



## Kecanduan Bermain Game Online Smartphone Dengan Kualitas Tidur Siswa-Siswi di SMPK Hewerbura Watublapi Kabupaten Sikka

Pembronía Nona Fembi<sup>1</sup>, Yosefina Nelista<sup>3</sup> Pasionista Vianitati<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Dosen Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Nusa Nipa

Received: 11 Agustus 2022

Revised: 16 Agustus 2022

Accepted: 19 Agustus 2022

### Abstrak

Addiction to playing online games smartphone is a pleasure in playing because it can give a sense of its own satisfaction, so there is sense of repeating fun activities when playing smartphone online games. This could make someone be addiction and can reduce sleeping quality. Addiction to playing online smartphone games is a pleasure in playing because it can give a sense of its own satisfaction, so there of this study was to determine the relationship between addiction to playing smartphone online games with the quality of student at SMPK Hewerbura Watublapi, Sikka Regency. The type of research used in this research was correlation analytic research with a cross-sectional approach, the population in this study was students of class VIII in SMPK Hewerbura Watublapi, Sikka Regency with the sample in this study amounted to 80 people, the sampling technique used total sampling. The statistical test was the Spearman correlation test, the data were collected through questionnaires. The results of the study showed that of the 80 respondents who were addicted to online smartphone games with poor sleep quality category as many as 41 people and addiction to playing heavy smartphone online games with poor sleep quality category as many as 30 people. The results of the Spearman correlation test obtained p value (0.013) <  $\alpha$  (0.05) with a correlation coefficient of 0.276 in the direction of the positive relationship. It means that  $H_0$  was rejected and  $H_a$  was accepted, this means that there was a significant relationship between addiction to playing smartphone online games and the sleep quality of students at SMPK Hewerbura Watublapi, Sikka Regency, which has a weak relationship where the higher level of addiction to playing smartphone online games affects the students sleep quality. The results of this study can be concluded that more students experience poor sleep quality because students do not know the negative impact of playing online games for a long time. Based on this result, it is expected that parents should control their children in playing online games and school must provide information regarding the negative impacts of online games.

**Kata kunci :** Online Game, Addiction, Sleep Quality

(\*) Corresponding Author: [fembipembronía9@gmail.com](mailto:fembipembronía9@gmail.com)

**How to Cite:** Fembi, P., Nelista, Y., & Vianitati, P. (2022). Kecanduan Bermain Game Online Smartphone Dengan Kualitas Tidur Siswa-Siswi di SMPK Hewerbura Watublapi Kabupaten Sikka. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(15), 679-688. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7124153>

## PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu dan teknologi yang semakin pesat pada zaman ini serentak membawa perubahan dalam segala lapisan kehidupan, salah satu hasil perkembangan yang sangat menonjol pada era sekarang ini adalah internet. Internet telah menjadi salah satu sarana utama dalam pemenuhan kebutuhan hidup manusia, dan hingga saat ini internet telah menghasilkan multi manfaat bagi manusia (dari anak-anak sampai orang dewasa). Salah satu manfaat internet yang



cukup besar berhubungan dengan hiburan. Hiburan internet yang cukup banyak dinikmati adalah *game online* (Astuti, 2018).

Penggunaan sarana hiburan *game online* secara berlebihan tentu akan membawa dampak yang sangat buruk bagi siswa. Salah satu diantaranya adalah kecanduan bermain *game online*. Kecanduan *game online* merupakan suatu kesenangan dalam bermain karena dapat memberi rasa kepuasan tersendiri, sehingga ada perasaan untuk mengulangi lagi kegiatan yang menyenangkan ketika bermain *game online* (Matur et al, 2021). Kecanduan bermain *game online* ini dapat membuat seseorang menjadi ketergantungan baik secara fisik maupun psikologis dan dapat menyebabkan kualitas tidur memburuk. Kualitas tidur merupakan suatu keadaan tidur yang dialami seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran pada saat bangun. Studi menunjukkan bahwa remaja yang kurang tidur, lebih rentan terkena depresi, tidak fokus dan punya nilai sekolah yang buruk (Kemenkes RI, 2018).

