi biasa di bagi menjadi tiga kategori yaitu masalah untuk tertidur, masyarakat yang memiliki gangguan perilaku saat tertidur dan masyarakat yang sering merasa mengantuk secara berlebihan pada siang hari, dan salah satu gangguan tidur yang paling sering terjadi adalah insomnia (Holder, Narula, 2022). Menurut data epidemiologi kejadian insomnia bisa terjadi pada 17,6% pada perempuan dan 10,1% pada laki-laki. *Sleep-disordered breathing* (SDB) dialami oleh 50% lansia, prevalensi Narkolepsi terjadi pada 142.600 individu yang diketahui selalu meningkat setiap tahun. Prevalensi circadian rhythm sleep-wake disorder (CRSD) terjadi sebanyak 0,13 – 0,17% pada populasi. Parasomnia terjadi sebanyak 3% pada kelompok NREM (seperti

berjalan sambil tidur, dan beraktifitas seksual selama tidur) (Karna, Sankari dan Tatikonda, 2023). Untuk di Indonesia sendiri prevalensi insomnia dilaporkan mencapai angka 28 juta orang atau 10% dari jumlah populasi. Angka ini merupakan angka tertinggi di ASIA (Jawa Pos, 2023).

Kualitas tidur yang buruk akan menyebabkan terjadinya beberapa efek pada Efek dari kualitas tidur yang buruk dapat memiliki berbagai konsekuensi negatif, termasuk peningkatan risiko kecelakaan, masalah kesehatan fisik, memori dan ketidakmampuan belajar, risiko obesitas yang lebih tinggi, dan masalah kesehatan mental. Remaja khususnya pelajar mengalami kualitas tidur yang buruk, yang dapat mengakibatkan muka pucat, mata lelah, kurang konsentrasi selama sekolah, sehingga mengakibatkan penurunan prestasi akademik, gangguan metabolisme, dan lekas marah, kelelahan, dan depresi ketika tubuh tidak dapat berfungsi dengan baik. Salah satu faktor penyebab kualitas tidur yang buruk pada remaja adalah perubahan gaya hidup, termasuk bermain *game online* (Khusnul, 2017).

World Health Organization (WHO), mendefinisikan kecanduan *game online* pada tahun 2018 sebagai gangguan mental yang termasuk dalam *International Classification of Diseases* (ICD-11). Hal ini ditandai dengan gangguan *control* atas *game*, yang diutamakan dari aktivitas lainnya. Gangguan kecanduan *game online* ini ditandai dengan beberapa ciri, termasuk pola perilaku bermain *game online* yang persisten yang ditandai dengan gangguan *control game*, di mana *game* lebih diprioritaskan dari pada kebutuhan hidup lainnya (WHO, 2018).

Fenomena *game online* telah menyebabkan remaja menjadi kecanduan hingga waktu istirahat/tidur digunakan untuk bermain *game online*, sehingga muncul permasalahan baru yaitu kualitas tidur remaja. jika kualitas tidur menjadi buruk maka efek selanjutnya akan menyebabkan *stress* dan akhirnya depresi (Lam, 2014) dalam Nurdilla (2018).

Metode Penelitian

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X dan XI di SMA Negeri 2 Gorontalo yang sering bermain *game online* yang berjumlah 65 orang. Teknik sampling pada penelitian ini adalah total sampling. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross-sectional*, yaitu jenis penelitian yang menekankan waktu pengukuran atau observasi data variabel independen dan dependen hanya satu kali pada satu saat (Nursalam, 2013).

Penelitian ini menggunakan kuesioner kecanduan game online yang terdiri dari 27 item pertanyaan semetara untuk kualitas tidur menggunakan *The Pittsburgh Sleep Quality Indeks* (PSQI) dari Buysse (1988) yang terdiri dari 19 pertanyaan. Penelitian ini menggunakan uji spearmen rank krn hasil uji normalitas datanya menunjukkan bahwa data tidak terdistribusi normal.

Hasil Penelitian

Karakteristik responden

Tabel 1. Karakteristik Responden (n=65)

No	Variabel	F	%
1	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	30	46,2
	Perempuan	35	53,8
2	Usia		
	15 Tahun	34	53,4
	16 Tahun	21	32,2
	17 Tahun	9	13,8
	18 Tahun	1	1,5

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa responden dalam penelitian sebagian besar berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 35 responden (53.8%) dan usia yang paling banyak adalah berusia 15 tahun yaitu sebanyak 34 responden (52.3%).

