



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 1 Tahun 2024 Page 8041-8051

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Hubungan Kecanduan *Game Online Mobile Legends Bang-Bang* (MLBB) dengan *Sleep Quality* Pada Remaja

Ferdi Fauzil^{1✉}, Devi Rusli²

Universitas Negeri Padang

Email: ferdifauzi2001@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Penelitian ini berfokus pada fenomena besar bermain *game online* di kalangan remaja Kota Padang, terutama *Mobile Legends Bang-Bang*, dan mencari keterkaitan antara kecanduan *game online* dengan *sleep quality* mereka. Dengan pendekatan kuantitatif dan metode korelasi, melibatkan 300 remaja terpilih secara *purposive sampling*, penelitian menggunakan instrumen pengukuran *sleep quality* dari Buysse et.al (1989) dengan 10 item yang terdiri dari 18 pertanyaan subjektif dan 6 pertanyaan observatif. Kecanduan *game online* diukur dengan alat ukur Lemmens et.al (2009) yang terdiri dari 21 item dengan 3 pertanyaan per masing-masing item. Analisis data menggunakan teknik *Spearman* karena distribusi data linier pada data *sleep quality*. Hasilnya menunjukkan hubungan signifikan antara kecanduan *game online* dan *sleep quality* pada remaja ($p < 0,001$). Penelitian juga mengungkap perbedaan tingkat kecanduan *game online* dan *sleep quality* di kalangan remaja Kota Padang. Secara keseluruhan, semakin tinggi kecanduan *game online*, semakin rendah *sleep quality* remaja.

Kata Kunci: *Kecanduan Game Online, Sleep Quality, Remaja*

Abstract

This research delves into the prevalence of online gaming, particularly Mobile Legends Bang-Bang, among teenagers in Kota Padang. It investigates the correlation between online gaming addiction and sleep quality using a quantitative approach with purposive sampling of 300 teenagers. Sleep quality is measured with instruments from Buysse et al. (1989), comprising 10 items, including 18 subjective and 6 observational questions. Online gaming addiction is assessed using tools from Lemmens et al. (2009), with 21 items featuring 3 questions per item. The Spearman technique is applied for data analysis due to the linear distribution of sleep quality data. The findings reveal a significant link between online gaming addiction and sleep quality among teenagers ($p < 0.001$). The study identifies variations in the levels of online gaming addiction and sleep quality in teenagers from Kota Padang. In essence, heightened online gaming addiction correlates with diminished sleep quality in teenagers.

Keywords: *Online Game Addiction, Sleep Quality, Teenagers*

PENDAHULUAN

Remaja, menurut Hurlock (1998), adalah fase pertumbuhan yang penuh perubahan emosional, fisik, minat, dan perilaku. Mereka cenderung menginginkan kebebasan tetapi sering ragu dalam mengatasi tanggung jawab, seperti yang diungkapkan oleh Amanah et al. (2023). Remaja dihadapkan pada masalah kesehatan, terutama kurangnya kualitas tidur. Di Indonesia, 63% remaja mengalami kurangnya kualitas tidur (Keswara et.al, 2019), yang seharusnya mencapai 8-10 jam per malam. Jadwal sekolah dan kegiatan sosial bisa memotong durasi tidur, menyebabkan masalah tidur seperti insomnia (Sari et.al, 2021). Menurut Sastrawan et.al (2017), kualitas tidur melibatkan aspek-aspek tidur, termasuk lamanya tidur, waktu untuk tertidur, frekuensi terbangun, dan aspek subjektif seperti kedalaman tidur. *Sleep Foundation* (2022) merekomendasikan 7-8 jam tidur per hari untuk individu usia 13-18 tahun. Sayangnya, banyak penduduk Indonesia kehilangan manfaat istirahat, berpotensi menyebabkan efisiensi kerja rendah, kinerja buruk, kecelakaan, stres mental, suasana hati buruk, dan kecemasan.

