



GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DENGAN KECENDERUNGAN GAME ONLINE

Dessi Purnamasari

(Program studi Profesi Ners, STIKes KESOSI, Jakarta, Indonesia)

e-mail : desipurnama68@gmail.com

ABSTRACT

Teenagers are considered more often and more prone to online game addiction than adults. As a result, adolescents who are addicted to online games tend to be less interested in other activities and feel restless when they cannot play online games and poor sleep quality and sleep deprivation are common among students. For students who make good use of time between study, play and sleep have a very related relationship. Students who are able to divide their time between studying, playing and socializing, these students can have sufficient quality sleep so that their sleep is of quality, but not all students have coping skills to manage study time and socialize so that sleep time is reduced. In this study it can be concluded that the majority who play online games are 15 years old, as many as 37 (82.2%) respondents, the gender of respondents who play online games is mostly male, as many as 30 people (66.7%), respondents who always play online games as many as 23 people (51.1%), and respondents who have poor quality as many as 33 people (73.3%).

Keywords: Online game addiction, sleep quality, teen.

ABSTRAK

Remaja dianggap lebih sering dan lebih rentan terhadap kecanduan game online daripada orang dewasa. Akibatnya, remaja yang kecanduan game online cenderung kurang tertarik terhadap kegiatan lain dan merasa gelisah saat tidak dapat bermain game online dan kualitas tidur yang buruk dan kurang tidur banyak terjadi pada siswa. Bagi siswa yang memanfaatkan waktu secara baik antara waktu belajar, bermain dan tidur mempunyai hubungan yang sangat berkaitan. Siswa yang mampu membagi waktu antara belajar, bermain dan bersosialisasi maka siswa tersebut dapat mempunyai kualitas tidur yang cukup sehingga waktu tidur mereka berkualitas, tetapi tidak semua siswa mempunyai koping untuk mengatur waktu belajar dan bersosialisasi sehingga waktu tidur menjadi berkurang. Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa mayoritas yang bermain game online berusia 15 tahun yaitu sebanyak 37 (82,2%) responden, jenis kelamin responden yang bermain game online lebih banyak berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 30 orang (66,7%), responden yang selalu bermain game online sebanyak 23 orang (51,1%), dan responden yang memiliki kualitas yang buruk sebanyak 33 orang (73,3%).

Kata Kunci : Kecanduan game online, Kualitas tidur, Remaja.

1. PENDAHULUAN

Siswa berada pada tahap masa remaja awal yang dikenal sebagai masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, masa remaja awal berada pada umur 12-16 tahun. Masa tersebut individu banyak mengalami perubahan, meliputi perubahan pada fisik, mental, emosional serta sosial. Perubahan-perubahan itu cenderung membuat remaja mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri. Remaja sering kali

menampilkan perilaku-perilaku yang buruk, salah satunya adalah dampak dari kecanduan game online atau bahkan menyimpang dari norma (Depkes RI, 2009).

Permasalahan yang terkait dengan penggunaan game online telah mendapat banyak perhatian dari masyarakat luas. Game online adalah permainan yang dapat dimainkan oleh banyak orang pada waktu bersamaan melalui jaringan internet. Sejak kemunculannya game online menjadi sangat populer dan mudah untuk diakses. Game online dapat dimainkan diberbagai platform seperti computer pribadi (PC), konsol game (alat khusus untuk bermain game) dan smartphone (Adams, 2012).

WHO (2018) mendefinisikan kecanduan game online sebagai gangguan mental yang dimasukkan kedalam International Classification of Diseases (ICD-11). Hal ini ditandai dengan gangguan control atas game dengan meningkatnya prioritas yang diberikan pada game lebih dari kegiatan lain. Perilaku-perilaku tersebut terus dilanjutkan walaupun memberikan konsekuensi negative pada dirinya. Kecanduan game online yang dialami remaja akan sangat banyak menghabiskan waktunya. Remaja menghabiskan waktu saat bermain game lebih dari 2 jam/hari atau lebih dari 14 jam/minggu (Rudhiati, Apriany, & Hardianti, 2015).