Analisa kecanduan game online dan kualitas tidur remaja

Tabel 2. Kecanduan *game online* (65)

No	Kecanduan <i>Game Online</i>	N	%
1	Kecanduan	39	60
2	Tidak kecanduan	26	40
Total		65	100

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa responden dalam penelitian ini sebagian besarnya memiliki kecanduan *game online* dengan jumlah 39 responden (60%), sementara kategori tidak kecanduan dengan jumlah 26 responden (40%).

Tabel. 3 Kualitas tidur anak remaja

No	Kualitas Tidur	N	%
----	----------------	---	---

1	Baik	26	40
2	Buruk	39	60
Total		65	100

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa responden dalam penelitian ini sebagian besarnya memiliki kualitas tidur kategori baik dengan jumlah 26 responden (40%), sementara kategori buruk dengan jumlah 39 responden (60%).

Analisis Hubungan Kecanduan *Game Online* dengan kualitas tidur Siswa.

Tabel 4. Hubungan kecanduan Game online dengan kualitas tidur siswa

No	Variabel	Kualitas tidur		P value
		Baik	Buruk	
1	Tidak kecanduan game online	17	9	0,000
2	Kecanduan game online	9	30	

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa SMA Negeri 2 Gorontalo yang tidak kecanduan game online mendapatkan kualitas tidur baik sebanyak 17 responden (26,2%), 9 responden (13,8%) mengalami kualitas tidur buruk. Responden yang kecanduan game online memiliki kualitas tidur baik sebanyak 9 responden (13,8%), 30 responden (46,2%) mengalami kualitas tidur buruk.

Pembahasan

1. Kualitas tidur anak remaja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 39 responden (60%) dari 65 yang di teliti. Hal ini terlihat dari hasil kuesioner responden yang memiliki kebiasaan tidur diatas jam 23.00 dan bangun tidur rata-rata pada jam 6-7 pagi sehingga menyebabkan durasi tidur kurang dari 8 jam yaitu 6 sampai 7 jam perhari dengan letensi tidur ≥ 30 menit dan juga mengalami gangguan tidur seperti terbangun pada pada tengah malam.

Berdasarkan *National Sleep Foundation*, kebutuhan tidur yang normal pada remaja adalah 8-7 jam dan kebutuhan yang sehat bagi remaja akan menghasilkan istirahat yang lebih baik. Bagi anak dan remaja, kecukupan tidur diharapkan bisa menunjang tumbuh kembang dan menjaga konsentrasinya saat bersekolah karena itulah setiap orang harus memenuhi kebutuhan

tidur yang durasinya disesuaikan dengan usia (P2PTM Kemenke RI, 2019). Kualitas tidur merupakan suatu keadaan yang menggambarkan tentang kemampuan seseorang untuk mempertahankan siklus tidur dan terjadinya gangguan sehingga membuat seseorang tidak mengalami kantuk berlebih, sakit kepala, sering menguap, mata bengkak serta perasaan gelisah (Christopler, 2013).

Pola tidur yang tidak teratur dapat berakibat fungsi kognitif, gangguan keseimbangan fisiologi seperti penurunan aktivitas, merasakan lelah berlebih, serta penurunan daya tahan tubuh (Safriyanda, 2015). Hal ini didukung oleh Keswara (2019) dimana didapatkan hasil bahwa sampel penelitiannya lebih dominan memiliki kualitas tidur buruk (64,7%) dari pada kualitas tidur yang baik (35,7%). Selain itu, penelitian lainnya memperlihatkan bahwa sebanyak 74,4,% remaja mengalami gangguan kualitas tidur ringan (Mawitjere, 2017). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Habibi, 2020) didapatkan hasil bahwa sebanyak 36 responden (65,5%) yang mengalami kualitas tidur yang buruk. Remaja memiliki kualitas tidur yang buruk karena terlalu banyak menghabiskan waktu bermain *game online*, sehingga kurang tidur. Remaja masih belum bisa mengatur waktu yang mereka habiskan untuk bermain *game online*, yang dapat menyebabkan waktu tidur yang tidak teratur dan mempengaruhi kurang tidur mereka.