Handriana et.al (2021) menemukan bahwa kurang dari setengah remaja di Desa Baturuyuk, Kabupaten Majalengka (42,5%) mengalami pola tidur buruk. Hal ini disebabkan oleh ketidakmampuan mereka mengatur jadwal dengan baik dan kecenderungan bermain *game online* secara berlebihan, mengakibatkan kurang tidur. Penelitian Fitri et.al (2020) juga menyebutkan bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat memengaruhi kualitas tidur. Nashori et.al (2005) menjelaskan bahwa kualitas tidur mencakup keadaan tidur yang memberikan kebugaran dan kesegaran saat bangun. Rendahnya kualitas tidur dapat berdampak pada aspek emosional dan kesehatan psikologis, seperti gangguan

mood (depresi atau kecemasan) serta penurunan fungsi kognitif dan penilaian memori (Sathanarayana et.al, 2016).

Kecanduan *game online* dapat signifikan mempengaruhi kualitas tidur. Menurut Fenny et.al (2016), 40% dari kualitas tidur dipengaruhi oleh bermain *game online*. Hubungan antara kecanduan *game online* dan kualitas tidur bersifat negatif, artinya semakin tinggi kecanduan, semakin rendah kualitas tidur, dan sebaliknya. Kecanduan *game online* dapat merangsang otak untuk terus mengeluarkan neurotransmitter seperti dopamin dan norepinefrin, mengakibatkan seseorang sulit tidur (Pratama et.al, 2022). Masa remaja rentan terhadap kecanduan *game online*, lebih dari orang dewasa. Hurlock (1998) menekankan bahwa periode bermasalah pada remaja bisa menciptakan perilaku bermasalah di masa depan. Kecanduan *game online* dapat menyebabkan ketidakminatan pada kegiatan lain, kegelisahan tanpa akses bermain (Jannah et.al, 2015), penurunan prestasi akademik, kurangnya relasi sosial, dan masalah kesehatan (Ghuman et.al, 2012).

Remaja menjadi target utama peluncuran *game online* karena tingkat keingintahuan yang tinggi (Putra et.al, 2019). *Game online* cenderung membuat pemain lupa waktu, tidur, tugas, pekerjaan, dan bahkan makan-minum (Amanda, 2016). Menurut survei APJII (2022), pengguna internet usia 13-18 tahun mencapai 98,64%, di mana 14,23% di antaranya mengakses aplikasi *game online*, menempati peringkat keempat setelah *shopping online*. *Game online* adalah jenis permainan video yang memerlukan koneksi internet (Darwis et.al, 2020). WHO (*World Health Organization*) menetapkan kecanduan *game online* sebagai gangguan mental (WHO, 2020). Dalam penelitian dampak kecanduan *smartphone*, Mulyadi et.al (2016) menyebut gangguan tidur sebagai dampak fisik. Nursyifa et.al (2020) menyatakan bermain *game online* secara berlebihan dapat mengganggu tidur dan berdampak negatif pada kesehatan, karena individu yang kecanduan cenderung mengorbankan waktu tidur untuk bermain *game*.

King et.al (2019) mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan *game online*, termasuk *individual difference*, *external factor*, dan *gaming related factor*. Kecanduan *game online* dapat terjadi jika seseorang bermain selama 2-10 jam per hari atau 30 jam per minggu (Griffiths, 2000). Yee (2002) menunjukkan ciri-ciri kecanduan, seperti kecemasan, frustrasi, emosional saat berhenti bermain, perasaan bersalah jika tidak bermain, bermain meski tidak seru, dianggap aneh oleh orang terdekat, masalah sosialisasi, dan masalah finansial akibat pengeluaran untuk bermain *game online*. Penelitian ini akan fokus pada *game online Mobile Legends Bang-Bang* (MLBB), sebuah *Multiplayer Online Battle Arena* (MOBA) yang sangat populer dan menempati peringkat pertama di aplikasi *play store*. *Game* ini dirancang untuk *smartphone*, dengan aturan main yang memerlukan

kedua tim bersaing untuk menghancurkan basis musuh sambil menjaga basis mereka sendiri.

