

Original Article

Hubungan Kecanduan Game Online dengan Kualitas Tidur dan Motivasi Belajar

Tri Widiarti¹, Hari Ghanesia Istiani², Eka Rokhmiati³

^{1,2,3}*Program Studi Ilmu Sarjana Keperawatan-Universitas Indonesia Maju*

Jl. Harapan No. 50 Lenteng Agung. Kec. Jagakarsa, Kota Jakarta Selatan, DKI Jakarta

Email: ttriwidiarti@gmail.com¹

Abstract

Background: Online game addiction is a very strong feeling towards something that one wants. The impacts that influence online game addiction are disrupted sleep quality and decreased motivation to study.

Objective: To determine the relationship between addiction and sleep quality and learning motivation among students at MTS Nurul Islam Bogor City in 2022.

Method: This type of research is quantitative with a Cross-Sectional approach, the sample used in this research was 60 people taken using the Total Sampling technique. The data collection technique uses a questionnaire instrument. The analysis used the Chi-Square test.

Results: The results obtained on the relationship between online game addiction and sleep quality resulted in a P-value of 0.05 and OR 0.58. A significant relationship between online game addiction and learning motivation was obtained with a P-value of 0.02 and an OR of 8.5.

Conclusion: There is a relationship between online game addiction and sleep quality and study motivation at MTS Nurul Islam Bogor City in 2022.

Keywords: online game addiction, sleep quality, study motivation

Editor: RH

Hak Cipta:

©2024 Artikel ini memiliki akses terbuka dan dapat didistribusikan berdasarkan ketentuan Lisensi Atribusi Creative Commons, yang memungkinkan penggunaan, distribusi, dan reproduksi yang tidak dibatasi dalam media apa pun, asalkan nama penulis dan sumber asli disertakan. Karya ini dilisensikan di bawah **Lisensi Creative Commons Attribution Share Alike 4.0 Internasional**.

Pendahuluan

American Medical Association menyatakan bahwa pada tahun 2007 terdapat 90% remaja di Amerika bermain *game online* dan 15% atau lebih dari 5 juta remaja mengalami kecanduan *game online*. Sedangkan di China pada tahun 2007 terdapat 10% atau 30 juta remaja yang mengalami kecanduan *game online*.^{1,2} Pada tahun 2010 di Indonesia terdapat 50% jumlah pengguna *game online* yang dinyatakan melalui situs resmi *game online* Indonesia, dimana pengguna *game online* banyak diminati di kalangan pelajar dan mahasiswa.³ Di Indonesia terdapat 54,1% Remaja usia 15-18 tahun yang mengalami kecanduan *game online* 77,5% remaja putra dan 22,5% remaja putri yang menggunakan waktu untuk bermain *game online* 2-10 jam per minggu.⁴ Berdasarkan penelitian yang dilakukan yee, ditemukan bahwa pada usia 12-22 tahun sebanyak 64,45% remaja laki-laki dan 47,85% remaja perempuan yang bermain *game online*, menyatakan bahwa mereka kecanduan terhadap *game online*.³

Kecanduan atau *addiction* merupakan perasaan yang sangat kuat terhadap sesuatu yang diinginkannya sehingga ia akan berusaha untuk mencari sesuatu yang sangat diinginkannya itu, misalnya kecanduan internet, kecanduan melihat televisi, kecanduan bermain game dan sebagainya.⁵ Seseorang dapat dikatakan mengalami kecanduan jika tidak mampu mengontrol keinginannya untuk menggunakan sesuatu, sehingga dapat menyebabkan dampak negatif bagi individu itu sendiri baik secara fisik maupun psikis. Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidurnya, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan 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, Kualitas tidur merupakan aspek kuantitatif dan kualitatif seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tidur, frekuensi terbangun, dan aspek subjektif kedalaman dan kepuasan tidur.⁶

Motivasi adalah dorongan yang sudah menjadi aktif pada saat- saat tertentu. Artinya, daya penggerak di dalam diri orang untuk melakukan aktivitas demi mencapai suatu tujuan tertentu. Dalam kegiatan belajar, motivasi dapat dikatakan sebagai keseluruhan daya penggerak di dalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar, yang menjamin kelangsungan dari kegiatan belajar dan memberikan arah pada kegiatan belajar, sehingga tujuan yang dikehendaki oleh subjek belajar itu dapat tercapai.⁷

Berdasarkan uraian masalah diatas maka perlu dicari cara untuk mengurangi angka kecanduan *game online* di sekolah menengah pertama. Masalah diatas yang menyebutkan kecanduan *game online* mengakibatkan motivasi belajar dan kualitas tidur siswa terganggu. Sehingga peneliti melakukan penelitian ini dengan tujuan untuk mengetahui adanya hubungan kecanduan dengan kualitas tidur dan motivasi belajar pada siswa di MTS Nurul Islam Kota Bogor Tahun 2022.