Jumlah pengguna internet didunia telah mencapai angka 4,5 miliar. Dari semua pengguna internet diumur 16-64 tahun, sebanyak 20% menonton live streaming dari seseorang yang bermain game. Sementara itu, sekitar 80% pengguna internet bermain game setiap bulannya. Jadi, jumlah gamer didunia mencapai 3,5 miliar orang. Sebanyak 69% dari pengguna internet mengaku mereka bermain game di mobile, 41% bermain game di laptop atau desktop dan 25% bermain game dikonsol (Global Digital Overview, 2020). Menurut Data Digital Indonesia (2019) total populasi masyarakat Indonesia pada Januari 2019 diketahui sebanyak 268,2 juta jiwa, akan tetapi angka penggunaan layanan operator ponsel sebanyak 355,5 juta pengguna. Jumlah pengguna aktif internet diketahui sebanyak 150 juta jiwa atau sekitar 56% dari jumlah penduduk Indonesia. Sebanyak 98% pengguna internet menggunakannya untuk menonton video online, 46% menggunakannya untuk bermain game online dan 36% menggunakannya untuk menonton streaming orang lain yang sedang bermain game online.

Pada usia remaja banyak mengalami perubahan pada fisik, mental, emosional serta sosial yang cenderung membuat remaja mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri. Remaja sering kali menampilkan perilaku-perilaku yang buruk, salah satunya adalah dampak dari kecanduan game online atau bahkan menyimpang dari norma (Depkes RI, 2009). Permasalahan yang terkait dengan penggunaan game online telah mendapat banyak perhatian dari masyarakat luas. Game online adalah permainan yang dapat dimainkan oleh banyak orang pada waktu bersamaan melalui jaringan internet. Sejak kemunculannya game online menjadi sangat populer dan mudah untuk diakses. Game online dapat dimainkan diberbagai platform seperti computer pribadi (PC), konsol game (alat khusus untuk bermain game) dan smartphone (Adams, 2012). Kecanduan game online yang dialami remaja akan sangat banyak menghabiskan waktunya. Remaja menghabiskan waktu saat bermain game lebih dari 2 jam/hari atau lebih dari 14 jam/minggu (Rudhiati, Apriany, & Hardianti, 2015).

Remaja dianggap lebih sering dan lebih rentan terhadap kecanduan game online daripada orang dewasa. Masa remaja yang berada pada periode ketidakstabilan cenderung lebih mudah terjerumus terhadap percobaan hal-hal baru (Jordan & Andersen, 2016). Masa remaja juga lekat dengan periode bermasalah yang memungkinkan percobaan terhadap hal baru. Akibatnya, remaja yang kecanduan game online cenderung kurang tertarik terhadap kegiatan lain dan merasa gelisah saat tidak dapat bermain game online (Jannah, Mudjiran, & Nirwana, 2015).

Menurut Tsui at, Al (2009) dalam Saifuddin (2012) kualitas tidur yang buruk dan kurang tidur banyak terjadi pada siswa. Bagi siswa yang memanfaatkan waktu secara baik antara waktu belajar, bermain dan tidur mempunyai hubungan yang sangat berkaitan. Siswa yang mampu membagi waktu antara belajar, bermain dan bersosialisasi maka siswa tersebut dapat mempunyai kualitas tidur yang cukup sehingga waktu tidur mereka berkualitas, tetapi tidak semua siswa mempunyai koping untuk mengatur waktu belajar dan bersosialisasi sehingga waktu tidur menjadi berkurang.

Kegiatan dalam rangka pencegahan adiksi internet yang semakin meluas ini harus menyediakan dasar informasi yang kuat tentang adiksi, diskusi tentang tanda-

tanda peringatan yang akan terjadi, penilaian sederhana tentang gejala adiksi internet termasuk games online. Beberapa cara penanganan ketergantungan games online pada siswa yaitu : Bagi pihak sekolah memberikan kepercayaan kepada konselor sekolah atau guru BK untuk mengadakan seminar /workshop kepada orang tua siswa tentang games online dan masalah yang akan ditimbulkan, mengatur waktu belajar dan waktu bermain anak dalam kegiatan ekstrakurikuler sekolah sebaiknya memasukkan materi tentang games online dan dampaknya kepada siswa serta memberikan penyaluran yang baik dalam memilih jenis-jenis games yang edukatif, menjalin komunikasi interpersonal agar anak dapat terbuka dengan orang tua, memberikan waktu khusus untuk bermain games dan mengajarkan anak untuk bertanggungjawab dengan apa yang dilakukan (Cunningham, 2010:7).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan dengan cara wawancara kepada wakil kepala sekolah mengatkan bahwa siswa/I kelas IX SMP Yapindo II Rawa Buaya Cengkareng berjumlah 67, sebagian besar siswa/I tidak fokus saat pembelajaran berlangsung dan mengantuk. Mereka mengatakan bahwa terlalu asik bermain game online saat malam hari sehingga jam tidur menjadi berkurang. Orangtua mengatakan bahwa anak-anak mereka gemar sekali bermain game online. Bahkan anak-anak tidak suka saat dilarang bermain game online dan mengurangi waktu belajar mereka.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, pengambilan sampel dengan cara accidental sampling. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner online bermain game online dan kualitas tidur, teknik analisa data dengan mendeskripsikan karakteristik responden usia, jenis kelamin, kebiasaan bermain game online dan kualitas tidur.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini menggambarkan distribusi frekuensi dari variabel karakteristik responden yang meliputi usia, jenis kelamin, bermain game online dan kualitas tidur.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Usia Responden

