



**HUBUNGAN ADIKSI BERMAIN GAME ONLINE
DENGAN KUALITAS TIDUR REMAJA
DI KOTA PALEMBANG**

SKRIPSI

OLEH

**NAMA : DEBRINA OCTAVIA LESTARI
NIM : 10011281621055**

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2020**



**HUBUNGAN ADIKSI BERMAIN GAME ONLINE
DENGAN KUALITAS TIDUR REMAJA
DI KOTA PALEMBANG**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar (S1)
Sarjana Kesehatan Masyarakat Pada Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya

OLEH

NAMA : DEBRINA OCTAVIA LESTARI
NIM : 10011281621055

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2020**

**PROMOSI KESEHATAN
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
Skripsi, November 2020**

Debrina Octavia Lestari

Hubungan Adiksi Bermain *Game online* Dengan Kualitas Tidur Remaja di Kota Palembang

xvii + 87 halaman, 16 tabel, 4 gambar, 5 lampiran

ABSTRAK

Fenomena popularitas *game online* dilihat dari maraknya berbagai jenis aplikasi game yang menarik perhatian remaja. Jumlah pemain *game online* di kota besar terutama di kota Palembang terus meningkat seiring jumlah penggunaan internet. Mayoritas remaja mencari kesenangan dengan bermain *game online*, namun seringkali remaja tidak memperhatikan dampak dari bermain *game online* yang berlebihan terutama dalam hal kesehatan yaitu kualitas tidur.

Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja berusia 13-19 tahun sebanyak 108 responden. Teknik pengambilan sampel secara *accidental sampling* dan *quota sampling* yang dipilih sesuai kriteria inklusi dan eksklusi dengan menggunakan kuesioner online (*google form*). Dilakukan analisis data univariat dan bivariat dengan uji *chi-square*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas remaja yang kecanduan *game online* memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebesar 73,1%, dimana kualitas tidur dilihat dari aspek kualitas tidur subjektif, latensi tidur, gangguan tidur, durasi tidur, efisiensi kebiasaan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi di siang hari. Terdapat hubungan yang signifikan antara adiksi bermain *game online* dengan kualitas tidur remaja di kota Palembang. Nilai PR = 2,740 (1,491-5,036) dengan derajat kepercayaan 95% diyakini remaja yang kecanduan *game online* lebih berisiko 2,740 kali untuk mengalami kualitas tidur buruk dibandingkan remaja yang tidak kecanduan *game online*.

Dapat disimpulkan bahwa perilaku remaja dalam hal ini kecanduan *game online* dapat menimbulkan dampak yaitu kualitas tidur yang buruk. Saran penelitian ini sebaiknya orang tua lebih mengawasi dan membatasi waktu bermain *game online* pada anaknya, selain itu petugas kesehatan dapat melakukan upaya promosi dengan memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi mengenai bahaya kecanduan *game online* dan pentingnya kualitas tidur bagi remaja.

Kata Kunci : kecanduan *game online*, kualitas tidur, remaja

Kepustakaan : 85 (1989-2020)

**HEALTH PROMOTION
FACULTY OF PUBLIC HEALTH
SRIWIJAYA UNIVERSITY**

Thesis, November 2020

Debrina Octavia Lestari

The Relationship Of Game online Addiction With Sleep Quality Among Adolescent In Palembang City

xvii + 87 pages, 16 tables, 4 pictures, 5 appendix

ABSTRACT

The phenomenon of the online games popularity is seen from rising various types of game applications that attract the attention of adolescents. The number of online gamers in major cities, especially in Palembang city continues to increase as the number of internet users increases. The majority of adolescent looking for fun by playing online games, but often adolescent do not pay attention to the impact of playing online games excessively, especially in terms of health, it's sleep quality.

This study uses cross-sectional design. The sample in this study was 13-19 years old as many as 108 respondents. The techniques of sampling by accidental sampling and quota sampling selected according to inclusion and exclusion criteria using an online questionnaire (google form). Univariat and bivariate data analysis was conducted with chi-square test.

The results showed that the majority of adolescents who were addicted to online games had poor sleep quality of 73.1%, the quality of sleep was seen from aspects of subjective sleep quality, sleep latency, sleep disturbances, sleep duration, sleep habits efficiency, use of sleep drugs, and daytime dysfunction. There is a significant relationship between the addiction of playing online games with the sleep quality of adolescents in Palembang city. PR value = 2,740 (1,491-5,036) with a 95% degree of confidence it is believed that adolescents who are addicted to online games are 2,740 times more at risk to experience poor sleep quality than adolescents who are not addicted to online games.

It can be concluded that adolescents behavior in this case of online game addiction can have the bad impact that is poor sleep quality. And it is recommended that parents to be more watchful and limit the time of playing games on their children, and health workers can make promotional efforts by leveraging information and communication technology about the dangers of online gaming addiction and the importance of sleep quality for adolescents.

Keywords : online game addiction, sleep quality, adolescent

Bibliography : 85 (1989-2020)

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat dengan sejurnya dan mengikuti kaidah Etika Akademik FKM Unsri serta menjamin bebas Plagiarisme. Bila kemudian diketahui saya melanggar Etika Akademik maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus/gagal.

Indralaya, tanggal November 2020
Yang bersangkutan,



Debrina Octavia Lestari
NIM. 10011281621055

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini dengan judul “Hubungan Adiksi Bermain *Game Online* Dengan Kualitas Tidur Remaja di Kota Palembang” telah dipertahankan dihadapan Panitia Sidang Ujian Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada tanggal 17 November 2020 dan telah diperbaiki, diperiksa serta sesuai masukan Panitia Sidang Ujian Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.

Indralaya, November 2020

Panitia Sidang Ujian Skripsi

Ketua :

Fenny Etrawati, S.K.M., M.K.M.
NIP. 198905242014042001

()

Anggota :

1. Widya Lionita, S.K.M., M.PH.

NIP. 1671045904900002

()

2. Najmah, S.K.M., M.PH.

NIP. 198307242006042003

()

3. Dr. Nur Alam Fajar, M.Kes., AIFO.

NIP. 196901241993031003

()

Mengetahui,



HALAMAN PERSETUJUAN

Hasil penelitian skripsi ini dengan judul “Hubungan Adiksi Bermain Game online Dengan Kualitas Tidur Remaja di Kota Palembang” telah disetujui untuk diujikan pada tanggal 17 November 2020.