Penelitian sebelumnya menyentuh perbedaan tingkat kecanduan *game online* dan kualitas tidur remaja berdasarkan gender. Aulia et.al (2023) menemukan mayoritas respondennya adalah laki-laki (81,9%), yang cenderung terpengaruh oleh gender dalam tingkat kecanduan *game online*. Penelitian lain oleh Nashori et.al (2005) menunjukkan bahwa perbedaan dalam kebiasaan hidup laki-laki dan perempuan di malam hari juga memengaruhi tingkat kualitas tidur mereka. Kebiasaan laki-laki pulang hingga larut malam dapat menghasilkan perbedaan dalam pengelolaan tidur antara kedua gender.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan fokus mengukur kecanduan *game online* dan *sleep quality*. Populasi remaja di Kota Padang yang bermain *Mobile Legends Bang-Bang* menjadi objek penelitian. Pengambilan sampel menggunakan *non-probability sampling*, khususnya *purposive sampling* sesuai ketentuan (Sugiyono, 2017). Pengumpulan data dilakukan melalui skala Likert. Penelitian ini menggunakan *Pittsburgh Sleep quality Index (PSQI)* dari Buysse et.al (1989) untuk mengukur *sleep quality*, terdiri dari 18 pertanyaan subjektif dan 6 pertanyaan observatif. Untuk mengukur kecanduan *game online*, digunakan *Game Addiction Scale (GAS)* dari Lemmens et.al (2009) yang memiliki 21 item pertanyaan subjektif. Alat ukur diterjemahkan oleh peneliti dengan bantuan *Google Translate* dan direview oleh dosen pembimbing. Analisis data dilakukan dengan uji korelasi jenis *Spearman* menggunakan *SPSS 27 for Windows* (Winarsunu, 2009).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek pada penelitian ini berjumlah 300 orang remaja. Data responden berdasarkan Gender berjumlah 118 orang untuk remaja laki-laki dan 182 orang untuk remaja perempuan. Data responden berdasarkan sekolah yakni: SMPN 26 Padang dengan jumlah 35 orang, SMPN 22 Padang dengan jumlah 35 orang, MTsN 4 Padang dengan jumlah 10 orang, MTsN 7 Padang dengan jumlah 10 orang, SMP Pembangunan Laboratorium UNP Padang dengan jumlah 15 orang, SMP Maria Padang dengan jumlah 15 orang, SMAN 8 Padang dengan jumlah 40 orang, SMAN 12 Padang dengan jumlah 40 orang, SMKN 5 Padang dengan jumlah 20 orang, SMKN 9 dengan jumlah 25 orang, MAN 1 Padang dengan jumlah 15 orang, SMA Kartika 1-5 Padang dengan jumlah 20 orang, SMK Kartika 1-2 Padang dengan jumlah 20 orang. Berikut merupakan gambaran secara umum responden pada penelitian ini yang sudah dikategorikan dengan berdasarkan usia, gender, dan durasi bermain *game online*.

Tabel 1. Data Statistik Deskriptif

Kategori	S	N	%	Mean		SD	
				KGO	SQ	KGO	SQ
Jenjang Pendidikan & Usia	SMP (13-15 Tahun)	120	40%	65,13	24,36	12,66	6,93
	SMA (16-18 Tahun)	180	60%	65,46	24,66	12,68	6,89
Total		300	100%				
Jenis Kelamin	Laki-laki	118	39%	66,13	24,17	13,35	6,76
	Perempuan	182	61%	64,81	24,77	12,19	7,00
Total		300	100%				
Durasi Bermain	1-3 Jam	58	19%	46,90	29,66	4,92	5,98
	3-5 Jam	135	45%	62,56	25,23	4,03	5,14
	> 5 Jam	107	36%	78,82	20,89	6,22	7,30
Total		300	100%				

Berdasarkan tabel diatas, responden yang berusia 13-18 tahun ada sebanyak 120 remaja (40%) berusia 13-15 tahun yang mempunyai nilai *mean* kecanduan *game online* sebesar 65,13 serta nilai *mean sleep quality* sebesar 24,36. Sedangkan 180 remaja (60%) berusia 16-18 tahun mempunyai nilai *mean* kecanduan *game online* sebesar 65,46 serta nilai *mean sleep quality* sebesar 24,66. Selain itu, diketahui juga bahwa jumlah seuruh responden pada penelitian ini yakni berjumlah sebanyak 300 orang remaja, yang terbagi atas dua jenis kelamin yaitu remaja laki-laki sebanyak 39% atau 118 orang dari total keseluruhan responden yang memiliki nilai *mean* kecanduan *game online* sebesar 66,13 serta nilai *mean sleep quality* sebesar 24,17. Sedangkan untuk remaja perempuan sebanyak 61% atau 182 orang dari total keseluruhan responden yang mempunyai nilai *mean* kecanduan *game online* sebesar 64,81 serta nilai *mean sleep quality* sebesar 24,77.