Berdasarkan data yang dirilis Sukirno (2020) melalui *Aline.id*, jumlah pemain *game online* tahun 2020 diprediksi naik dari 23,7 juta orang pada tahun 2019 menjadi 28,1 juta orang pada tahun 2020. Sementara data yang ditulis oleh Vika Azkiya Dihni (Januari 2022) melalui *We Are Social*, Filipina berada pada urutan pertama di dunia dengan persentase pengguna internet bermain video *game* sebesar 96,4% atau 964.000.000 orang. Indonesia menjadi urutan ke-tiga didunia dengan persentase pengguna internet bermain video *game* sebesar 94,5% atau 263.420.981 orang. Di Indonesia remaja usia 15-18 tahun yang mengalami kecanduan *game online* sebesar 77,5% atau 887.003 remaja putra dan 22,5% atau 241.989 remaja putri (Gurusinga, 2021). Sementara menurut data yang diungkapkan Michael (2021) melalui *merdeka.com*, dilihat dari *esport* (sebuah kompetisi *game*), sekitar 58% atau 12.876.174 orang berasal dari anak muda berusia dibawah 18 tahun.

Pada tahun 2019 data dari PT.Telkomsel mencatat pertumbuhan mengakses *game online* di wilayah Nusa Tenggara Timur cukup tinggi bahkan di Flores tercatat 50 % atau 2,6 juta orang. Heribertus Ariyanto, mengatakan pengguna layanan data di Nusa Tenggara Timur mencapai 33% atau 2,5 juta orang. Sedangkan di Kabupaten Sikka pada saat wawancara langsung di Grapari Telkomsel Maumere tanggal 9 April 2022 ibu Klarita selaku ketua PC *Game* Maumere mengatakan, untuk di Kabupaten Sikka jumlah pemain *game online* pada tahun 2022 mencapai 500 orang dengan usia rata-rata 12-19 tahun (data primer Grapari Tekomsel Maumere 9 April 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan jumlah siswa-siswi keseluruhan SMPK Hewerbura Watublapi, sebanyak 315 orang yang terdiri dari, laki-laki 212 orang dan perempuan 103 orang. Jumlah keseluruhan kelas VIII ada 80 orang, laki-laki 54 orang dan perempuan 26 orang dengan usia rata-rata 12-14 tahun. Berdasarkan hasil wawancara langsung kepada siswa-siswi kelas VIII pada tanggal 28 Januari 2022 didapatkan ada 80 siswa-siswi yang senang bermain *game online smartphone*. Siswa-siswi yang berjumlah 80 orang yang senang bermain *game online* tersebut 20 orang mengatakan bahwa setiap hari mereka selalu sempatkan waktu untuk bermain *game online*, waktu yang mereka habiskan untuk bermain *game online* lebih dari 2 jam, tidur malam selalu terlambat (Pukul 23.00-24.00) didukung dengan data saat observasi langsung siswa-siswi tampak pucat, tidak

bersemangat, tampak kehitaman disekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, dan ada kantung mata, sedangkan 8 orang mengatakan sering bermain *game online* dan sulit untuk berhenti, sering bolos sekolah karena mengantuk di pagi hari tampak ada siswa yang menguap saat wawancara berlangsung (Data Primer siswa-siswi kelas VIII SMPK Hewerbura 28 Januari 2022).

Siswa Sekolah Menengah Pertama berada pada tingkat usia remaja. Pada masa remaja inilah mereka cenderung menunjukkan identitas diri mereka sehingga rentan melakukan perilaku yang menyimpang. Perilaku menyimpang yang mereka lakukan juga disebabkan oleh faktor-faktor tertentu. Salah satunya faktor teman sebaya maupun faktor perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang telah berkembang di zaman moderen ini. Zaman moderen ini kewajiban seorang siswa mulai terkikis dengan adanya arus globalisasi pada kemajuan teknologi, siswa lebih memomorduakan belajar dari pada bermain *game online*. Bermain *game online smartphone* dalam waktu yang lama menyebabkan siswa-siswi menjadi kecanduan dimana mereka mempunyai perasaan untuk mengulangi lagi kegiatan yang menyenangkan itu, sehingga waktu untuk istirahat/tidur dipakai untuk bermain *game online smartphone* akibatnya muncul masalah baru yaitu kualitas tidur buruk (Matur et al, 2021).