Indralaya, 12 November 2020

Pembimbing :

Dr. Nur Alam Fajar, M.Kes., AIFO.
NIP. 196901241993031003



RIWAYAT HIDUP

Data Diri

Nama : Debrina Octavia Lestari

NIM : 10011281621055

Tempat,Tanggal Lahir: Tangerang, 19 October 1998

Alamat : Jl. Sriwijaya 1 Dwikora 2 No. 2502, Rt.03, Rw.01,
Kelurahan Demang Lebar Daun, Kecamatan Ilir Barat 1
Palembang

Nama Orang tua : Ayah : Burhanuddin

Ibu : Dewi Ratna

Pekerjaan Orang Tua : Ayah : Pegawai Swasta

Ibu : Ibu Rumah Tangga

Anak ke : Pertama dari tiga bersaudara

Email : debrinaoctari@yahoo.com

Riwayat Pendidikan

TK (2003-2004) : TK Budi Darma Bekasi

SD (2004-2010) : SD Negeri 16 Palembang

SMP (2010-2013) : SMP Negeri 3 Palembang

SMA (2013-2016) : SMA Negeri 3 Palembang

PT (2016-2020) : Mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat (Promosi
Kesehatan) Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Selama penyusunan skripsi ini penulis menerima banyak bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Nur Alam Fajar, M.Kes., AIFO selaku pembimbing skripsi yang banyak memberikan bimbingan arahan dan motivasi selama proses penggerjaan skripsi.
2. Ibu Fenny Erawati, S.KM., M.KM, ibu Widya Lionita, S.KM., M.PH., dan ibu Najmah, S.KM., M.PH selaku penguji skripsi yang banyak membantu mengarahkan dan membimbing agar skripsi ini menjadi lebih baik.
3. Ibu Annisa Rahmawaty, S.KM., M.KM selaku dosen promosi kesehatan banyak memberikan arahan dan semangat agar skripsi ini cepat selesai.
4. Seluruh staf dan karyawan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya yang telah membantu administrasi dan pemberkasan skripsi ini.
5. Papa, mami, ibu Ita serta keluarga tercinta yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan materi maupun moril.
6. Dan ucapan terimakasih terakhir khusus untuk teman saya Lisye Melasari yang telah bersama-sama saya berjuang mengerjakan skripsi dari awal hingga skripsi ini selesai, semoga Allah mempermudah jalan kita untuk menjadi orang yang bermanfaat untuk keluarga dan masyarakat.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, apabila terdapat kesalahan kata ataupun bahasa, penulis mohon maaf yang sebesar-besarnya. Dengan segala keterbatasan yang ada, penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua.

Palembang, November 2020

Debrina Octavia Lestari

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Sriwijaya, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Debrina Octavia Lestari
NIM : 10011281621055
Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat
Fakultas : Kesehatan Masyarakat
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Dengan ini menyatakan menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul :

HUBUNGAN ADIKSI BERMAIN GAME ONLINE DENGAN KUALITAS TIDUR REMAJA DI KOTA PALEMBANG

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Sriwijaya berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat : di Indralaya
Pada Tanggal : November 2020
Yang menyatakan,



Debrina Octavia Lestari
NIM.10011281621055

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL LUAR

HALAMAN SAMPUL DALAM

HALAMAN JUDUL

HALAMAN RINGKASAN (ABSTRAK INDONESIA) xi

HALAMAN RINGKASAN (ABSTRAK INGGRIS) xi

HALAMAN PERNYATAAN INTEGRITAS (BEBAS PLAGIAT) iv

HALAMAN PENGESAHAN v

HALAMAN PERSETUJUAN vi

RIWAYAT HIDUP xi

KATA PENGANTAR DAN UCAPAN TERIMAKASIH viii

HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI ILMIAH ix

DAFTAR ISI x

DAFTAR TABEL xiv

DAFTAR GAMBAR xv

DAFTAR SINGKATAN xvi

DAFTAR LAMPIRAN xvii

BAB I PENDAHULUAN 1

 1.1. Latar Belakang 1

 1.2. Rumusan Masalah 5

 1.3. Tujuan Penelitian 6

 1.3.1. Tujuan Umum 6

 1.3.2. Tujuan Khusus 6

 1.4. Manfaat Penelitian 6

 1.4.1. Bagi Orang Tua 6

 1.4.2. Bagi Pemerintah 7

 1.4.3. Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat 7

 1.4.4. Bagi Peneliti 7

| | |
|---|-----|
| 1.5. Ruang Lingkup Penelitian | 7 |
| 1.5.1. Ruang Lingkup Tempat..... | 7 |
| 1.5.2. Ruang Lingkup Materi | 7 |
| 1.5.3. Ruang Lingkup Waktu | 7 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... | 8 |
| 2.1. Remaja..... | 8 |
| 2.1.1. Definisi Remaja..... | 8 |
| 2.1.2. Tahap-tahap Remaja..... | 8 |
| 2.2. <i>Game online</i> | 9 |
| 2.2.1. Definisi <i>Game online</i> | 9 |
| 2.2.2. Jenis-jenis <i>Game online</i> | 10 |
| 2.2.3. Kecanduan <i>Game online</i> | 11 |
| 2.2.4. Faktor Penyebab Bermain <i>Game online</i> Berlebih..... | 12 |
| 2.2.5. Dampak Bermain <i>Game online</i> Berlebih | 15 |
| 2.2.6. Aspek Kecanduan <i>Game online</i> | 16 |
| 2.2.7. Pengukuran Kecanduan <i>Game online</i> | 18 |
| 2.3. Konsep Tidur | 19 |
| 2.2.1. Definisi Tidur | 19 |
| 2.2.2. Tahapan Tidur | 109 |
| 2.2.3. Kualitas Tidur..... | 11 |
| 2.2.4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur | 12 |
| 2.2.5. Kebutuhan Pola Tidur | 23 |
| 2.2.6. Aspek Kualitas Tidur | 25 |
| 2.2.7. Pengukuran Kualitas Tidur | 26 |
| 2.4. Penelitian Terdahulu..... | 28 |
| 2.5. Kerangka Teori..... | 33 |
| BAB III KERANGKA KONSEP, DO,DAN HIPOTESIS | 35 |
| 3.1. Kerangka Konsep | 35 |
| 3.2. Definisi Operasional | 36 |