Terakhir dapat dilihat bahwa sebanyak 58 remaja (19%) bermain *game online* selama 1-3 jam mempunyai nilai *mean* kecanduan *game online* sebesar 46,90 serta nilai *mean sleep quality* sebesar 29,66. Sedangkan 135 remaja (45%) bermain *game online* selama 3-5 jam mempunyai nilai *mean* kecanduan *game online* sebesar 62,56 serta nilai *mean sleep quality* sebesar 25,23. Terakhir sebanyak 107 remaja (36%) bermain *game online* selama lebih dari 5 jam mempunyai nilai *mean* kecanduan *game online* sebesar 78,82 serta nilai *mean sleep quality* sebesar 20,89. Untuk *mean* hipotetik dari *sleep quality* sebesar 24 dan *mean* empirik *sleep quality* sebesar 24,5. Sedangkan untuk *mean* hipotetik dari kecanduan *game online* sebesar 63 dan *mean* empirik kecanduan *game online* sebesar 65,3. Kategorisasi skala *sleep*

quality berada pada kategori sedang dengan jumlah responden sebanyak 139 remaja (46%). Sedangkan, untuk kategorisasi skala kecanduan *game online* berada pada kategori sedang dengan jumlah responden sebanyak 130 remaja (43%).

Tabel 2. Uji Normalitas

Variabel	Asymp. Sig (2-tailed)	Ket.
<i>Sleep Quality</i>	0,001	Tidak Normal
Kecanduan <i>Game Online</i>	0,200	Normal

Dalam penelitian ini, analisis *One Sample Kolmogorov-Smirnov* digunakan untuk menguji normalitas. Data dikatakan normal jika Asymp. Sig atau $p > 0,05$, sebaliknya jika $p < 0,05$, data dianggap tidak normal. Hasil uji menunjukkan p kualitas tidur sebesar 0,001, menunjukkan distribusi tidak normal. Untuk p kecanduan *game online* sebesar 0,200, menunjukkan distribusi data normal.

Tabel 3. Uji Linearitas

	Df	Mean Square	F	Sig
<i>Linearity</i>	1	3235,4	90,1	<0,001

Setelah uji normalitas dilakukan peneliti selanjutnya melakukan uji linearitas yang bertujuan untuk melihat data tersebut memiliki hubungan yang linear atau tidak dengan dilihat melalui nilai *significant linearity* yang dihasilkan dari uji tersebut. Data dapat dikatakan linear saat nilai *linearity* $> 0,05$ dan begitupun sebaliknya. Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa nilai p yang dihasilkan setelah dilakukannya pengujian sebesar $< 0,001$ yang berarti data memiliki hubungan yang linear.

Tabel 4. Uji Hipotesis

<i>Spearman Correlation</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>
-0,497	<0,001

Setelah selesai dilakukan uji linearitas maka selanjutnya peneliti melakukan uji hipotesis untuk dapat mengetahui taraf signifikansi statistik dari koefisien yang dihasilkan bisa diterima atau ditolak. Dari hasil uji hipotesis yang dilakukan menunjukkan bahwa koefisien korelasi -0,497 dengan taraf signifikansi sebesar $< 0,001$. Hasil ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Tabel 4. Uji Beda Tingkat Kecanduan *Game Online* dan *Sleep Quality* Pada Remaja Ditinjau Dari Jenis Kelamin

Variabel	<i>Levene's Test Sig.</i>	<i>T-Test. Sig (2-tailed)</i>	Ket.
<i>Sleep Quality</i>	0,52	0,001	Ada Perbedaan
Kecanduan <i>Game Online</i>	0,64	0,001	Ada Perbedaan

Penelitian ini tidak hanya menguji korelasi antara kecanduan *game online* dan kualitas tidur, tetapi juga menguji perbedaan pada tingkat keduanya berdasarkan gender remaja. Digunakan teknik analisis *independent t-test* untuk perbandingan dua kelompok bebas dengan skala data ordinal atau interval/rasio pada variabel terikat. Hasilnya menunjukkan nilai *Sig. (2 Tailed)* kecanduan *game online* dan kualitas tidur masing-masing sebesar 0,001. Kesimpulan dapat diambil bahwa terdapat perbedaan tingkat kecanduan *game online* dan kualitas tidur pada remaja berdasarkan gender, karena nilai *Sig. (2 Tailed)* kedua variabel lebih kecil dari 0,05.