Karakteristik	Kategori	N	%
Usia	1 = 14 tahun	2	4,4%
	1 = 15 tahun	37	82,2%
	2 = 16 tahun	6	13,3%

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa responden dengan usia 14 tahun sebanyak 2 (4,4%), 15 tahun sebanyak 37 (82,2%) dan 16 tahun sebanyak 6 (13,3%). Hal ini dapat disimpulkan bahwa mayoritas yang bermain game online berusia 15 tahun yaitu sebanyak 37 (82,2%) responden.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Jenis Kelamin

Karakteristik	Kategori	N	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	30	66,7%
	Perempuan	15	33,3%

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa responden dengan karakteristik jenis kelamin laki-laki sebanyak 30 (66,7%) dan jenis kelamin perempuan sebanyak 15 (33,3%). Hal ini dapat disimpulkan bahwa jenis kelamin responden yang bermain game online lebih banyak berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 30 orang (66,7%).

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Kebiasaan Bermain Game Online

Karakteristik	Kategori	N	%
Bermain Game Online	Selalu = 76-100%	23	51,1%
	Jarang = 26-75%	15	33,3%
	Tidak Pernah = 26%	7	15,6%

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa karakteristik responden yang selalu bermain game online sebanyak 23 (51,1%), yang jarang bermain game online sebanyak 15 (33,3%) dan yang tidak pernah bermain game online sebanyak 7 (15,6%).

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur

Karakteristik	Kategori	N	%
Kualitas tidur	Baik = <18	12	26,7%
	Buruk = >18	33	73,3 %

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa karakteristik responden yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 12 (26,7%) dan responden yang memiliki kualitas yang buruk sebanyak 33 (73,3%).

Karakteristik responden dalam penelitian ini yaitu membahas tentang usia, jenis kelamin, kebiasaan bermain game online dan kualitas tidur pada siswa/I kelas IX SMP Yapindo II Rawa Buaya Cengkareng.

a. Usia

Berdasarkan penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa responden dengan usia 14 tahun sebanyak 2 (4,4%), 15 tahun sebanyak 37 (82,2%) dan 16 tahun sebanyak 6 (13,3%). Hal ini dapat disimpulkan bahwa mayoritas yang bermain game online berusia 15 tahun yaitu sebanyak 37 (82,2%) responden. Responden yang berusia 15 tahun masih dikategorikan usia remaja, pada usia tersebut rata-rata seseorang masih mencari kesenangan dan kurang memiliki tanggung jawab yang kuat terutama dalam belajar disekolah dan mencapai prestasi yang baik. Banyak sekali siswa/I terganggu akan adanya fasilitas smartpone dan laptop untuk bermain game online dan akan merasa ketagihan untuk bermain terus menerus tanpa memperhatikan kegiatan lain. Berdasarkan hasil penelitian dari Latifatul Azizah (2018) yang berjudul "Hubungan kebiasaan bermain games online dengan kualitas tidur remaja pada kelas X" menunjukkan bahwa 75 (81,5%) berusia 16 tahun, 17 (18,5%) berusia 17 tahun. Berdasarkan hasil penelitian dari Nesha Nurdilla dkk (2018) yang berjudul "Hubungan kecanduan game online dengan kualitas tidur pada remaja" menunjukkan bahwa responden yang bermain game online berusia 13 tahun sebanyak 29 (41,4%), berusia 14 tahun sebanyak 35 (50%) dan berusia 15 tahun sebanyak 6 (8,6%). Jadi berdasarkan penelitian yang dilakukan di SMP Yapindo II Rawa Buaya Cengkareng mayoritas siswa/I kelas IX yang gemar bermain game online berusia 15 tahun dengan jumlah responden sebanyak 37 (82,2%).