Metode

Penelitian ini adalah kuantitatif dan penelitian deskriptif korelasi menggunakan metode *cross-sectional* selain mendeskripsikan juga menganalisa hubungan antara variabel independen yaitu Kecanduan Game Online dengan variabel dependen yaitu Kualitas tidur dan Motivasi Belajar pada siswa MTS Nurul Islam Kota Bogor dengan. Populasi dalam penelitian ini merupakan siswa kelas VII-IX MTS Nurul Islam Kota Bogor Sebanyak 60 siswa. Peneliti mengambil siswa kelas VII-IX karena sesuai dengan kriteria inklusi. Pemilihan sampel dengan cara *Total Sampling* sehingga jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebesar 60 siswa di MTS Nurul Islam Kota Bogor. Teknik pengumpulan data menggunakan

kuesioner/angket. Uji data menggunakan uji *chi-square*.

Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kecanduan Game Online pada Anak Usia 11-15 Tahun di MTS Nurul Islam Kota Bogor Tahun 2022 (N=60)

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Kecanduan Game Online	Berat	38	63,3%
	Ringan	22	36,7%
Kualitas Tidur	Baik	9	15,0%
	Buruk	51	85,0%
Motivasi Belajar	Rendah	45	75,0%
	Tinggi	15	25,0%

Tabel 1 menunjukkan distribusi bahwa sebagian besar anak usia 11-15 tahun di MTS Nurul Islam mengalami kecanduan game online yang berat, yaitu sebanyak 38 siswa (63,3%), dan yang memiliki kecanduan ringan sebanyak 22 siswa (36,7%). Sebagian besar anak usia 11-15 tahun di MTS Nurul Islam memiliki pola tidur yang buruk, yakni sebanyak 51 siswa (85,0%), sedangkan yang memiliki pola tidur yang baik sebanyak 8 siswa (15,0%). Sebagian besar anak usia 11-15 tahun di MTS Nurul Islam memiliki motivasi belajar yang rendah, yakni sebanyak 45 siswa (75,0%), sedangkan yang memiliki motivasi belajar yang tinggi sebanyak 15 siswa (25,0%).

Tabel 2. Hubungan Kecanduan Game Online dengan Kualitas Tidur di MTS Nurul Islam Kota Bogor Tahun 2022 (N=60)

Kecanduan Game Online	N	%	Kualitas Tidur	N	%	Total	P-Value	OR
Berat	37	32,9	Baik	1	5,1	38	0,05	0,58
Ringan	7	2,9	Buruk	15	19,1	22		
Total	8	8,0	Total	52	52,0	60		

Dari tabel 2 diatas didapatkan bahwa *P-value* $0,05 < 0,58$. Maka H_0 ditolak, artinya terdapat hubungan antara kecanduan game online dengan kualitas tidur pada siswa di MTS Nurul Islam Kota Bogor. Hasil nilai OR didapatkan Responden yang berusia 11-15 tahun memiliki kecanduan game online berpeluang sebesar 0,58 kali mengalami kecanduan game online dibandingkan dengan responden yang memiliki kualitas tidur yang buruk. Maka, nilai OR dinyatakan signifikan atau bermakna yang berarti dapat mewakili keseluruhan populasi.

Tabel 3. Hubungan Kecanduan Game Online dengan Motivasi Belajar pada siswa usia 11-15 tahun di MTS Nurul Islam Kota Bogor Tahun 2022 (N=60)

Kecanduan Game Online	N	%	Motivasi Belajar	N	%	Total	P-Value	OR
Berat	34	28,5	Tinggi	4	9,5	38	0,02	8,500
Ringan	11	16,5	Rendah	11	5,5	22		
Total	45	45,0	Total	15	15,0	60		

Dari tabel 3 diatas didapatkan bahwa *P-value* $0,02 < 0,05$. Maka H_0 ditolak, artinya terdapat hubungan antara kecanduan game online dengan motivasi belajar pada siswa di MTS Nurul Islam Kota Bogor. Hasil nilai OR didapatkan responden yang memiliki kecanduan game online berpeluang besar 8,5 kali mengalami kecanduan game online dibandingkan dengan motivasi belajar yang tinggi, maknanya dapat mewakili keseluruhan populasi.