| | |
|--|-----------|
| 3.3. Hipotesis Penelitian | 39 |
| BAB IV METODE PENELITIAN | 40 |
| 4.1. Desain Penelitian | 40 |
| 4.2. Populasi dan Sampel Penelitian | 40 |
| 4.2.1. Populasi..... | 40 |
| 4.2.2. Sampel..... | 41 |
| 4.2.3. Teknik Pengambilan Sampel..... | 43 |
| 4.3. Jenis, Cara dan Alat Pengumpulan Data | 45 |
| 4.3.1. Jenis Data | 45 |
| 4.3.2. Cara Pengumpulan Data..... | 45 |
| 4.3.3. Alat Pengukuran Data | 47 |
| 4.4. Pengolahan Data..... | 48 |
| 4.5. Validitas dan Reliabilitas Data | 49 |
| 4.5.1. Uji Validitas Data..... | 49 |
| 4.5.2. Uji Reliabilitas | 52 |
| 4.6. Analisis dan Penyajian Data..... | 52 |
| 4.6.1. Analisis Data | 52 |
| 4.6.2. Penyajian Data | 53 |
| BAB V HASIL PENELITIAN | 54 |
| 5.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian | 54 |
| 5.2. Analisis Univariat..... | 55 |
| 5.2.1. Gambaran Karakteristik Responden Yang Aktif Bermain <i>Game online</i> di Kota Palembang | 55 |
| 5.2.2. Gambaran Adiksi Bermain <i>Game online</i> Pada Remaja di Kota Palembang | 56 |
| 5.2.3. Gambaran Kualitas Tidur Pada Remaja Yang Aktif Bermain <i>Game online</i> di Kota Palembang | 61 |
| 5.3. Analisis Bivariat | 66 |

| | |
|--|-----------|
| 5.3.1. Hubungan Adiksi Bermain <i>Game online</i> Dengan Kualitas Tidur Remaja di Kota Palembang | 66 |
| BAB VI PEMBAHASAN..... | 68 |
| 6.1. Keterbatasan Penelitian | 68 |
| 6.2. Pembahasan | 69 |
| 6.2.1. Gambaran Adiksi Bermain <i>Game online</i> Pada Remaja di Kota Palembang | 69 |
| 6.2.2. Hubungan Adiksi Bermain <i>Game online</i> Dengan Kualitas Tidur Remaja di Kota Palembang | 74 |
| BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN | 78 |
| 7.1. Kesimpulan..... | 78 |
| 7.2. Saran | 79 |
| DAFTAR PUSTAKA | |
| LAMPIRAN | |

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu | 28 |
| Tabel 3.1 Definisi Operasional | 36 |
| Tabel 4.1 Perhitungan Besar Sampel Penelitian Terdahulu..... | 43 |
| Tabel 4.2 Distribusi Pertanyaan Dalam Kuesioner <i>Game Addiction Scale</i> (GAS) | 47 |
| Tabel 4.3 Distribusi Pertanyaan Dalam Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI) | 47 |
| Tabel 4.4 Hasil Uji Validitas Kuesioner <i>Game Addiction Scale</i> (GAS) | 50 |
| Tabel 4.5 Hasil Uji Validitas Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI) .. | 51 |
| Tabel 4.6 Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner <i>Game Addiction Scale</i> (GAS) dan Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI) | 52 |
| Tabel 5.1 Gambaran Karakteristik Responden Berusia 13-19 Tahun yang Aktif Bermain <i>Game online</i> di Kota Palembang..... | 55 |
| Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Jawaban Remaja Usia 13-19 Tahun yang Aktif Bermain Game Online di Kota Palembang Berdasarkan <i>Game Addiction Scale</i> . | 56 |
| Tabel 5.3 Gambaran Adiksi Bermain <i>Game online</i> Pada Remaja Berusia 13-19 Tahun di Kota Palembang Berdasarkan Indikator <i>Game Addiction Scale</i> | 60 |
| Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kategori Adiksi Bermain <i>Game online</i> Pada Responden Berusia 13-19 Tahun di Kota Palembang | 61 |
| Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Jawaban Responden Berusia 13-19 Tahun di Kota Palembang Berdasarkan Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> | 61 |
| Tabel 5.6 Gambaran Kualitas Tidur Responden Berusia 13-19 Tahun di Kota Palembang Berdasarkan Indikator <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> | 64 |
| Tabel 5.7 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kategori Kualitas Tidur Pada Responden Berusia 13-19 Tahun di Kota Palembang..... | 66 |
| Tabel 5.8 Hasil Tabulasi Silang Hubungan Adiksi Bermain <i>Game online</i> Dengan Kualitas Tidur Remaja di Kota Palembang..... | 67 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| Gambar 2.1 <i>The ABC Behavior Theory</i> | 33 |
| Bagan 3.1 Kerangka Konsep Hubungan Adiksi Bermain <i>Game online</i> Dengan Kualitas Tidur..... | 35 |
| Bagan 4.1 Alur Pemilihan Populasi Penelitian | 40 |
| Bagan 4.2 Teknis Pemilihan Sampel Penelitian | 41 |

DAFTAR SINGKATAN

| | |
|----------|---|
| ABC | : <i>Antecedent, Behavior, Consequence</i> |
| APJII | : Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia |
| BPS | : Badan Pusat Statistik |
| Covid-19 | : <i>Corona Virus-19</i> |
| CPO | : <i>Cross Platform Online</i> |
| FPS | : <i>First Person Shooter</i> |
| GAS | : <i>Game Addiction Scale</i> |
| ICD | : <i>Internet Clasification of Disease</i> |
| LAN | : <i>Local Area Network</i> |
| MMORPG | : <i>Massive Multiplayer Online Games Role Playing Game</i> |
| NREM | : <i>Non-Rapid Eye Movement</i> |
| PP | : Peraturan Pemerintah |
| PSQI | : <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> |
| PT | : Perguruan Tinggi |
| REM | : <i>Rapid Eye Movement</i> |
| RTS | : <i>Real Time Strategy</i> |
| SMA | : Sekolah Menengah Atas |
| SMP | : Sekolah Menengah Pertama |
| WHO | : <i>World Health Organization</i> |

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner *Game Addiction Scale* (GAS)

Lampiran 2. Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI)

Lampiran 3. Output Uji Validitas dan Reliabilitas

Lampiran 4. Output Hasil Analisis Univariat dan Bivariat

Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Perkembangan zaman pada saat ini memungkinkan manusia untuk lebih sering menggunakan teknologi dalam kehidupannya, tidak hanya untuk memenuhi kebutuhan informasi saja namun juga memenuhi kebutuhan hiburan. Perkembangan ini mendorong bangkitnya industri kreatif berbasis teknologi komunikasi dan informasi, salah satunya adalah *game online*. Dahulu *game* hanya dapat dimainkan secara *offline*, namun dengan adanya jaringan internet maka *game* saat ini dapat dimainkan secara *online* tanpa keterbatasan waktu. *Game online* saat ini semakin berkembang seiring dengan kemajuan teknologi (Febriana, 2012). *Game online* merupakan permainan berbasis dalam jaringan internet (*online*) yang disediakan oleh produsen *game*, dalam bentuk aplikasi permainan yang melekat pada *browser* atau *server* tertentu. *Game online* dapat dimainkan menggunakan perangkat komputer, *konsol game* atau ponsel yang terhubung dengan jaringan internet secara aktif (Rooij, 2011).