Apabila kualitas tidur buruk maka dampak selanjutnya akan menimbulkan stress dan pada ujungnya depresi (Matur et al, 2021). Pada remaja khususnya pelajar, kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi muka pucat, mata lelah, tidak konsentrasi saat belajar di sekolah yang bisa mengakibatkan prestasi belajar menurun dan dapat berpengaruh pada kemampuan metabolisme tubuh tidak dapat bekerja dengan baik, mudah tersinggung, kelelahan, dan depresi (Khusunal, 2017). Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian Lestari (2020), dimana remaja dengan kualitas tidur yang baik mempunyai konsentrasi belajar yang lebih baik. Sebaliknya, jika remaja memiliki kualitas tidur yang buruk maka konsentrasi belajar juga akan buruk.

Upaya yang sudah dilakukan pihak sekolah berdasarkan wawancara langsung dengan salah seorang guru SMPK Hewerbura Watublapi untuk mengatasi siswa-siswi yang kecanduan bermain *game online smartphone* yaitu dengan cara melarang siswa-siswi untuk tidak boleh membawa *handphone* ke sekolah (data primer guru SMPK Hewerbura Watublapi 28 Januari 2022), selain itu untuk mengatasi siswa-siswi yang kecanduan bermain *game online smartphone* dibutuhkan juga peran dari orang tua, keluarga dan orang yang ada disekelilingnya untuk selalu mengontrol anak dalam bermain *game online smartphone* agar tidak mempengaruhi aktivitas belajar dan kualitas tidur.

Dengan melihat fenomena yang terjadi, maka penulis tertarik untuk meneliti “Kecanduan Bermain *Game Online Smartphone* Dengan Kualitas Tidur Siswa-Siswi di SMPK Hewerbura Watublapi Kabupaten Sikka”.

## **METODE**

Jenis penelitian ini *analitik korelasi* dengan pendekatan *cross sectional* yaitu penelitian yang menekankan waktu pengukuran / observasi data variabel independen dan dependen hanya dilakukan satu kali pada saat yang bersamaan (Nursalam, 2013). Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa-siswi kelas

VIII SMPK Hwerbura Watublapi dengan jumlah 80 orang. Sampel pada penelitian ini adalah semua siswa siswi SMPK Hwerbura Watublapi berjumlah 80 orang. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan skala kecanduan *game online* oleh Ferdy (2014) yang dikembangkan oleh Zerial (2021) dengan nilai validitas sebesar 0,30 dan nilai reliabilitas sebesar 0,825.

Sedangkan untuk mengukur variabel dependen (kualitas tidur) menggunakan skala kualitas tidur oleh Maas (2002) yang dikembangkan oleh Zerial (2021) dengan nilai validitas sebesar 0,30 dan nilai reliabilitas sebesar 0,881. Analisis dalam penelitian ini menggunakan uji *korelasi spearman*. Uji *korelasi spearman*.

## HASIL & PEMBAHASAN

### Hasil

#### a. Kecanduan bermain *game online smartphone*

Tabel 1 Kecanduan bermain *game online smartphone* di SMPK Hwerbura Watublapi

| No | Kecanduan bermain <i>game online smartphone</i> | f  | %    |
|----|---|----|------|
| 1  | Normal  | 0  | 0    |
| 2  | Sedang  | 50 | 62,5 |
| 3  | Berat   | 30 | 37,5 |
|    | Total   | 80 | 100  |

Sumber : Data primer Juni 2022

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat dijelaskan dari 80 responden yang mengalami kecanduan bermain *game online smartphone* yang paling banyak dengan kategori sedang sebanyak 50 orang (62,5%).

#### b. Kualitas Tidur

Tabel 2 Kualitas tidur siswa-siswi di SMPK Hwerbura Watublapi

| No | Kualitas Tidur | f  | %     |
|----|----------------|----|-------|
| 1  | Baik           | 9  | 11,25 |
| 2  | Buruk          | 71 | 88,75 |
|    | Total          | 80 | 100   |

Sumber: Data primer juni 2022

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat dijelaskan bahwa dari 80 responden yang paling banyak responden mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 71 orang (88,75%).