Gambaran Kecanduan Game Online pada Siswa di MTS Nurul Islam Kota Bogor tahun 2022

Hasil dari univariat pada tabel 1 dapat diketahui bahwa kecanduan game online pada siswa di MTS Nurul Islam Kota Bogor dari total 60 responden didapatkan hasil sebagian besar responden yang mengalami kecanduan game online berat sebanyak 38 siswa (63,3%), dan sisanya yang mengalami kecanduan game online ringan sebanyak 22 siswa (36,7%).

Hal ini sejalan dengan teori Azizah (2018) yang mengungkapkan bahwa remaja sekarang ini terutama laki-laki mengalami gangguan saat tidur, seperti kurangnya waktu tidur. Hal tersebut terjadi dikarenakan lebih suka berada di depan layar seperti layar handphone, televisi dan komputer. Waktu yang seharusnya digunakan untuk beristirahat atau bermain, namun anak cenderung memanfaatkannya untuk duduk di depan layar dan asik dalam permainan games. Penggunaan komputer terutama untuk permainan games akan membawa seseorang menjadi kecanduan karena permainan tersebut mempunyai sifat adiktif. Tempat yang menyediakan fasilitas games online juga semakin bertambah banyak, warung internet yang menyediakan 24 jam untuk bermain games sudah banyak didapatkan di kota.⁸

Bisa dikatakan kecanduan apabila dengan ciri-ciri bermain game online selama 4-5 kali dalam seminggu, rata-rata menghabiskan waktu untuk bermain game online lebih dari 4 jam per harinya, dan bermain lebih dari 4 jam di hari kerja dengan mempertimbangkan waktu standar hari kerja adalah 8 jam sehingga dikategorikan sebagai aktivitas berlebihan (*excessive*) dan jika sudah lebih dari 20 jam bermain *game online* selama satu minggu atau lebih dari 4 jam bermain *game online* dalam sehari. Seseorang dengan kecanduan berat akan timbulnya sifat ingin menirukan karakter dalam game sehingga menyebabkan terputusnya sosial di masyarakat, pada tingkat ini seseorang sudah mengeluarkan uang hanya untuk bermain game. Bisa dikatakan kecanduan ringan bila seorang merasa antusias apabila ditanya tentang game online sehingga sulit untuk berkonsentrasi, sering mengantuk, dan mudah emosional dalam berbagai hal.

Menurut asumsi peneliti bahwa bermain game online yang terlalu lama akan menjadikan siswa semakin penasaran dan akhirnya tertarik untuk mencoba game online sehingga para siswa cenderung semakin asyik untuk terus bermain game online. Game online ini sangatlah menarik karena dalam permainan tersebut seseorang tidak hanya bermain dengan orang yang berada disebelahnya, namun dapat bermain dengan beberapa pemain dinlokasi lain sampai di seluruh dunia.

Gambaran Kualitas Tidur pada Siswa di MTS Nurul Islam Kota Bogor tahun 2022

Hasil dari univariat pada tabel 1 dapat diketahui bahwa Kualitas Tidur pada siswa di MTS Nurul Islam Kota Bogor dari total 60 responden didapatkan hasil sebagian besar responden yang mengalami kualitas tidur yang buruk sebanyak 52 siswa (86,7%), sedangkan yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 8 siswa (13,3%). Responden termasuk kelompok yang sedang mengalami kualitas tidur yang buruk dimana responden tidak bisa mengatur waktunya. Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh (Habibi, 2020) didapatkan hasil bahwa sebanyak 52 responden (86,7%) 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. Dampak kualitas tidur buruk meliputi hipertermi dan memicu perubahan-perubahan pada kegiatan di bawah kendali otak seperti perilaku proses belajar, sering

mengantuk pada saat pelajaran dimulai, prestasi belajar menurun, sering menguap pada siang hari, tubuh terasa lemas, proses mengingat, konjungtiva merah, kantung mata menghitam, peningkatan suhu tubuh, dan lain-lain.⁹