Penelitian ini bertujuan menguji korelasi kecanduan *game online* dan kualitas tidur pada remaja di Kota Padang menggunakan *purposive sampling*. Hasilnya menunjukkan korelasi signifikan dan berhubungan negatif, menegaskan bahwa kecanduan *game online* berkaitan dengan masalah kualitas tidur pada remaja. Kesimpulan berdasarkan uji hipotesis, H_0 ditolak dan H_1 diterima. Kecanduan *game online* dapat mengakibatkan penurunan kualitas tidur, yang merupakan kebutuhan fisiologis penting bagi remaja. Meskipun remaja memerlukan tidur selama 7-8 jam per hari, banyak dari mereka cenderung menunda tidur di malam hari. Buysse et.al (1989) mendefinisikan kualitas tidur melibatkan durasi, latensi, jumlah gairah tidur, dan aspek subjektif seperti dalam atau pulasnya tidur.

Penelitian ini sejalan dengan temuan Jelita et.al (2023) dan Pramesti et.al (2023) yang menunjukkan kualitas tidur rendah pada remaja disebabkan oleh penggunaan *gadget* malam hari untuk bermain *game online*. Temuan Aulia et.al (2023) juga menyatakan korelasi signifikan antara kecanduan *game online* dan kualitas tidur pada remaja. Berdasarkan penelitian ini, individu yang kecanduan *game online* cenderung memiliki kualitas tidur rendah karena cenderung bermain *game online* pada malam hari. Temuan ini sejalan dengan Jelita et.al (2023), yang menyebutkan bahwa siswa memilih bermain *game online* di malam hari karena jaringan internet lebih stabil. Paparan cahaya dari alat elektronik dapat memengaruhi siklus tidur dan produksi hormon melatonin, yang berdampak pada lenyapnya rasa kantuk (Chung et.al, 2020; Haibannisa et.al, 2022).

Kecanduan diartikan sebagai perilaku kompulsif tanpa mempertimbangkan konsekuensi (Young, 2009). Lemmens et.al (2009) mendefinisikan kecanduan *game online* sebagai pemakaian berlebihan dan kompulsif pada *video game* di komputer, dapat

menyebabkan masalah sosial dan emosional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata responden mengalami kecanduan *game online* pada tingkat sedang hingga tinggi. Penelitian ini sejalan dengan hasil Rizal et.al (2022), yang menemukan kecanduan *game online* remaja Kota Padang pada kategori sangat tinggi. Data deskriptif menunjukkan pemakaian *game online* sangat tinggi, dengan 5-6 jam atau lebih per hari, melibatkan 162 responden. Penelitian lain oleh Jelita et.al (2023) pada remaja di SMA Negeri 1 Kupang menunjukkan tingkat kecanduan *game online* sebanyak 31,5%, berdampak pada kehidupan sehari-hari. Keadaan ini disebabkan oleh kurangnya kontrol dan ketahanan remaja terhadap keinginan bermain *game online*, meningkatkan risiko kecanduan.

King et.al (2019) menekankan bahwa kecanduan *game online* dapat dipengaruhi oleh faktor perbedaan individu seperti gender, dengan laki-laki cenderung lebih rentan karena bermain dengan intensitas yang lebih tinggi. Masa remaja juga menjadi faktor risiko, karena remaja lebih rentan terhadap kecanduan *game online*. Faktor eksternal seperti pengaruh teman sebaya yang juga *gamer* meningkatkan risiko kecanduan dengan memberikan peluang dan undangan bermain yang berkelanjutan. Jenis *game*, seperti *real-time strategy* dan *role-playing games*, memiliki korelasi yang signifikan dengan kecanduan karena fitur seperti perolehan poin, hadiah, dan item langka. Penelitian ini menemukan perbedaan tingkat kecanduan *game online* berdasarkan gender, dengan rata-rata tertinggi pada remaja laki-laki sebesar 81,9%, sejalan dengan hasil Aulia et.al (2023) dan konsep King et.al (2019) bahwa laki-laki cenderung lebih suka tantangan dalam *game online*. Sementara itu, remaja perempuan memiliki kualitas tidur lebih baik, sejalan dengan temuan Nashori et.al (2005), karena perbedaan kebiasaan hidup malam hari, dimana toleransi pulang larut lebih diberikan pada laki-laki. Perbedaan ini memengaruhi pengelolaan tidur antara laki-laki dan perempuan.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja di Kota Padang memiliki tingkat kecanduan *game online* sedang hingga tinggi, sementara tingkat kualitas tidur berada pada kategori sedang hingga rendah. Penelitian ini juga mengungkap adanya hubungan yang signifikan antara kecanduan *game online* dan kualitas tidur pada remaja di Kota Padang.