Di era digital saat ini, gaming mobile menjadi favorit para gaming. Ini sejalan dengan tingginya pengguna smartphone di seluruh dunia termasuk Indonesia. Berdasarkan data dari *Newzoo* menunjukkan bahwa jumlah pengguna smartphone di seluruh dunia mencapai lebih dari 3,3 miliar selama 2019 dan total jumlah pemain game mobile di seluruh dunia mencapai 2,3 miliar. Di Indonesia pengguna smartphone mencapai 82 juta dan pemain *game online* mobile di Indonesia mencapai lebih dari 52 juta. Indonesia menduduki ranking global ke 17 dengan jumlah pemain game mobile terbanyak. Indonesia juga menyumbang sebesar USD 624 juta atau setara Rp 8,7 triliun untuk mobile gaming selama 2019.

Permainan *game online* tidak terlepas dari penggunaan jaringan internet, berdasarkan data dari sebuah survei yang diselenggarakan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) (2017) mengungkapkan bahwa

pengguna jasa internet di Indonesia mencapai 143,26 juta jiwa atau sekitar 54,68% dari total penduduk Indonesia sebesar 256,2 juta jiwa. Namun berdasarkan data APJII (2018) jumlah tersebut meningkat yaitu sebesar 171,17 juta jiwa atau 64,8% dari total penduduk Indonesia yang mencapai 264,16 juta jiwa. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa jumlah pengguna internet di Indonesia bertambah sebesar 27,91 juta atau 10,12% dari total penduduk Indonesia. Penggunaan Internet tertinggi berada di wilayah *urban* (perkotaan) yaitu sebesar 74,1% dibandingkan dengan wilayah *rural* (pedesaan) yang pengguna internetnya sebesar 61,6%. Pengguna internet tertinggi juga berada pada rentang usia 15-19 tahun yaitu sebesar 91% dimana kategori tersebut masuk kedalam usia remaja sedangkan pengguna internet pada remaja usia 10-14 tahun sebesar 66,2% (APJII, 2018). Sebesar 54,13% pengguna internet di Indonesia memanfaatkan jaringan Internet untuk bermain *game online*. Jumlah pemain *game online* di Indonesia terus mengalami peningkatan sebesar 5%-10% setiap tahunnya, hal tersebut karena semakin pesatnya infrastruktur internet di Indonesia (APJII, 2017).

Game online telah mengalami kemajuan yang sangat pesat dalam 12 tahun terakhir. Perkembangan ini terlihat dari banyaknya pusat *game online* di kota-kota besar maupun kecil. Hal tersebut diakibatkan oleh perkembangan teknologi, terutama internet, *game* yang dulunya hanya bisa dimainkan maksimal oleh dua orang, sekarang dapat dimainkan oleh ratusan orang dalam waktu yang bersamaan. Pada tahun 2014 ada sekitar 25 juta pemain *game online* di Indonesia, menunjukkan banyaknya penggemar *game online* sebagai sarana hiburan (Anjungroso, 2014). Pemain *game online* sering disebut dengan *gamer*. Menurut lembaga riset dari Newzoo (*Global Games Market Report*) (2017) jumlah pemain *game online* di Indonesia merupakan yang terbanyak di Asia Tenggara, ada 43,7 juta pemain *game online* (56% di antaranya laki-laki).

Mayoritas pemain *game online* adalah remaja. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) diketahui jumlah pemain *game online* meningkat cukup pesat tercatat lebih dari 19,4 juta remaja sebagai pengguna *game online* pada tahun 2014. Menurut WHO dalam Kemenkes RI (2017), remaja merupakan penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, diperkirakan kelompok

remaja berjumlah 1,2 milyar atau 18% dari seluruh penduduk dunia. Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2013, memroyeksikan jumlah remaja di Indonesia berdasarkan usia 10-19 tahun pada tahun 2017 adalah sebesar 44.926.000 juta jiwa atau sekitar 17,15% dari seluruh penduduk indonesia. Banyak remaja yang berpartisipasi dalam permainan *game online*, selain untuk berkompetisi menjadi pemenang juga sebagai sarana hiburan dan mencari teman. Remaja umumnya lebih sering bermain *game online* dibandingkan orang dewasa dan mereka akan lebih rentan terhadap kecanduan bermain *game online* (Lemmens *et al*, 2009).

Game online berbeda dengan *game offline* karena *game online* merupakan permainan yang dapat dimainkan bersama tim dan cenderung menantang, di dalam *game online* para pemain dapat saling berinteraksi satu sama lain, kondisi di dalam *game online* yang dinamis (berubah-ubah) membuat permainan terasa lebih seru dan menyenangkan sehingga permainan dapat berlangsung terus menerus (Van Rooij, 2011). Semula bermain *game* secara *offline* dengan sistem yang monoton bisa berubah menjadi permainan yang interaktif dan sangat menarik untuk terus dimainkan, hal tersebut membuat para remaja menjadi tertarik untuk menikmati dunia *game online* dengan suasana dan tantangan yang berbeda hingga menimbulkan kecanduan.

Kecanduan bermain *game online* didefinisikan sebagai sikap berlebihan dalam penggunaan komputer dan video *game* yang berdampak pada masalah kesehatan, emosional dan sosial (Lemmens *et al*, 2009). Badan kesehatan dunia WHO tahun 2018 memasukan kecanduan *game online* ke dalam laporan *International Classification of Disease* edisi 11 (ICD-11) bahwa kecanduan *game online* resmi dinyatakan sebagai gangguan kesehatan jiwa. Kecanduan *game online* memiliki konsekuensi yang besar karena dapat merusak fungsi otak sehingga kehilangan kontrol diri dan kehilangan fokus, dari sisi kesehatan dapat menyebabkan gangguan tidur sehingga mempengaruhi keseimbangan metabolisme tubuh (Kemenkes RI, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sindhi (2013) tentang hubungan frekuensi bermain *game online* terhadap pemenuhan kebutuhan tidur pada anak usia remaja menunjukkan bahwa siswa dalam frekuensi bermain *game*

online tinggi dengan pemenuhan kebutuhan tidur yang tidak terpenuhi yaitu sebanyak 16 responden (32,7%) dari 49 responden dengan nilai $p<0,05$ terdapat hubungan antara frekuensi bermain *game online* dengan pemenuhan kebutuhan tidur, artinya semakin tinggi tingkat frekuensi bermain *game online* maka pemenuhan terhadap kebutuhan tidur semakin rendah. Berdasarkan penelitian dari Nurdilla (2018) menggunakan desain penelitian deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional study* didapatkan hasil bahwa remaja dengan kecanduan bermain *game online* sebanyak 33 (47,1%) dari 70 responden memiliki kualitas tidur yang buruk, dengan $p-value 0,002<0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kecanduan bermain *game online* dengan kualitas tidur remaja.