#### c. Hubungan kecanduan bermain *game online smartphone* dengan kualitas tidur di SMPK Hwerbura Watublapi

Tabel 3 Hasil uji *korelasi spearman* hubungan kecanduan bermain *game online smartphone* dengan kualitas tidur siswa-siswi di SMPK Hwerbura Watublapi Kabupaten Sikka.

| Kecanduan bermain <i>game online smartphone</i> | Kualitas Tidur | Tota l | p | <i>Coefficient Correlation</i> | $\alpha$ |
|---|----------------|--------|---|--------------------------------|----------|
|   | Bai k          | Buruk  |   |                                |          |

|        |   |    |   |       |       |   |     |
|--------|---|----|---|-------|-------|---|-----|
| Sedang | 9 | 41 | 0 | 0,013 | 0,276 | 5 | 0,0 |
| Berat  | 0 | 30 | 0 |       |       |   |     |
| Total  | 9 | 71 | 0 |       |       |   |     |

Sumber : Data primer Juni 2022

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat dijelaskan bahwa kecanduan *game online smartphone* sedang dengan kategori kualitas tidur buruk sebanyak 41 orang (51,3%), kecanduan *game online smartphone* sedang dengan kategori kualitas tidur baik sebanyak 9 orang (11,3%). Sedangkan kecanduan *game online smartphone* berat dengan kategori kualitas tidur buruk sebanyak 30 orang (37,5%), dan kecanduan *game online smartphone* berat dengan kategori kualitas tidur baik 0 (0%).

Hasil output data dari uji *korelasi spearman* diperoleh p value (0,013) <  $\alpha$  (0,05) dengan nilai *Coefficient correlation* sebesar 0,276, arah hubungannya positif. hal ini berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima berarti ada hubungan yang signifikan antara kecanduan bermain *game online smartphone* dengan kualitas tidur siswa-siswi di SMPK Hewerbura Watublapi memiliki hubungan yang lemah, dimana semakin tinggi tingkat kecanduan bermain *game online smartphone* maka semakin buruk kualitas tidur siswa-siswi.

## **Pembahasan**

### **a. Kecanduan Bermain Game online Smartphone Siswa-Siswi di SMPK Hewerbura Watublapi**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan lebih banyak responden mengalami kecanduan bermain *game online smartphone* kategori sedang sebanyak 50 orang (62,5%) dan lebih sedikit responden yang mengalami kecanduan *game online smartphone* kategori berat sebanyak 30 orang (37,5%). Kecanduan *game online* merupakan suatu kesenangan dalam bermain karena dapat memberikan rasa kepuasan tersendiri, sehingga ada perasaan untuk mengulangi lagi kegiatan yang menyenangkan ketika bermain *game online* (Matur et al, 2021). Kecanduan *game online* adalah suatu kebiasaan atau perilaku yang tidak sehat dan merusak diri sendiri, dimana individu mempunyai kesulitan untuk berhenti, merasa ketergantungan dan ingin mengulangi lagi hal tersebut (Trisnani et al, 2018). Siswa-siswi yang kecanduan bermain *game online smartphone* dapat menghabiskan waktu bermain *game online* lebih dari 2 jam/hari (Novrialdy, 2019). Ada 2 faktor yang menyebabkan kecanduan bermain *game online smartphone* yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi; keinginan peserta didik untuk memperoleh nilai yang tinggi dalam bermain *game online*, ketidakmampuan mengatur prioritas untuk mengerjakan aktivitas penting lainnya, rasa bosan yang dirasakan peserta didik ketika berada di rumah atau di sekolah, dan kurang *self control* dalam diri peserta didik. Faktor eksternal meliputi; lingkungan yang kurang terkontrol dan kurang memiliki hubungan sosial yang baik (Adiningtias, 2017).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Gurusinga, 2021) didapatkan hasil bahwa sebanyak 49 responden (71,0%)

siswa-siswi yang mengalami kecanduan bermain *game online*. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh (Gurusinga, 2021) menyatakan bahwa siswa-siswi yang mengalami kecanduan bermain *game online* disebabkan keinginan yang kuat dalam diri siswa-siswi untuk memperoleh nilai yang tinggi, sehingga siswa-siswi sulit untuk mengontrol diri dalam bermain *game online* (Gurusinga, 2021).