Hal sesuai teori (Young, 2009) yang menyatakan bahwa bermain game online yang terlalu lama adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kurangnya pemenuhan kebutuhan tidur remaja. Permainan ini sangatlah menarik karena dalam permainan ini seseorang tidak hanya bermain dengan beberapa pemain di lokasi lain sampai di seluruh dunia. Anak usia sekolah dianggap lebih sering dan rentan terhadap penggunaan permainan game online daripada orang dewasa.¹⁰

Menurut asumsi peneliti bahwa kualitas tidur yang buruk dikarenakan responden sebagian besar bermain games 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 games 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 kurang. Bermain games online terlalu lama adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kurangnya pemenuhan kebutuhan tidur remaja.

Gambaran Motivasi Belajar pada Siswa di MTS Nurul Islam Kota Bogor tahun 2022

Hasil penelitian selanjutnya tentang Motivasi Belajar pada siswa MTS Nurul Islam Kota Bogor dari total 60 responden didapatkan hasil sebagian besar responden yang memiliki motivasi belajar yang rendah yakni sebanyak 45 siswa (75,0%), sedangkan yang memiliki motivasi belajar yang tinggi sebanyak 15 siswa (25,0%). Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian oleh (Angela, 2020) bahwa banyaknya pelajar yang rela menyisihkan uang saku, membohongi orang tua hanya demi bermain game online, hal ini dikarenakan sifat game online yang cenderung adiktif atau membuat pemainnya merasa kecanduan untuk terus bermain sehingga waktu belajar, karena ini disebabkan kelelahan yang terjadi setelah bermain sehingga ketika di rumah lebih memilih beristirahat daripada belajar sehingga waktu untuk belajar bahkan mengulang kembali pelajaran tidak ada waktu, dengan ini tidak jarang anak tidak konsentrasi bahkan sibuk sendiri ketika mengikuti pembelajaran dikelas.¹¹

Penelitian lain yang dikemukakan oleh Lekatompessy (2010) bahwa game online sebagai bagian dari budaya juga berpengaruh terhadap motivasi berprestasi. Dari hal tersebut dapat kita lihat bahwa, game online yang ada sangat berdampak negatif bagi siswa. Game yang tidak mendidik, sebab gambar- gambarnya hanya fantasi belaka, sehingga sifatnya hanya menyenangkan, dan game hanya membuang-buang uang, waktu, dan membuat seseorang menjadi malas. Namun dari sisi negatif ada juga sisi positif dari bermain game, dapat terlihat dari motivasi seseorang memainkannya. Hal ini disebabkan oleh kenyataan bahwa ketika bermain game online, seseorang menginvestasikan waktu, pikiran, tenaga serta uang.¹² Dalam sebuah studi ada hubungan masalah perilaku anak-anak dalam perubahan pola tidur mereka. Pertama, anak-anak yang hiperaktif pada siang hari cenderung akan bergerak gelisah dan banyak membalikkan badan pada saat mereka tidur, sehingga mempengaruhi durasi mereka tidur. Kedua, anak-anak dengan masalah perilaku di sekolah lebih besar untuk menolak tidur pada malam hari. Ketiga, anak-anak dengan masalah emosional lebih cenderung mengalami gangguan tidur pada malam hari dan sulit tidur, hal ini yang dapat menyebabkan perubahan pola tidur pada anak.¹³

Menurut asumsi peneliti bahwa masih banyak siswa yang lebih mementingkan bermain game online daripada sekolah, sehingga siswa tersebut memiliki motivasi belajar yang rendah. Siswa menjadi sulit konsentrasi terhadap sekolah, sering malas bahkan bolos sekolah dan kurang peduli terhadap hal-hal yang terjadi di sekelilingnya. Siswa yang sudah kecanduan akan melakukan apapun agar bisa bermain game, misalnya berbohong atau mencuri uang. Siswa yang terbiasa hanya berinteraksi satu arah dengan komputer/Internet membuat ia menjadi tertutup dan sulit mengekspresikan diri ketika berada di lingkungan nyata.