Kualitas tidur yang buruk akan menyebabkan gangguan fisiologis dan psikologi seperti adanya rasa lelah, mudah mengantuk, dan penurunan aktivitas sehari-hari. Pada remaja khususnya pelajar, kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi konsentrasi belajar. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian Sofiyya (2015) dimana remaja dengan kualitas tidur yang baik mempunyai konsentrasi belajar yang lebih baik. Sebaliknya, jika remaja memiliki kualitas tidur yang buruk maka konsentrasi belajarnya lebih buruk dibandingkan remaja yang memiliki kualitas tidur yang baik. Berdasarkan penelitian Merikangas *et al* (2010) menyebutkan bahwa perubahan pola tidur dan gangguan tidur dapat berdampak pada kesehatan mental remaja, seperti gangguan kecemasan (31,9%), gangguan perilaku (19,1%), gangguan mood atau perasaan (14,3%), dan gangguan penggunaan atau pemakaian zat aditif (11,4%).

Perkembangan jumlah pemain *game online* seiring dengan penggunaan jaringan internet. Menurut data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) (2018) pengguna internet terbanyak berada di pulau Jawa sebesar 55,2% kemudian pengguna internet terbesar berikutnya yaitu di pulau Sumatera sebesar 21,6%. Pengguna Internet tertinggi di pulau Sumatera berada di provinsi Sumatera Utara sebesar 6,3% kemudian diikuti dengan provinsi Sumatera Selatan sebesar 3% yang merupakan peringkat ke 2 (dua) dengan pengguna jaringan internet tertinggi di pulau Sumatera. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Dinas Komunikasi dan Informatika Sumatera Selatan tahun 2017 jumlah

pemain *game online* di Sumatera Selatan terus meningkat seiring jumlah pengguna internet yaitu sebesar 45,21% dari 4.238 responden, sedangkan di kota besar yaitu kota Palembang jumlahnya sebesar 51,83% yang didominasi oleh remaja berusia 13-19 tahun sebesar 60,15%. Usia 13-19 tahun merupakan tahap remaja pertengahan menuju masa remaja akhir dimana pada masa ini remaja cenderung berada dalam kebingungan, sedang mencari jati diri, dan mudah terpengaruh terhadap lingkungan pertemanan dan perkembangan zaman.

Fenomena popularitas *game online* bisa dilihat dari maraknya berbagai jenis aplikasi game yang menarik perhatian kalangan muda khususnya kelompok usia remaja, sehingga membuat mereka berlomba lomba mengunduh aplikasi *game online* yang disajikan di internet (*Play Store* dan *App Store*). *Game online* merupakan salah satu game yang berbasis akun atau game yang bisa dimainkan dengan perangkat yang berbeda. Artinya, dengan bermodal akun *game online*, seorang bisa bermain game ini dimanapun, kapanpun, dan menggunakan perangkat apapun (smartphone, tablet dan komputer). Ada banyak *game online* yang sering dimainkan oleh remaja antara lain Mobile legend, PUBG, Free Fire dan masih banyak game lainnya. Berdasarkan data pengguna internet dan *game online* di kota besar khususnya kota Palembang yang cukup tinggi dan pengguna *game online* terbanyak berada pada usia remaja (13-19 tahun) serta mengenai dampak dari penggunaan *game online* yang berlebihan dalam sehari akan menyisakan waktu yang sedikit untuk tidur, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan adiksi *game online* dengan kualitas tidur remaja di kota Palembang.

1.2. Rumusan Masalah

Perkembangan jumlah pemain *game online* seiring dengan penggunaan jaringan internet. Menurut data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) (2018) pengguna internet di provinsi Sumatera Selatan sebesar 3% yang merupakan peringkat ke 2 (dua) dengan pengguna jaringan internet tertinggi di pulau Sumatera. Perkembangan teknologi secara pesat menjadikan wilayah Sumatera Selatan terutama di wilayah ibu kota (urban) yaitu kota Palembang sebagai wilayah dengan penggunaan internet tertinggi dibandingkan dengan daerah pedesaan. Diperkuat dengan hasil survei yang dilakukan oleh

Dinas Komunikasi dan Informatika Sumatera Selatan tahun 2017 jumlah pemain *game online* di Sumatera Selatan terus meningkat seiring jumlah pengguna internet yaitu sebesar 45,21% dari 4.238 responden, sedangkan di kota besar yaitu kota Palembang jumlahnya sebesar 51,83% yang didominasi oleh remaja berusia 13-19 tahun sebesar 60,15%, dimana hal tersebut menyebabkan wilayah kota merupakan populasi beresiko terjadinya kecanduan *game online* pada usia remaja. Selain itu juga berdasarkan penelitian terdahulu menyatakan ada hubungan frekuensi bermain *game online* terhadap pemenuhan kebutuhan tidur pada remaja. Oleh karena itu penulis ingin melakukan penelitian tentang hubungan adiksi bermain *game online* dengan kualitas tidur remaja di kota Palembang.

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan adiksi bermain *game online* dengan kualitas tidur remaja di kota Palembang.

1.3.2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik jenis kelamin, usia, pendidikan, durasi, frekuensi, lama bermain *game online* dan jenis *game online* yang dimainkan oleh remaja di kota Palembang.
- b. Mengetahui gambaran adiksi bermain *game online* pada remaja di kota Palembang.
- c. Mengetahui gambaran kualitas tidur remaja yang bermain *game online* di kota Palembang.
- d. Mengetahui hubungan adiksi bermain *game online* dengan kualitas tidur remaja di kota Palembang.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Bagi Orang Tua

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan informasi bagi para orang tua tentang pengaruh bermain *game online* terhadap kualitas tidur dan dapat mengantisipasi kecanduan *game online* pada anaknya terutama yang berusia remaja.

1.4.2. Bagi Pemerintah

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam mengambil keputusan dan penentuan program untuk mengatasi perilaku bermain *game online* di kalangan anak remaja.

1.4.3. Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Sebagai referensi ataupun dasar acuan untuk melakukan penelitian yang lebih baik lagi bagi dosen maupun mahasiswa terutama yang tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut.