Menurut pendapat peneliti siswa-siswi yang mengalami kecanduan bermain *game online smartphone* karena siswa-siswi belum mengetahui dampak negatif dari bermain *game online smartphone* yang berlebihan dalam waktu yang lama, dan tidak mampu mengontrol diri dalam bermain *game online smartphone*. Upaya yang dilakukan peneliti untuk mengatasi siswa-siswi kecanduan bermain *game online smartphone* yaitu dengan cara memberikan edukasi/pendidikan (*leaflet*) terkait dampak negatif dari bermain *game online smartphone* kepada siswa-siswi.

**b. Kualitas Tidur Siswa-Siswi di SMPK Hwerbura Watublapi**

Berdasarkan hasil penelitian kualitas tidur siswa-siswi sebagian besar siswa-siswi mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 71 orang (88,75%), sedangkan siswa-siswi yang mengalami kualitas tidur baik sebanyak 9 orang (11,25%). Kualitas tidur adalah suatu keadaan tidur yang dijalani seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran pada saat bangun (Kemenkes RI, 2018). Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, gelisah, lesu, apatis, kehitaman disekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, sakit kepala, sering menguap dan mengantuk dipagi hari (Nurdilla, 2018). Normal kualitas tidur usia 12-18 tahun adalah 8-9 jam/hari. Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur antara lain; penyakit, gaya hidup, lingkungan, medikasi, stress emosional ansietas dan depresi (Astuti & Burhanto, 2018). Dampak kualitas tidur buruk meliputi; daya tahan tubuh menurun, sering mengantuk di pagi hari, sering menguap dipagi hari, tubuh terasa lemas, kantung mata menghitam, sering bolos sekolah, dan prestasi belajar menurun, (Khusnal, 2017).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurdilla (2018) sebanyak 42 responden (60%) mengalami kualitas tidur buruk. Dari hasil penelitian Nurdilla menyatakan bahwa banyak responden yang mengalami kualitas tidur buruk karena banyak remaja cenderung menambah waktu bermain *game online* sehingga melupakan waktu istirahat atau tidur (Nurdilla, 2018).

Menurut pendapat peneliti bahwa siswa-siswi lebih rentan mengalami kualitas tidur buruk karena terlalu sering mengakses internet untuk bermain *game online* sampai larut malam dan lupa waktu untuk istirahat/tidur pada malam hari. Upaya yang dilakukan peneliti untuk mengatasi responden yang mengalami kualitas tidur buruk yaitu dengan cara, memberikan edukasi/pendidikan (*leaflet*) terkait dampak yang terjadi akibat kualitas tidur buruk.

**c. Hubungan Kecanduan Bermain *Game Online Smartphone* dengan Kualitas Tidur Siswa-Siswi di SMPK Hewerbura Watublapi**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hasil uji *korelasi spearman* diperoleh p value (0,013) menunjukkan  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak yang artinya ada hubungan yang signifikan antara kecanduan bermain *game online smartphone* dengan kualitas tidur siswa-siswi di SMPK Hewerbura Watublapi Kabupaten Sikka. Dari uraian diatas dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang erat antara kecanduan bermain *game online smartphone* dengan kualitas tidur siswa-siswi. Hal ini menunjukkan bahwa kecanduan bermain *game online smartphone* memiliki hubungan yang cukup kuat terhadap kualitas tidur siswa-siswi.

Kecanduan bermain *game online smartphone* adalah suatu kegiatan berulang yang menyebabkan individu selalu ingin melakukan kegiatan tersebut dan apabila tidak terpenuhi maka akan menimbulkan perasaan yang tidak menyenangkan. Bermain *game online* terlalu lama adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kurangnya pemenuhan kebutuhan tidur. Kurangnya pemenuhan kebutuhan tidur seseorang dapat menyebabkan kualitas tidur buruk.