Hubungan Kecanduan Game Online dengan Kualitas Tidur dan Motivasi Belajar pada Siswa di MTS Nurul Islam Kota Bogor

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari sebanyak 60 responden yang telah diteliti terdapat 38 siswa (63,3%) yang kecanduan game online berat dan 22 siswa (36,7) yang memiliki kecanduan ringan. Dari 60 siswa yang kecanduan game online, sebanyak 38 siswa (63,3%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Sedangkan yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 8 siswa (13,3%). Hasil analisa bivariat hubungan kecanduan game online dengan kualitas tidur pada siswa 11-15 tahun di MTS Nurul Islam Kota Bogor yang telah dilakukan uji *Chi-Square* didapatkan hasil *P-value* $0,05 < 0,05$. Maka keputusan H_a diterima, artinya terdapat hubungan yang signifikan antar kecanduan game online dengan kualitas tidur di MTS Nurul Islam Kota Bogor.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sri Astuti (2018) yang berjudul “Hubungan Kecanduan bermain game online dengan kualitas tidur pada siswa/siswi di SMP Negeri 24 Samarinda” didapatkan hasil analisa bivariat sebesar *P-value* $0,05 < 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kecanduan bermain game online dengan kualitas tidur di SMP Negeri 24 Samarinda. Bahwa kualitas tidur juga bisa dipengaruhi akibat bermain game online terlalu lama.¹⁴

Menurut asumsi peneliti, berdasarkan hasil penelitian bahwa remaja yang memiliki kualitas tidur yang buruk itu dikarenakan remaja mengalami masalah dalam waktu tidurnya. Remaja hanya dapat tidur disekitar 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. 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.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari sebanyak 60 responden dari 38 siswa yang kecanduan game online, sebanyak 15 siswa (25,0%) yang memiliki motivasi belajar yang tinggi dan sebanyak 45 siswa (75,0%) memiliki motivasi belajar yang rendah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari responden yang telah dilakukan uji *Chi-Square* didapatkan hasil *P-value* $0,02 < 0,05$ Maka keputusan H_a diterima adanya hubungan yang signifikan antara kecanduan game online dengan motivasi belajar siswa di MTS Nurul Islam Kota Bogor.

Penelitian ini didukung oleh peneliti yang berjudul “Hubungan antara kecanduan bermain game online dengan motivasi belajar” dapat dijelaskan semakin tinggi tingkat kecanduan bermain game online maka semakin rendah tingkat motivasi belajar, demikian pun sebaliknya. Hal ini yang membuat motivasi belajar pada siswa menjadi berkurang karena keinginan siswa hanya untuk bersenang-senang tanpa memperdulikan kewajibannya sebagai siswa, yaitu belajar dan mendapatkan prestasi akademik yang baik di sekolah.¹⁵

Menurut asumsi peneliti, berdasarkan hasil penelitian bahwa tinggi rendahnya motivasi belajar siswa disebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi motivasi belajar ialah cita-cita atau aspirasi siswa, kondisi jasmani dan rohani siswa, kondisi lingkungan siswa, unsur-unsur dinamis belajar, dan upaya guru dalam membelajarkan siswa. Tumbuhnya motivasi belajar dalam diri siswa karena adanya keinginan siswa untuk mengetahui sesuatu dan akan mengarahkan minat belajar siswa sehingga akan sungguh-sungguh dalam belajar dan akan memotivasi agar tercapainya prestasi belajar yang baik. Motivasi belajar sangat berpengaruh bagi siswa untuk mengembangkan kemampuan dirinya secara optimal dalam meningkatkan prestasi belajar. Motivasi belajar yang tinggi akan memperoleh hasil belajar yang tinggi, artinya semakin tinggi motivasi belajar akan semakin tinggi pula prestasi belajar yang akan diperolehnya. Dengan adanya motivasi akan meningkatkan proses belajar, sehingga akan memperoleh efektifitas dalam proses pembelajaran.

Kesimpulan

Gambaran Kecanduan Game Online pada usia 11-15 tahun di MTS Nurul Islam Kota Bogor sebagian besar mengalami Kecanduan Game Online Berat. Gambaran Kualitas Tidur pada usia 11-15 tahun di MTS Nurul Islam Kota Bogor sebagian besar mengalami Kualitas Tidur yang Buruk. Gambaran Motivasi Belajar pada usia 11-15 tahun di MTS Nurul Islam Kota Bogor sebagian besar memiliki Motivasi Belajar yang Rendah. Berdasarkan hasil uji bivariat dapat disimpulkan bahwa ada hubungan secara signifikan antara hubungan kecanduan game online dengan kualitas tidur di MTS Nurul Islam Kota Bogor tahun 2022. Dan ada hubungan secara signifikan antara hubungan kecanduan game online dengan motivasi belajar di MTS Nurul Islam Kota Bogor tahun 2022.