b. Jenis Kelamin

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, didapatkan hasil bahwa mayoritas yang gemar bermain game online adalah laki-laki yaitu sebanyak 30 responden (66,7%) dan perempuan sebanyak 15 responden (33,3%). Menurut Rosi Kusumawati (2014) pada umumnya remaja yang gemar bermain game online memiliki jenis kelamin laki-laki. Karena laki-laki lebih suka dengan tantangan daripada perempuan, semakin banyak lawan maka mereka akan merasa lebih tertantang dengan permainan tersebut dan mengalahkan atau menghancurkan musuhnya dalam game online. Berdasarkan hasil penelitian dari Lisa Desriyanti (2018) yang berjudul "Hubungan adiksi game online dengan kualitas tidur pada mahasiswa dilingkungan Universitas Sumatera Utara" menunjukkan responden paling banyak adalah laki-laki dengan jumlah 49 (57,6%) dan perempuan sebanyak 36 (42,4%). Berdasarkan hasil penelitian dari Jurnal KESMAS, vol 8, No 7 (2019) yang berjudul "Hubungan antara kecanduan game online dengan kualitas tidur pada gamer online pengguna komputer diwarung internet M2G Malalayang" menunjukkan responden paling banyak adalah laki-laki dengan jumlah 41 (95,3%) dan perempuan sebanyak 2 (4,7%). Berdasarkan hasil penelitian dari Nesha Nurdilla dkk (2018) yang berjudul "Hubungan kecanduan game online dengan kualitas tidur pada remaja" menunjukkan bahwa responden paling banyak adalah laki-laki dengan jumlah 42 (60%) dan perempuan sebanyak 28 (40%). Jadi berdasarkan penelitian yang dilakukan di SMP Yapindo II Rawa Buaya Cengkareng mayoritas siswa/I kelas IX yang gemar bermain game online adalah laki-laki yaitu sebanyak 30 responden (66,7%).

c. Kebiasaan Bermain Game Online

Berdasarkan penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa 23 responden (51,1%) selalu bermain game online, 15 responden (33,3%) jarang bermain game online dan 7 responden (15,6%) tidak pernah bermain game online. Hal ini dapat disimpulkan bahwa siswa/I SMP Yapindo II Rawa Buaya Cengkareng gemar bermain game online. Menurut peneliti mudah dan murah biaya untuk bisa mengakses game online merupakan salah satu faktor pemain menjadi candu, terlebih saat ini kehadiran smartphone sudah bisa dijadikan modal mengakses

game online kapanpun dan dimanapun. Survey yang dilakukan oleh Camscore (2012) tentang penggunaan smartphone, menyatakan bahwa kegiatan yang paling sering dilakukan untuk memenuhi kebutuhan adalah bermain game online. Menurut Ariani (2013) telpon cerdas (smartphone) yaitu telpon genggam yang memiliki sistem operasi untuk masyarakat luas. Dimana pengguna dapat dengan bebas menambahkan aplikasi, fungsi-fungsi atau mengubah sesuai keinginan pengguna, dengan kata lain telepon cerdas merupakan komputer mini yang mempunyai kapabilitas sebuah telpon. Berdasarkan hasil penelitian dari Latifatul Azizah (2018) yang berjudul "Hubungan kebiasaan bermain games online dengan kualitas tidur remaja pada kelas X" menunjukkan bahwa 70 responden (76,1%) selalu bermain game online, 20 ((21,7%) jarang bermain game online dan sebanyak 2 (2,2%). Berdasarkan hasil penelitian dari Nesha Nurdilla dkk (2018) yang berjudul "Hubungan kecanduan game online dengan kualitas tidur pada remaja" menunjukkan bahwa 44 (62,9%) responden kecanduan bermain game online dan 26 (37,1%) responden tidak kecanduan game online. Berdasarkan hasil penelitian dari Lisa Desriyanti (2018) yang berjudul "Hubungan adiksi game online dengan kualitas tidur pada mahasiswa dilingkungan Universitas Sumatera Utara" menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa adiksi game online dengan kategori sedang yaitu 54 (63,5%), rendah 25 (29,4%) dan tinggi sebanyak 6 (7,1%). Jadi berdasarkan penelitian yang dilakukan di SMP Yapindo II Rawa Buaya Cengkareng mayoritas siswa/I kelas IX selalu bermain game online sebanyak 23 responden (51,1%).