DAFTAR PUSTAKA

- Amanda, R. A. (2016). Pengaruh *Game Online* Terhadap Perubahan Perilaku Agresif Remaja Di Samarinda. *eJournal Ilmu Komunikasi*, 4(3), 290-304. <https://ejournal.ilkom.fisip-unmul.ac.id/site/?p=2601>.
- Amanah, S., Mahendra, A. M., & Silaen, J. (2023). Peran Konseling Keluarga Dalam Mengatasi Kenakalan Remaja. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, (5)1, 3406-3409. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i1.11542>
- APJII. (2023). Penetrasi & Profil Perilaku Pengguna Internet Indonesia. *Buletin APJII Quartal 2*.
- Aulia, D., Karim, D., & Erika. (2023). Hubungan Kecanduan *Game Online* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Riau Nursing Journal*, 1(2), 245-253. <https://rnj.ejournal.unri.ac.id/index.php/rnj/article/view/39>
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index : A New Instrument For Psychiatric Practice And Research. *Psychiatric Research*, 28(2), 193-213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Chung, J. S., An, H., & Suh, S. (2020). What Do People Do Before Going To Bed? A Study Of Bedtime Procrastination Using Time Use Surveys. *Sleep Research Society*, 43(4), 1-10. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsz267>.
- Darwis, M., Amri, K., & Reymond, H. (2020). Dampak Dari Kecanduan *Game Online* Di Kalangan Remaja Usia 15-18 Tahun Di Kelurahan Kayuombun. *Ristekdik Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 228-233. <http://dx.doi.org/10.31604/ristekdik.2020.v5i2.228-233>
- Febriandari, D., Nauli, F. A., & Rahmalia, S. (2016). Hubungan Kecanduan Bermain *Game Online* Terhadap Identitas Diri Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, (4)1, 50-56. <https://doi.org/10.26714/jkj.4.1.2016.50-56>
- Fenny & Supriatmo. (2016). Hubungan Kualitas Tidur Dan Kuantitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia*, 5(3), 140-147. <http://dx.doi.org/10.22146/jpki.25373>.
- Fitri, N., Hanum, F. J., & Reza, M. (2020). Hubungan Penggunaan *Smartphone* Pada Malam Hari Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 1(3), 379-385. <https://doi.org/10.25077/jikesi.v1i3.78>.
- Ghuman, D., & Griffiths, M. D. (2012). A Cross-Genre Study of Online Gaming : Player Demographics, Motivation For Play And Social Interactions Among Players. *International Journal of Cyber Behavior Psychology And Learning*, 2(1), 13-29. DOI: 10.4018/ijcbpl.2012010102
- Griffiths, M. (2000). Does Internet and Computer "Addiction" Exist? Some Case Study Evidence. *Cyberpsychology & Behavior*, 3(2), 211-218. <https://doi.org/10.1089/109493100316067>