Kualitas tidur buruk sering ditemui pada siswa-siswi yang kecanduan bermain *game online smartphone*. Siswa-siswi yang kualitas tidurnya buruk akan mengalami muka pucat, mata lelah, mudah tersinggung, kelelahan, depresi dan tidak konsentrasi saat belajar di sekolah yang bisa mengakibatkan prestasi belajar menurun dan sering bolos sekolah. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian (Lestari, 2020) dimana siswa-siswi dengan kualitas tidur yang baik mempunyai konsentrasi belajar yang baik, sebaliknya jika siswa-siswi dengan kualitas tidur buruk maka konsentrasi belajar juga akan buruk. Dampak kualitas tidur buruk meliputi konsentrasi menurun, sering mengantuk, prestasi belajar menurun, sering menguap pada pagi hari, tubuh terasa lemas, kantung mata menghitam dan sering bolos sekolah (Khusnal, 2017).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Astuti (2018) dengan judul penelitian “Hubungan Kecanduan Bermain *Game Online* dengan Kualitas Tidur pada Siswa-Siswi di SMP Negeri 24 Samarinda”, dari hasil uji statistik di dapatkan nilai p value  $(0,000) < \alpha (0,05)$  yang menyatakan ada hubungan yang bermakna antara kecanduan bermain *game online* dengan kualitas tidur, alasan mereka bermain *game online* yaitu untuk menghilangkan penat atau untuk melarikan diri dari permasalahan (Astuti, 2018). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Nurdila, 2018) dari hasil data menunjukkan bahwa remaja mengalami kualitas tidur yang buruk karena lebih cenderung menambah waktu bermain *game online* sehingga mereka lupa istirahat/ tidur malam.

Menurut pendapat peneliti kecanduan bermain *game online smartphone* dapat menyebabkan kualitas tidur siswa-siswi buruk karena siswa-siswi belum mengetahui dampak dari bermain *game online smartphone*. Upaya yang harus dilakukan peneliti untuk siswa-siswi yang kecanduan bermain *game online* sedang dengan kualitas tidur buruk adalah

memberikan pendidikan/edukasi (*leaflet*) terkait dampak negatif dari kecanduan bermain *game online smartphone* dan kualitas tidur.

## KESIMPULAN

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa siswa-siswi lebih banyak mengalami kualitas tidur buruk karena siswa-siswi tidak mengetahui dampak negatif dari bermain *game online* dalam waktu yang lama. Untuk itu disarankan agar orang tua atau orang terdekat harus mengontrol anak-anak dalam bermain *game online* dan juga pihak sekolah harus selalu memberikan edukasi terkait dampak negatif bermain *game online smartphone*.

## REFERENCES

- Adiningtiyas, S,W. (2017). Peran Guru Dalam Mengatasi Kecanduan Game Online (The Role Of Teachers In Overcoming Addiction To Online Games). *Jurnal KOPASTA*, 4 (1), (2017) 28 – 40
- Adisty, I.,L.Yuliawan. Lusianti,S. Rendhitya Prima Putra, P.,R. dan R. A.Bekti. (2021). *Hubungan Kecanduan Game Online dan Prestasi Akademik dengan Aktivitas Fisik*. Program Studi Penjas, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia Diterima: 13 oktober 2021; Diperbaiki: 12 Januari 2022; Diterima terbit: 14 Januari 2022 Vol. 6 No. 2, Desember 2021, pp. 156-169
- Anggraini,S. dan A. R.Yanto. (2022). Edukasi Pencegahan Bahaya Kecanduan Game Online Pada Remaja Di Smpn Alok Maumere. Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu-Ilmu Sosial, Universitas Nusa Nipa *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Vol.1, No.8, Januari 2022*
- Astuti,S. dan Burhanto. (2018). *Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa/Siswi Di Smp Negeri 24 Samarinda*, skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Farmasi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
- Depkes RI.(2009). *Kategori umur menurut who & Depkes*.<http://muamala.net>. diakses 15 November 2018.
- Diananda, A. (2018). *Psikologi Remaja Dan Permasalahannya*. Dosen Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah (STIT) Islamic Village Tangerang. Homepage: <http://e-journal.stit-islamic-village.ac.id/index.php/istighna>. Vol. 1, No 1, Januari 2018 P-ISSN 1979-2824
- Gurusinga Fitri Mona (2021). *Hubungan kecanduan Game Online Dengan Pola Tidur Pada Remaja Usia 16-18 Tahun Di SMA Negri 1 Deli Tua Kecamatan Deli Tua kabupaten Derli Serdang*. Penelitian Keperawatan Medik. 2 (2). 1- 8.
- Hidayat, A. (2014). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika <https://smpmutiara5.sch.id>.
- Ikbal ,L., Wikanengsih dan M.R. (2021). *Septian Profil Tingkat Kecanduan Game Online Peserta Didik Kelas X Ma Plus Al Mujammil Garut*. Program Studi Bimbingan dan Konseling IKIP Siliwangi Vol. 4, No. 1, Januari 2021.
- Internet World Stats. (2020). *Jumlah Pemain Game Online Dunia 2020*. <http://data.alinea.id>, diakses 11 Februari 2020.