b. Kualitas Tidur

Berdasarkan penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa sebanyak 33 responden (73,3%) memiliki kualitas tidur yang buruk dan 12 responden (26,7%) memiliki kualitas tidur yang baik. Hal ini dapat disimpulkan bahwa lebih banyak siswa/I SMP Yapindo II Rawa Buaya Cengkareng memiliki kualitas tidur yang buruk. Menurut peneliti lingkungan dapat meningkatkan atau dapat menghalangi seseorang untuk tidur. Pada lingkungan yang tenang memungkinkan seseorang untuk tidur dengan nyenyak. Sebaliknya lingkungan yang bising, gaduh, kotor, terang dan panas akan menghambat seseorang untu

tidur. Menurut Khasanah & Khusnul (2012) kualitas tidur merupakan suatu keadaan dimana tidur yang dijalani seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran disaat terbangun, kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah dan gelisah. Menurut Hidayat (2006) kualitas tidur yang baik adalah kepuasan seseorang terhadap tidur sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah merasa gelisah, lesu, apatis, kehitaman disekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, sakit kepala dan sering menguap. Menurut Sulistiyani (2012) kualitas tidur seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu kondisi lingkungan, gaya hidup dan aktivitas fisik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Muhammad Dien Iqbal (2017) yang berjudul "Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur mahasiswa perantau di Yogyakarta" menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan ($p\ value = 0,006$) antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur, aktivitas fisik yang aktif mempunyai peluang mendapatkan kualitas yang baik yang tidak aktif dalam beraktivitas fisik. Menurut Ariani (2013) pada saat ini penggunaan media elektronik dan akses internet serta media sosial bukan lagi hal yang baru, remaja banyak menghabiskan waktunya untuk beraktivitas dimedia sosial atau dunia maya. Salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur adalah penggunaan internet. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurniati Nafiah (2018) yang berjudul " Hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja kelas VII di SMP Muhammadiyah I Yogyakarta" menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan ($p\ value = 0,030$) antara durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur. Berdasarkan hasil penelitian dari Jurnal KESMAS, vol 8, No 7 (2019) yang berjudul "Hubungan antara kecanduan game online dengan kualitas tidur pada gamer online pengguna komputer diwarung internet M2G Malalayang" menunjukkan responden dengan kualitas tidur yang buruk sebanyak 24 (55,8%) dan responden dengan kualitas tidur yang baik sebanyak 19 (44,2%). Berdasarkan hasil penelitian dari Lisa Desriyanti (2018) yang berjudul "Hubungan adiksi game online dengan kualitas tidur pada mahasiswa dilingkungan Universitas

Sumatera Utara” menunjukkan responden dengan kualitas tidur yang buruk sebanyak 43 (50,6%) dan responden dengan kualitas tidur baik sebanyak 42 (49,9%). Berdasarkan hasil penelitian dari Neshia Nurdilla dkk (2018) yang berjudul “Hubungan kecanduan game online dengan kualitas tidur pada remaja” menunjukkan bahwa 28 (40%) responden memiliki kualitas tidur yang baik dan 42 (60%) responden memiliki kualitas tidur yang buruk. Jadi berdasarkan penelitian yang dilakukan di SMP Yapindo II Rawa Buaya Cengkareng mayoritas siswa/I kelas IX memiliki kualitas tidur yang buruk, yaitu sebanyak 33 responden (73,3%).

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Karakteristik usia responden dengan usia 14 tahun sebanyak 2 (4,4%), 15 tahun sebanyak 37 (82,2%) dan 16 tahun sebanyak 6 (13,3%). Hal ini dapat disimpulkan bahwa mayoritas yang bermain game online berusia 15 tahun yaitu sebanyak 37 (82,2%) responden.
2. Karakteristik jenis kelamin laki-laki sebanyak (66,7%) dan jenis kelamin perempuan sebanyak (33,3%). Hal ini dapat disimpulkan bahwa jenis kelamin responden yang bermain game online lebih banyak berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 30 orang (66,7%).
3. Karakteristik responden yang selalu bermain game online sebanyak 23 orang (51,1%), yang jarang bermain game online sebanyak 15 orang (33,3%) dan yang tidak pernah bermain game online sebanyak 7 orang (15,6%).
4. Karakteristik responden yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 12 orang (26,7%) dan responden yang memiliki kualitas yang buruk sebanyak 33 orang (73,3%).

Berdasarkan penelitian yang telah diperoleh, ada beberapa saran yang perlu dijadikan pertimbangan bagi peneliti dan hasil penelitian, antara lain :

1. Bagi SMP Yapindo II Rawa Buaya Cengkareng

Diharapkan memberikan kegiatan yang bersifat positif pada siswa seperti kegiatan ekstrakurikuler agar terhindar atau bisa mengontrol diri dari kecanduan game online.