- Haibannissa, S., Sulastri, T., & Ningsih, R. (2022). Dampak Bermain *Game Online* Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja SMA. *Jurnal Keperawatan*, 7(2), 201-213. <https://doi.org/10.32668/jkep.v7i2.968>
- Handriana, I., Wati, E., & Amelia, D. (2021). Hubungan Kebiasaan Bermain *Game Online* Dengan Pola Tidur Pada Remaja di Desa Baturuyuk Kecamatan Dawuan Kabupaten Majalengka Tahun 2021. *E-Journal STIKES YPIB Majalengka*, 9(2), 168-179. <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/2729617>
- Hurlock, E. B. (1998). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga
- Jannah, N., Mudjiran, M., & Nirwana, H. (2015). Hubungan Kecanduan *Game* Dengan Motivasi Belajar Siswa Dan Implikasinya Terhadap Bimbingan Dan Konseling. *Konselor*, 4(4), 200-207. <https://doi.org/10.24036/02015446473-0-00>
- Jelita, T., Takaeb, A. E. L., & Ndoen, E. M. (2023). Hubungan Kecanduan *Game Online* dengan Pola Tidur Remaja SMA Negeri 1 Kupang Saat Pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 2(4), 861-874. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v2i4.2331>
- Keswara, U. R., Syuhada, N., & Wahyudi, W. (2019). Perilaku Penggunaan *Gadget* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 233-239. <https://doi.org/10.33024/Hjk.V13i3.1599>
- King, D & Delfabbro, P. (2019). *Internet Gaming Disorder : Theory, Assessment, Treatment and Prevention*. Adelaide: Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/C2016-0-04107-4>.
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Development and Validation of a Game Addiction Scale For Adolescents. *Media Psychology*, 12(1), 77-95. <https://doi.org/10.1080/15213260802669458>.
- Mulyadi, M., & Iriyanti, S. (2016). Sosialisasi Dampak Negatif Kecanduan Smartphone. *Journal of Social Empowerment*, 1(2), 102-107. <https://ejournal.stkippacitan.ac.id/ojs3/index.php/jse/article/view/284>
- Nashori, F., & Diana, R. R. (2005). Perbedaan Kualitas Tidur dan Kualitas Mimpi Antara Mahasiswa Laki-Laki dan Mahasiswa Perempuan. *HUMANITAS (Jurnal Psikologi Indonesia)*, 2(2), 77-88. <http://dx.doi.org/10.26555/humanitas.v2i2.317>
- Nursyifa, F. I., Widiyanti, E., & Herliani, Y. K. (2020). Gangguan Tidur Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran Yang Mengalami Kecanduan *Game Online*. *Jurnal Keperawatan BSI*, 8(1), 32-41. <https://ejournal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/166>
- Pramesti, A., Embrik, I. S., & Pratiwi, A. (2023). Hubungan Kecanduan *Game Online* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMK Negeri 5 Kabupaten Tangerang. *Jurnal Dunia Ilmu Kesehatan*, 1(2), 45-49. <https://doi.org/10.59435/jurdikes.v1i2.156>
- Pratama, P. G. J. Y., Wartiningih, M., & Karimah, A. (2022). Korelasi Antara Resiko Kecanduan *Game Online* Menggunakan *Gadget* Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Kedokteran

- Putra, F. F., Rozak, A., Perdana, G. V., & Maesharoh, I. (2019). Dampak *Game Online* Terhadap Perubahan Perilaku Sosial Mahasiswa Telkom University. *Jurnal Politikom Indonesiana*, 4(2), 98–103. <https://doi.org/10.35706/jpi.v4i2.3236>
- Rizal, G. L., & Pratiwi, P. A. (2022). Hubungan Kecanduan *Game Online* Dengan Keterampilan Sosial Remaja Di Kota Padang. *Attadib: Journal of Elementary Education*. 6(1), 126-134. <https://doi.org/10.32507/attadib.v6i1.1310>
- Sari, E., Dewi, A. P., & Karim, D. (2021). Pengaruh Terapi Seft Terhadap Kualitas Tidur Remaja Dengan Insomnia: Literature Review. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9(2), 1-14. <https://jurnal.usk.ac.id/JIK/article/view/21493>
- Sastrawan, I. M. A., & Griadhi, I. P. A. (2017). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dan Daya Konsentrasi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *E-Jurnal Medika Udayana*, 6(8), 1-8. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/33470>
- Sathyanarayana, A., Joty, S., Luque, L. F., Ofli., Srivastava, J., Elmagarmid, A., Arora, T., & Taheri, S. (2016). Sleep Quality Prediction From Wearable Data Using Deep Learning. *JMIR Mhealth Uhealth*, 4(4), 1-13. <https://doi.org/10.2196/mhealth.6562>
- Sleep Foundation. (2022). Sleep Statistics. *A OneCare Media Company*. <https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/sleep-facts-statistics>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- WHO. (2018). Gaming Disorder. <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/gaming-disorder>
- Winarsunu, T. (2009). *Statistik Dalam Penelitian Psikologi & Pendidikan*. Malang: UMM Press.
- Yee, Nick. (2002). Ariadne – Understanding MMORPG Addiction.
- Young, K. (2009). Internet Addiction: Diagnosis And Treatment Considerations. *Journal Of Contemporary Psychotherapy*, 39(4), 241-246. <https://doi.org/10.1007/S10879-009-9120-X>