1.4.4. Bagi Peneliti

- a. Meningkatkan kemampuan dalam mengaplikasikan ilmu psikologi kesehatan dan kesehatan masyarakat yang telah diperoleh selama menempuh pendidikan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
- b. Meningkatkan kemampuan peneliti dalam melakukan penelitian kuantitatif.

1.5. Ruang Lingkup Penelitian

1.5.1. Ruang Lingkup Tempat

Penelitian ini dilaksanakan di kota Palembang.

1.5.2. Ruang Lingkup Materi

Lingkup materi dalam penelitian ini mencakup ilmu kesehatan masyarakat yaitu psikologi kesehatan mengenai hubungan adiksi bermain *game online* dengan kualitas tidur pada remaja.

1.5.3. Ruang Lingkup Waktu

Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Juni 2020.

DAFTAR PUSTAKA

- Adams, E., Rollings, A. 2010, *Fundamentals Of Game Design (2nd ed)*. New Riders, Barkeley, CA.
- Ahmad, Kholid. 2014, *Promosi Kesehatan*. Raja Grafindo, Jakarta.
- Altintasa, Emin., Yasemin Karaca, Timothé Hullaert, and Patricia Tassi. 2019, Sleep Quality and Video Game Playing: Effect of Intensity of Video Game Playing and Mental Health. *Journal of Psychiatric Research*, [On line]. vol. 237. no. 2019, pp. 487-492. Dari: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.01.030>.
- Alwisol. 2009, *Psikologi Kepribadian (Edisi Revisi)*. UMM Press, Jawa Timur.
- Ambarsari, R. T., & Listyorini, D. 2012, Hubungan Lama Permainan *Game online* Dengan Pola Tidur Anak Usia 10-12 Tahun di Wilayah Jaten Kabupaten Karanganyar. *Jurnal Ilmu Keperawatan*. [On line]. vol. 5. no. 1, pp. 35-43. Dari: <https://publikasiilmiah.ums.ac.id>.
- Anderson, C. A., and Dill, K. E. 2000, Video games and aggressive thoughts, feelings, and behavior in the laboratory and life. *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 78, pp. 772–790.
- Anjungroso, F. 2014, *Ada 25 Juta Orang Indonesia Doyan Main Game online*, [On line]. Tribun, Dari: <http://www.tribunnews.com/iptek/2014/01/31/ada-25-juta-orangindonesia-doyan-main-game-online>.
- Arthy C, Chias. 2019, *Validitas Dan Reabilitas Game Addiction Scale (GAS) Versi Bahaasa Indonesia*. [Thesis]. Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara, Medan.
- Asmandi. 2008, *Teknik Prosedural Keperawatan: Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Salemba Medika,Jakarta.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. 2017, *Laporan Survei Penetrasi dan Profil Prilaku Pengguna Internet Indonesia Tahun 2017*, [On line]. APJII dan Polling Indonesia, Dari: <https://apjii.or.id/survei2017s>.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. 2018, *Laporan Survei Penetrasi dan Profil Prilaku Pengguna Internet Indonesia Tahun 2018*, [On line]. APJII dan Polling Indonesia, Dari: <https://apjii.or.id/survei2018s>.
- Badan Pusat Statistik. 2013, *Proyeksi penduduk Indonesia 2010-2035*. Badan Perencanaan Pembangunan Nasional Badan Pusat Statistik, Jakarta.
- Badan Pusat Statistik. 2018, *Jumlah Penduduk Berdasarkan Kelompok Umur dan Jenis Kelamin di Kota Palembang Pada Pertengahan Tahun 2014-2019*, [On line]. Badan Pusat Statistik Kota Palembang, Dari: <https://palembangkota.bps.go.id/linkTableDinamis/view/id/13>.

- Bungin, Burhan. 2010, *Metode Penelitian Kualitatif*. Rajawali Pers, Jakarta.
- Buyssse, D.J., Reynold, C.F., Monk, T.H., Berman, S.R., and Kupfer, D.J. 1989, The Pittsburgh Sleep Quality Indeks (PSQI). *Journal of Psychiatric Research*, [On line]. vol. 28. no. 2, pp. 193-213. Dari: http://findarticles.com/p/articles/mi_mOFSS/is_4_12/ai_n18616017.
- Chang H, Hsin and Su W, Chen. 2008, The Impact Of Online Store Environment Cues On Purchase Intention: Trust and Perceived Risk as a Mediator, *Department of Business Administration, National Cheng Kung University, Taiwan*, [On line]. vol. 32. no. 6, pp. 818-841. Dari: <https://doi.org/10.1108/14684520810923953>.
- Chen, X., Wang, R., Zee, P., Lutsey, P. L., Javaheri, S., & Alcántara, C. 2014, Racial/ethnic differences in sleep disturbances : the multi-ethnic study of atherosclerosis (MESA). *Sleep*. [On line]. vol. 38, no. 6, pp. 877-888D. Dari: <https://doi.org/10.5665/sleep.4732>.
- Chulmo Koo, Yulia Wati, Choong C. Lee, and Hea Young Oh. 2011, Internet-Addicted Kids and South Korean Goverment Efforts: Boot-Camp Case. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. [On line]. vol. 14, no. 6, pp. 391-394. Dari: <http://doi.org/10.1089/cyber.2009.0331>.
- Corbafo, Fernando. T. D., Zumrotul Choiryah., & Sukarno. 2018, *Gambaran Kualitas Tidur Anak Usia Sekolah Pengguna Gadget Di SD Negeri Banyumanik 01 Kota Semarang*. [Artikel]. Program Studi Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo. [On line]. Dari: <http://repository2.unw.ac.id/555/2/ARTKEL.pdf>.
- Desriyanti, Lisa. 2018, Hubungan Adiksi *Game online* dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa di Lingkungan Universitas Sumatera Utara. [Skripsi]. Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara, Medan.
- Dinas Komunikasi dan Informatika Sumatera Selatan. 2017, *Survei Penggunaan TIK*. Pusat Penelitian dan Pengembangan Aplikasi Informatika dan Informasi dan Komunikasi Publik Badan Penelitian dan Pengembangan Sumber Daya Manusia. Dinas Komunikasi dan Informatika Sumatera Selatan, Palembang.
- El-Aziz K, Mauliah. 2017, *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Remaja Pada Tahun Pertama Di Pondok Pesantren Al-Munawwir Krupyak Yogyakarta*. [Skripsi]. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah, Yogyakarta.
- Fandiani Yulia, M., Wantiyah., Peni Perdani, J. 2017, Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember. *Nurse Line Journal*, [On line]. vol. 2, no. 1, pp. 52-60. Dari: <https://media.neliti.com/media/publications/197131-ID-the-effect-of-dzikir-therapy-on-sleep-qu.pdf>.