2. Bagi Orangtua

Diharapkan dapat mengingatkan anaknya untuk mengatur waktu dan membatasi dalam bermain game online.

3. Bagi Perawat

Diharapkan bagi perawat untuk dapat memberikan pendidikan kesehatan tentang pentingnya memiliki kualitas tidur yang baik serta dampak-dampak kecanduan bermain game online.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya, penulis menyarankan untuk meneliti variabel lain yang bisa mengurangi kecanduan bermain game online dan meningkatkan kualitas tidur.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Adams, E., Rolling, A. (2012). *Fundamental of Game Design*. Barkeley, CA : New Riders
- Adams, E., Rollings, A. (2007). *Fundamentals of Game Design*. Prentice Hall http://www.designersnotebook.com/Books/Fundamentals_of_Game_Design/fundamentals_ch21.pdf.
- Agustina, H. (2009). *Psikologi perkembangan*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Ameliya, R. (2008). *Pelatihan asertif untuk mereduksi perilaku adiksi online game pada remaja*.
- Ananda, W. (2018). *Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Angkatan 2012 di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang*. Jurnal Ilmiah. Vol 3 No.2.
- Ariani, M. (2013). Hubungan Intensitas Pengguna Jejaring Sosial Terhadap Kualitas Tidur Remaja di SMAN 3 Siak. *Ejournal Keperawatan (e-Kp)*, 1-11
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.

- Asmadi. (2008). *Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta : EGC.
- Atkins, S. (2017). *Langkah Pertama Melalui Insomnia*. Jakarta : Libri
- Azizah, L. (2018). Hubungan Kebiasaan Bermain Games Online Dengan Kualitas Tidur Remaja Pada Kelas X.
- Chandra, A. N. (2006). *Gambaran perilaku dan motivasi pemain online games*. *Jurnal Pendidikan Penabur No.07/Th.V/Desember 2006*, p. 1-11.
- Cunningham, 2010. *Penanganan ketergantungan games online*<http://digilib.unisayogya.ac.id>.
- Data Digital Overview (2020). *Data Digital Indonesia*.
<https://datareportal.com/reports/digital-2020-global-digital-overview>
- Depkes RI. 2009. Sistem Kesehatan Nasional. Jakarta. dari
<https://www.scribd.com/doc/162685921/usia-menurut-depkes>.
- Desriyanti, Lisa. (2018). Hubungan Adiksi Game Online dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa di Lingkungan Universitas Sumatera Utara. Universitas Sumatera Utara.
- Febriandari, dkk (2016). Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Terhadap Identitas Diri Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa Vol.4 No.1*. Universitas Riau.
- Freeman, C. B. (2008). Internet gaming addiction. *Journal for Nurse Practitioners, vol. 4,1, 42-47*.
- Hardiyansyah, 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*. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, IAIN Raden Intan Lampung. Jurnal.
- Hidayat, A. (2006). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia. Buku 1*. Jakarta : Salemba Medika.
- Iqbal, M.D. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Perantau di Yogyakarta [skripsi]. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.
- KESMAS. 2019. Hubungan Antara Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Gamer Online Pengguna Komputer Diwarung Internet M2G Malalayang. Vol 8. No 7.

- Mirnada C. Baso. (2018) Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMA Negeri 9 Manado. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Vol 7. No 5.
- Nafiah, N. (2018). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Kelas VII Di SMP Muhammadiyah I Yogyakarta. Yogyakarta : Universitas Aisyiyah Yogyakarta.
- Riduwan. (2010). *Metode & Teknik Menyusun Tesis*. Bandung : Alfabeta
- Safirangga, E & Herpandika, R.P. (2018). Hubungan Antara Kebugaran Jasmani Dengan Kualitas Tidur. *Jurnal Sportif : Jurnal Penelitian Pembelajaran*. Vol 4. No 2.
- Shindi, Dhita Novelia. (2013). *Hubungan Frekuensi Bermain Game Online dengan Pemenuhan Kebutuhan Tidur pada Anak Usia Remaja di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta*. Skripsi Publikasi, Stikes Aisyiyah, Yogyakarta.
- Sulistiyani, C. (2012). Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 280-292.
- World Health organization. (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Switzerland : WHO Press.
- World Health Organization. (2018). *International Clasification of Diseases (ICD-11)*. Switzerland : WHO Press.
- Yee, 2006. *Pengguna games online*. <http://elib.stikesmuhgombang.ac.id> Diakses 30 Mei 2020.