Konflik Kepentingan

menyatakan bahwa penelitian ini independen dari konflik kepentingan individu dan organisasi

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada seluruh pihak terkait dalam penelitian ini.

Pendanaan

Sumber keuangan dalam penelitian ini dari peneliti.

References

1. JELLINEK EM. World Health Organization. J Am Med Womens Assoc. 1954;9(6):192. Available From: <https://scholar.google.com/>
2. Wang D, Hu B, Hu C, Zhu F, Liu X, Zhang J, et al. Clinical Characteristics of 138 Hospitalized Patients with 2019 Novel Coronavirus-Infected Pneumonia in Wuhan, China. JAMA - Journal of the American Medical Association. 2020;323(11):1061–9. DOI: [10.1001/jama.2020.1585](https://doi.org/10.1001/jama.2020.1585)
3. Matur YP, Simon MG, Ndorang TA. Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Sma Negeri Di Kota Ruteng. 55 Jwk. 2021;6(2):2548–4702. Available From: <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/2567011>
4. Gurusinga MF. 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. 2020;2(2):1–8. DOI: <https://doi.org/10.36656/jpkm.v2i2.194>
5. Supartini Y, Martiana PD, Sulastris T. Dampak Kecanduan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Siswa SMP. Jkep. 2021;6(1):69–85. DOI: <https://doi.org/10.32668/jkep.v6i1.463>
6. Nasir S, Haskas Y, Ilmiah NKJJ, 2021 undefined. Literatur Review: Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Remaja. JurnalStikesnhAcId. 2021;1:323–30. DOI: <https://doi.org/10.35892/jimpk.v1i3.610>

7. Siagian SP. Teori Motivasi dan Aplikasinya. Rineka Cipta; 2012. 256 p. Available From: <https://scholar.google.com/>
8. Azizah L. Hubungan Kebiasaan Bermain Games Online Dengan Kualitas Tidur Remaja Pada Kelas X. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang. 2018; Available From: <https://repository.itskesicme.ac.id/id/eprint/1676/>
9. Habibi A. Hubungan kebiasaan bermain game online dengan kualitas tidur remaja pada kelas XI di SMKN 1 Seruyan Tengah. Hubungan Kebiasaan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Remaja Pada Kelas Xi Di Smkn 1 Seruyan Tengah. 2021; Available From: <https://repository.stikesbcm.ac.id/id/eprint/110/>
10. Young K. Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. Am J Fam Ther. 2009;37(5):355–72. DOI: <https://doi.org/10.1080/01926180902942191>
11. Dell'Angela L, Zaharia A, Lobel A, Vico Begara O, Sander D, Samson AC. Board games on emotional competences for school-age children. Games Health J. 2020;9(3):187–96. DOI: <https://doi.org/10.1089/g4h.2019.0050>
12. Lekatompessy Y. Hubungan Antara Intenitas Game Online Dengan Motivasi Belajar Siswa SMA Negeri 1 Salatiga. Manuskrip (Skripsi Psikologi UKSW); 2010. Available From: <https://scholar.google.com/>
13. Hamranani SST, Kusumaningrum PR, Permatasari D, Setyawan EA. Hubungan Lama Penggunaan Game Online Dengan Motivasi Belajar Pada Remaja. Hubungan Lama Penggunaan Game Online Dengan Motivasi Belajar Pada Remaja. 2021;4:1570–9. Available From: <http://repository.umkla.ac.id/2821/>
14. Astuti S. Hubungan Kecanduan Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur pada Siswa/Siswi Di SMP Negeri 24 Samarinda. Skripsi: Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Farmasi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. 2018; Available From: <http://eprints.wdh.ac.id/2317/>
15. Amalia NP. Hubungan Intensitas Bermain Game Online Dengan Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas V Sd Muhammadiyah 12 Setiabudi Pamulang. 2022; Available From: <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/62058>