- Fatimah, N., M.Y. Kamal., R. Normala., C. Azlini., and Z.M. Lukman. 2018, The Relationship Between Playing Online Games and its Impact on Human Sleep Patterns among Youth in Malaysia. *International Journal of Research and Innovation in Social Science (IJRIS)*, [On line]. vol. 2, no. 12, pp. 347-351. Dari: <https://www.rsisinternational.org/journals/ijriss/Digital-Library/volume-2-issue-12/347-351.pdf>.
- Febriana S, Widyastuti. 2012, Kecanduan Mahasiswa Terhadap *Game online*, [Skripsi]. Fakultas Ilmu Sosiologi Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Febriandari, D., Fathra Annis. N., Siti Rahmalia. H. D. 2016, Hubungan Kecanduan Bermain *Game online* Terhadap Identitas Diri Remaja. *Jurnal Keperwatan Jiwa*, [On line]. vol. 4, no. 1, pp. 50-56. Dari: <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/3904/3636>.
- Febriansyah, D. 2019, *Puluhan Pelajar di Palembang Terjaring Razia Tim Gabungan*, [On line]. Sindonews, Dari: <https://daerah.sindonews.com/read>.
- Gaetan Sophie, Agnes Bonnet, Vincent Brelard, Francois Cury. 2014, French validation of the 7-item Game Addiction Scale for adolescents. *European Review of Applied Psychology*, [On line]. Dari: <https://hal-amu.archives-ouvertes.fr/hal-01314717>.
- Ghozali, I., Ratmono, D. 2017, *Analisis Multivariat dan Ekonometrika Dengan Eviews 10*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro, Semarang.
- Griffiths, M. D., Davies, M.N.O. 2005, Video Game Addiction: Does It Exist?. *Handbook of Computer Game Studies*. Boston MIT. pp. 359-369.
- Griffiths, M. D. 2014, *Online Games, Addiction and Overuse of*, *The International Encyclopedia of Digital Communication and Society*, [On line]. pp. 1-6. Hoboken, NJ. John Wiley & Sons Inc, USA. Dari: <https://doi.org/10.1002/9781118767771.wbiedcs044>.
- Hidayat, A. 2008, *Pengantar Konsep Dasar Keperawatan*. Salemba Medika, Jakarta.
- Hirumi A, 2C. 2013, *Bermain Game di Sekolah: Video Game dan Permainan Komputer Simulasi untuk Anak SD dan SMP*. Indeks, Jakarta.
- Hellstrom, C., Nillson, K. W., Leppert, J., & Aslund, C. 2012, *Influence Of Motives To Play and time spent gaming on the negative consequences of adolescent online computer gaming*. [Article]. Centre For Clinical Research Uppsala University, Central Hospital. [On line]. Dari: www.elsevier.com.
- Indahtingrum, F. 2013, Hubungan Antara Kecanduan Video Game Dengan Stres Pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*. [On line]. vol. 2, no. 1, pp. 1-17. Dari: <https://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/view/147/125>.

- Kementerian Kesehatan RI. 2017, *Infodatin: Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. *Inilah Dampak Kecanduan Game online*. Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat Kementerian Kesehatan Republik indonesia, Jakarta.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2019, *Daftar Satuan Pendidikan (Sekolah) per Kecamatan Ilir Barat 1*, [On line]. Data Referensi Pendidikan, Dari: <https://referensi.data.kemdikbud.go.id>.
- Khayat, Maie. A., Prof. Mohamad Hasan. Q., Basmah Salman. A., Bashayer Hassan. S., Marwah Ziyad. R., Manal Jobran. A., Sulaf Zaki. A., and Dalya Abdulrahman. A., 2018, Sleep Quality and Internet Addiction Level Among University Student. *The Egyptian Journal of Hospital Medicine*, [On line]. vol. 73, no. 7, pp. 7042-7047. Dari: http://egyptianjournal.xyz/737_9.pdf.
- Kocasa, F., Tayyar Sasmazb. 2018, Internet Addiction Increases Poor Sleep Quality Among High School Students. *Turkish Journal of Public Health*, [On line]. vol. 16, no. 3, pp. 167-177. Dari: https://www.researchgate.net/publication/329895275_Internet_addiction_increases_poor_sleep_quality_amongst_high_school_students.
- Kozier, B. 2004, *Fundamentals Of Nursing Concepts, Proces and Practice (7th Edition)*. Pearson Education Line, New Jersey.
- Kozier, B., Erb, G., Berman, A., & Snyder, S. J. 2010, *Fundamental keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik*. EGC, Jakarta.
- Kumalasari, I., Andhyantoro, A. 2012, *Kesehatan Reproduksi*. Salemba Medika, Jakarta.
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D. 2012, Internet Gaming Addiction: A Systematic Review Of Empirical Research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, [On line]. vol. 10, no. 2, pp. 278-296. Dari: <http://link.springer.com>.
- Kuss, D.J. 2013, Internet Gaming Addiction: Current Perspectives. *Psychology Research and Behavior Management*, [On line]. no. 6, pp. 125-137. Dari: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles>.
- Kustiawan, A. A., Andhy Widhiya, B. U. 2019, *Jangan Suka Game online Pengaruh Game online dan Tindakan Pencegahan*. AE Media Grafika, Jawa Timur.
- Lam, L.T. 2014, Internet Gaming Addiction, Problematic Use of the Internet, and Sleep Problems: A Systematic Review. *Current Psychiatry Reports*, [On line]. vol. 16, no. 4, pp. 77-95. Dari: <https://doi.org/10.1007/s11920-014-0444-1>.

- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., and Peter, J. 2009, Development And Validation Of A Game Addiction Scale For Adolescents. *Media Psychology*, [On line]. vol. 12, no. 1, pp. 444. Dari: <https://doi.org/10.1080/15213260802669458>.
- Lutfiwati, S. 2018, Memahami Kecanduan *Game online* Melalui Pendekatan Neurobiologi. *Journal Of Psychology*. [On line]. vol. 1, no. 1, pp. 1-16. Dari: <https://dx.doi.org/10.24042/ajp.v1i1.3643>.
- Manuputty, Jefrains Ch., Sekplin A. S. Sekeon and Grace D. Kandou. 2019, Hubungan Antara Kecanduan Bermain *Game online* Dengan Kualitas Tidur Pada Gamer Online Pengguna Komputer di Warung Internet M2G Supernova Malalayang. *Jurnal Kesmas*, [On line]. vol. 8, no. 7, pp. 61-66. Dari: <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/26552>.
- Marlianti, Dewi. 2015, *Hubungan Kecanduan Bermain Game online Dengan Pola Tidur dan Motivasi Belajar Anak Usia 10-12 Tahun di SD Mattoangin 2 Kecamatan Mariso Kota Makassar*. [Skripsi]. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, Makassar.
- Merikangas Kathleen, R., Jian-ping He., Marcy Burstein., et al. 2010, Lifetime Prevalence of Mental Disorders in US Adolescents: Results from the National Comorbidity Study-Adolescent Supplement (NCS-A). *Journal of American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*. [On line]. vol. 49, no. 10, pp. 980-989. Dari: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2946114/pdf>.
- Monks, F.J., Knoers., Haditono. 1999, *Psikologi Perkembangan Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*. Gajah Mada University Press, Yogyakarta.
- Mubarak, W. 2007, *Kebutuhan Dasar Manusia*. EGC, Jakarta.
- Najmah. 2011, *Management Analisis Data Kesehatan*. Nuha Medika, Yogyakarta.
- Newzoo. 2017, *The Indonesian Gamer*. [On line]. Dari: <https://newzoo.com/insights/infographics/the-indonesian-gamer-2017>.
- Nofianti. 2018, Hubungan Intensitas Bermain *Game online* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Akhir. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*. [On line]. vol. 12, no. 2, pp. 182-186. Dari: <http://ejournal.stikesnh.ac.id/index.php/jikd/article/view/329>.
- Notoatmodjo. 2012, *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Nurdilla Nesha., Arneliwati., Veny Elita. 2018, Hubungan Kecanduan *Game online* Dengan Kualitas Tidur Remaja. *Jurnal Online Mahasiswa*. [On line]. vol. 5, no. 5, pp. 120-126. Dari: <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/view/21007>.
- Permadi, A., Ery Khusnal. 2017, *Hubungan Perilaku Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Usia Remaja di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul*. [Naskah Publikasi]. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah Yogyakarta, Yogyakarta.

- Potter., & Perry. 2010, *Fundamental of Physiology: Nursing concept, Practical (edisi 7)*. EGC, Jakarta.
- Pratiwi, P.C., Andayani, T.R., Karyanta, N.A. 2012, Perilaku Adiksi *Game online* Ditinjau dari Efikasi Diri Akademik dan Keterampilan Sosial pada Remaja di Surakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*. [On line]. vol. 1, no. 2. Dari : <http://candrajiwa.psikologi.fk.uns.ac.id/index.php/candrajiwa/article/view/>.
- Priyoto. 2015, Perubahan Dalam Perilaku Kesehatan. Penerbit Graha Ilmu, Yogyakarta.
- Ramadhan, Muhammad. 2017, *Hubungan Antara Durasi Bermain Game online Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Usia Remaja Di SMA Negeri 10 Semarang*. [Skripsi]. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Semarang.
- Rasmun. 2004, *Stres, Koping dan Adaptasi: Teori Pohon Masalah Keperawatan*. Sagung Seto, Jakarta.
- Saputra. 2009, *Sejarah Perkembangan Game online*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Saryono. 2011, *Metodologi Penelitian Kesehatan Penuntun Praktis Bagi Pemula*. Mitra Cendikia Press, Yogyakarta.
- Silvanasari Irwina, A. 2012, *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur yang Buruk pada Lansia di Desa Wonojati Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember*. [Skripsi]. Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember, Jember.
- Sindhi, D. N. 2013, *Hubungan Frekuensi Bermain Game online Dengan Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Anak Usia Remaja di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta*. [Skripsi]. Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyiyah, Yogyakarta.
- Sofiyya Izka, W. 2015, *Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar pada Remaja di Yogyakarta*. [Skripsi]. Program Studi Ilmu Gizi Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Gajah Mada, Yogyakarta.
- Sugiyono. 2017, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. CV Alfabeta, Bandung.
- Teofanda Reza. 2020, Intensitas Bermain *Game online* Mobile PlayerUnknown's Battleground (PUBG) dengan Kecenderungan Agresivitas pada Dewasa Awal. *Jurnal Cognicia*. [On line]. vol. 8, no. 1, pp. 118-130. Dari: <https://ejournal.umm.ac.id>.
- Trisnawati, E. 2010, *Hubungan Antara Frekuensi Bermain Video Game Jenis Kekerasan Dengan Kecenderungan Agresi Pada Siswa SMK Triguna Utama Ciputat Tahun 2010*. [Skripsi]. Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta.

- Ulfia Kholidiyah. 2013, *Hubungan Antara Intensitas Bermain Game online Dengan Kecerdasan Emosi*. [Naskah Publikasi]. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.
- Ulumuddin, B.A. 2011, *Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro*. [Skripsi]. Fakultas Keperawatan Universitas Diponegoro.Semarang.
- Utomo, R.M. 2016, Tumbangnya Warnet Browsing dan Bangkitnya Warnet Gaming, [On line]. Medcom, Dari: <https://www.medcom.id/teknologi/news-teknologi>.
- Van Rooij, A. J. 2011, *Online Video Game Addiction. Exploring a new phenomenon*. [PhD Thesis]. Erasmus University Rotterdam, Rotterdam The Netherlands.
- Vollmer, C., Randler, C., Horzum, M. B., & Ayas, T. 2014, *Computer Game Addiction In Adolescents And Its Relationship To Chronotype And Personality*. [Article]. Institute of Science, Geography and Technology University of Education Heidelberg. [On line]. Dari: <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/2158244013518054>.
- Widiyanto, J. 2010, *SPSS for Windows Untuk Analisis Data Statistik dan Penelitian*. BP-FKIP UMS, Surakarta.
- World Health Organization. 2016, *Launch: A Lancet Commission on adolescent health and wellbeing*, [On line]. WHO, Dari: <http://www.who.int/life-course/news/events/adolescent-health-lancet-papers/en/>.
- World Health Organization. 2018, *ICD-11 for mortality and morbidity statistics*, [On line]. WHO, Dari: <http://icd.who.int>.
- World Health Organization. 2018, *Coming of age: adolescent health*, [On line]. WHO, Dari: <http://www.who.int/healthtopics/adolescents/coming-of-age-adolescenthealth>.
- Young, K. S. 1998, Assesment of Internet Addiction. *The Center For Internet Addiction Recovery*, [On line]. pp. 1-21. Dari : <http://www.netaddiction.com>.
- Young, K. S. 2009, When Gaming Becomes an Obsession. Articles, [On line]. pp. 1-31. Dari : <http://www.netaddiction.com/articles/>.
- Yudrik Jahja. 2011, *Psikologi Perkembangan*. Prenadamedia Group, Jakarta.