2. Kecanduan *Game Online* Pada Anak Remaja

Berdasarkan hasil kuesioner terlihat bahwa responden yang kecanduan *game online* merasa gelisah jika tidak bermain *game online*, lebih mengutamakan *game online* dari pada hal lain, lebih banyak menghabiskan waktu bermain *game online*, memikirkan *game online* sepanjang hari, bermain *game online* setiap hari dan ketika mengalami stress lebih memilih bermain *game online*.

Kecanduan *game online* atau *internet gaming addiction* memiliki beberapa resiko yang cukup besar yaitu dapat menyebabkan masalah pada tidur termasuk insomnia, durasi tidur yang pendek, dan kualitas tidur yang buruk (Lan, 2014). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mais (2020) didapatkan hasil bahwa jumlah frekuensinya sebanyak 49 orang (72,1%) siswa mengalami kecanduan *game online* dengan kategori tidak terkontrol. Hasil penelitian oleh Mais bahwa responden mengalami kecanduan *game online* karena ada rasa tertarik dan yang terjadi ingin main terus-menerus sampai permainan tersebut selesai tanpa disadari mereka ada rasa ketagihan untuk terus bermain *game* (Mais, 2020). Hal ini sejalan

dengan penelitian yang dilakukan oleh (Gurusinga, 2021) didapatkan hasil bahwa sebanyak 49 responden (71,0) remaja yang mengalami kecanduan *game online*. Hasil penelitian oleh Gurusinga bahwa responden yang mengalami kecanduan *game online*, disebabkan karena menurut para remaja bermain *game online* adalah sebagai hiburan dan menghilangkan kebosanan atas kegiatan yang telah dilakukan sebelumnya. Padahal mereka tidak mengetahui secara spesifik faktor-faktor pendorong serta dampak negatif bermain *game online*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa yang tidak kecanduan *game online* sebanyak 26 responden atau sebanyak (40%) dari 65 responden yang diteliti. Tidak kecanduan *game online* didapatkan dari hasil kuesioner responden bahwa responden tidak merasa gelisah, dapat menetapkan jam bermain game online perhari dan tidak memikirkan game online setiap hari. Hasil tersebut dapat diketahui bahwa kategori kecanduan *game online* lebih dominan dibandingkan dengan kategori tidak kecanduan *game online*.

3. Hubungan kecanduan *game online* dengan kualitas tidur anak remaja

Dari hasil uji statistik diperoleh nilai p value = 0,000 ($\leq \alpha$ 0,05), maka hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecanduan *game online* dengan kualitas tidur anak remaja di SMAN 2 Gorontalo. Semakin tinggi bermain *game online* maka kualitas tidur semakin buruk artinya terdapat hubungan yang negatif antara kecanduan *game online* dengan kualitas tidur. Kategori kecanduan *game online* kualitas tidur buruk sebanyak 30 responden atau 46,2% dari 65 responden yang diteliti. Hal ini terlihat dari kuesioner kecanduan *game online* dan kualitas tidur yang diisi dari responden bahwa waktu yang mereka gunakan untuk tidur selama 4-6 jam/hari dan untuk waktu yang mereka butuhkan dari berbaring hingga tertidur yaitu lebih dari 30 menit, bangun dipagi hari pada pukul 6.30 wita untuk berangkat kesekolah bahkan ada yang bangunnya pukul 09.00 karena tidur diatas pukul 00,00 wita dan ada yang pukul 02.00 wita, sering terbangun tengah malam, lingkungan yang kurang nyaman, mereka akan merasa gelisah apabila tidak bermain *game online* dan lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain *game online*.

Hasil ini sejalan dengan teori yang dijelaskan oleh Syuhada (2019) remaja yang mengalami kecanduan dan kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan gangguan pada aspek sosial meliputi kurang komunikasi dengan teman, keluarga dan orang tua. Psikologis seperti depresi, cemas, halusinasi, stress, merasa putus asa dan tak berdaya. Bilogis meliputi masa perkembangan remaja terganggu penglihatan dan menurunnya konsentrasi motivasi belajar.

Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh (Khusnul, 2017). Dampak kualitas tidur yang buruk kepada remaja adalah membuat muka pucat, mata lelah, pikiran tidak konsentrasi saat belajar yang bisa mengakibatkan prestasi belajar berkurang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mais (2020) dengan hasil, remaja mengalami kecanduan *game online* tidak terkontrol disertai insomnia berat dengan frekuensi sebanyak 49 dengan (72,1%). Jadi hasil penelitian ini menunjukkan tingkat kecanduan *game online* pada remaja SMA N 1 Tondano sangat tinggi dan juga mengalami insomnia berat. Penelitian Nurdilla (2018) mendapatkan data yaitu 42 responden (60%) mengalami kualitas tidur yang buruk. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa banyak responden yang mengalami kualitas tidur buruk karena banyak remaja yang cenderung terus menambah waktu bermain *game online* sehingga melupakan waktu istirahat atau tidur

Berdasarkan hasil penelitian masih terdapat kecanduan *game online* dengan kualitas tidur baik sebanyak 9 responden atau 13,8%. Hal ini dikarenakan mereka tidur pukul 22.00 wita, dan tidak mengalami gangguan tidur. Hal tersebut juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Mawitjere (2017), didapatkan bahwa dari 39 responden yang menggunakan game online, terdapat 29 responden yang mengalami kualitas tidur baik. Hal ini sejalan dengan penelitian Widiyani (2021) bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara adiksi *game online* dengan kualitas tidur pada siswa SMP Teratai Putih Global Bekasi. Berdasarkan hasil penelitian masih terdapat tidak kecanduan *game online* kualitas tidur buruk sebanyak 9 responden atau 13,8%. Hal ini dikarenakan responden tidak menghabiskan waktu untuk bermain *game online*, tidak memikirkan game online sepanjang hari, jam tidur mereka diatas 23.00 dengan waktu yang dibutuhkan saat mulai berbaring hingga tertidur lebih dari 30 menit, dan mengalami gangguan tidur.

Hasil ini sejalan dengan teori oleh azizah (2018), menjelaskan bahwa kualitas tidur yang buruk merupakan keadaan dimana kesadaran seseorang akan menjadi menurun. Salah satu penyebabnya kualitas tidur buruk paling sering pada remaja adalah faktor gaya hidup dan faktor kebiasaan remaja dalam bermain handphone. Pada remaja khususnya pelajar, kualitas tidur buruk dapat mempengaruhi konsentrasi belajar. Berdasarkan hasil penelitian terdapat tidak kecanduan *game online* kualitas tidur baik sebanyak 17 responden atau 26,2%. Hal ini dikarenakan responden tidak merasa gelisah ketika tidak bermain *game online*, bermain *game online* ketika merasa stress, sudah menetapkan waktu saat bermain *game online*, waktu tidur remaja dibawah pukul 23.00, letensi tidur yang remaja gunakan sebelum tidur selama kurang

lebih 15 menit, dan tidak mengalami gangguan saat tidur.

Remaja tidak kecanduan dengan kualitas tidur baik mempunyai konsentrasi belajar yang lebih baik dan tidak mengalami gangguan kesehatan mental (Sofiyya, 2015). Hal ini sejalan dengan penelitian (Prima Matur et al., 2021) dengan judul hubungan kecanduan *game online* dengan kualitas tidur pada remaja SMA Negeri di kota Ruteng bahwa didapatkan sebanyak 136 responden (56%) tidak kecanduan *game online* dengan kualitas tidur baik, tidak kecanduan *game online* dengan kualitas tidur buruk sebanyak 33 responden (13%), kecanduan *game online* dengan kualitas tidur buruk sebanyak 45 responden (18%), kecanduan *game online* dengan kualitas tidur baik sebanyak 26 responden (10%)

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara kecanduan game online dengan kualitas tidur remaja di Gorontalo. Hal ini menunjukkan bahwa jika remaja mengalami kecanduan game online maka remaja tersebut akan mengalami gangguan kualitas tidur yang nantinya bisa mempengaruhi kualitas hidup remaja tersebut, baik dari segi kesehatan, kemampuan belajar disekolah maupun aktifitas sehari-hari.