- Kemendes RI. (2018). *Kebutuhan tidur sesuai usia*. <http://p2ptm.kemkes.go.id>. diakses 22 September 2018.
- Khusnal, E, (2017). *Hubungan Perilaku Pengguna Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Usia Remaja Di SMAN 1 Srandakan Bantul*. Doctoral Dissertation, Universitas Asiyah Yogyakarta. *Jurnal kesehatan*, Volume 13, No.3, September 2017
- Khatijah. dan M. E. Riyadi. (2021). Hubungan Intensitas Penggunaan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. Program Studi Keperawatan, STIKes Surya Global 2 Program Studi Pendidikan Profesi Ners, STIKes Surya Global. *Jurnal Ilmiah Umum Dan Kesehatan Aisyiah*, Vol. 6 No. 1 Juni 2021
- Klarita. (2022). *Komunikasi Pribadi*. PC Game. Garpari Telkomsel Maumere.
- Lestari, O., D. (2020). *Hubungan Adiksi Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Remaja Di Kota Palembang, Promosi Kesehatan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya* Skripsi, November 2020.
- Matur, P. Y., Simon dan T.A. Ndorang. (2021). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Sma Negeri Di Kota Ruteng. Vol 6, No 2, Thn 2021
- Michael, (2021). *Indonesia Disebut Jadi Pendorong Utama Pertumbuhan Esports Asia Tenggara*. Merdeka.com. <https://www.merdeka.com/teknologi/indonesia-disebut-jadipendorong-utama-pertumbuhan-esports-asia-tenggara.html> diakses 24 Oktober 2021
- Notoatmodjo, (2012). *Metodologi Penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Novrialdy, Eryzal. (2019). *Kecanduan Game Online pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya*. Prodi S2 Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang. Vol.27. No.2 (2019): 148-158.
- Nursalam. 2013. *Metodologi Penelitian Ilmu keperawatan*. Jakarta: Salemba medika.
- Nursalam. (2017). *Konsep dan Penerapan. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen. Edisi 4. Jakarta: Salemba Medika.
- Nurdila, N. (2018) Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Remaja. *Jurnal Kesehatan* Vol 2, Diakses pada 18 Februari 2018
- PT.Telkomsel. (2019). *pertumbuhan mengakses game online di wilayah Nusa Tenggara Timur*. [Bisnis.com](http://Bisnis.com), diakses 22 May 2019.
- Siswa-siswi kelas VIII. (2022). *Komunikasi Pribadi*. SMPK Yapenthom 2 Maumere.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: CV Alfabeta.
- Suryanto, N., R. (2015). *Dampak Positif Dan Negatif Permainan Game Online di Kalangan Pelajar*. Jurusan Sosiologi FISIP. Volume 2 No.2-Oktober 2015.
- Trisnani, P., R. dan Wardani, Y., (2018). *Stop Kecanduan Game Online Mengenal Dampak Ketergantungan pada Game Online serta cara mengurangnya*. Diterbitkan Oleh: UNIPMA PRESS Universitas PGRI Madiun JI. Setiabudi No. 85 Madiun Jawa Timur 63118.
- Undang-Undang No.20 tahun 2003 tentang Pengertian Siswa.

- We Are Social.(2022).*Jumlah Gamers Indonesia Terbanyak Ketiga di Dunia*.  
<https://databoks.katadata.co.id>, diakses 16 Februari 2022.
- World Health Organization. (2018). *Inclusion of “gaming disorder” in ICD-11*.  
<https://www.who.int> . Diakses pada 18 Februari 2020.
- Zetrial. 2021. *Hubungan Antara Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Kelas Xi Sma N 1 Harau*.Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru (2021).