Daftar Pustaka

- Ariana, M. (2013). Hubungan Intensitas Pengguna Jejaring Sosial Terhadap Kualitas Tidur Remaja Di SMA N 3 Siak. Diakses pada tanggal 20 februari 2022
- Azizah, L. (2018). Hubungan Kebiasaan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Remaja Pada kelas X Di SMK Dwija Bhakti 2 Jombang. Skripsi. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang
- Choirul, M. C. (2017). Hubungan antara indeks kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa. *Jurnal Keperawatan*.
- Christopher, D., Timothy, R., John, S., & Thomas, R. (2013). Caffeine Effects on Sleep Taken 0,3, or 6 Houers Before Going to Bed. *Journal of Clinical Sleep Medicin*. <http://doi.org/10.5664/jcsm.3170>
- Gurusinga, F. M. (2021). Hubungan kecanduan Game Online Dengan Pola Tidur Pada Remaja Usia 16-18 Tahun Di SMA Negri 1 Deli Tua Kecamatan Deli Tua kabupaten Deli Serdang. *Penelitian Keperawatan Medik*.
- Haryono, A., et al (2016). Prevelensi gangguan tidur pada remaja usia 12-15 tahun di sekolah lanjutan tingkat pertama. *Sari pediatric*.
- Habibi, A. (2020). Hubungan kebiasaan bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Remaja pada Kelas XI DI SMKN seruyan Tengah. Skripsi. Sekolah Tinggi Ilmu kesehatan Borneo Cendekia Medika Pangkalan Bun
- Jawa Pos. (2023). Indonesia tempati angka tertinggi insomnia di Asia, apa penyebabnya?. Diakses pada tanggal 11 Juli 2023. <https://www.jawapos.com/health-issues/0174494/indonesia-tempati-angka-tertinggi-insomnia-di-asia-apa-penyebabnya>

- Karna B, Sankari A, Tatikonda G. Sleep Disorder. [Updated 2023 Jan 26]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2023 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK560720/>
- Khusnul, E. (2017). Hubungan Perilaku Pengguna Gadget Dengan Kualitas Pada Anak usia Remaja Di SMA N 1 Srandakan Bantul. (Doctoral Dissertation, Universitas Asyiyah Yogyakarta).
- Keswara, U. R., Syuhada, N., & Wahyudi, W. T. (2019). Perilaku Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan*
- Lan, L., T. (2014). Internet Gaming Addiction, Problematic Use Of The Internet, And Sleep Problems: A Systematic Reports. Doi: 10.1007/s11920-014-0444-1.
- Mubarak, W. (2017). *Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta : EGC
- Mais, R. F. (2020). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Insomnia Remaja. *Keperawatan*.
- Mawitjere, Onibala, & Ismanto. (2017). Hubungan Lama Penggunaan Gadget Dengan Kejadian Insomnia Pada Siswa Siswi Di SMA Negeri 1 Kawangkoan. *E-Jurnal Unsrat*. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/artickel/download/15827/15336>.
- Nursalam, (2013). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. PT. Rineka Cipta. Jakarta
- Nurdilla, N. (2018). Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Remaja. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keperawatan*
- Pribadi, T., Utami, S., & Marliyana, M. (2019). Bullying Behavior Among Teenagers At Junior High School Lampung -Indonesia. *Malahayati International Journal of Nursing and Health Science*, 2(1), 32–40. <https://doi.org/10.33024/minh.v2i1.1139>
- Prima Matur, Y., 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.
- P2PTM Kemenkes RI. (2019). Sobat Sehat, Apakah Kebutuhan Tidur Anda Susah Terpenuhi? <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographicp2ptm/strees/page/5/sobat-sehat-apaakah-kebutuhan-tidur-anda-sudah-terpenuhi>.
- Saifuddin. (2012). Hubungan Antara Stress dengan Pola Tidur Pada Siswa SMP Pondok Pesantrem Modern MBS di Bokoharjo, Prambanan, Sleman, (skripsi dipublikasikan). *Stikes Aisyiyah Yogyakarta*
- Syuhada, N. (2019). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan kualitas Tidur Pada Remaja.
- Sarfriyanda, J., Karim, D., & Pristiana D, A. (2015). Hubungan Antara Kualitas Tidur dan Kuantitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa. *Journal of Medical*. <http://doi.org/10.12816/0013114>
- Sofiyya, I., Julia, M., & Huriyati, E. (2015). The relationship between sleep quality and concentration of study in adolescents in Yogyakarta. etd.respiratory.ugm.ac.id
- World Health Organization. (2018). Inclusion of “gaming disorder” in ICD-11. <https://www.who.int>. diakses tanggal 14 februari 2022
- Widiyani, K. R. (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*.
- Zahara, R., et al (2018). “GAMBARAN INSOMNIA PADA REMAJA DI SMK NEGERI 2 PEKANBARU.” *Jurnal online Mahasiswa (JOM) Bidang Ilmu Keperawatan*.