

Jurnal Penelitian Keperawatan Medik	Vol. 2 No. 2	Edition: November 2019 – April 2020
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPKM	
Received: 21 Maret 2020	Revised: 01 April 2020	Accepted: 21 April 2020

HUBUNGAN KECANDUAN GAME ONLINE DENGAN POLA TIDUR PADA REMAJA USIA 16-18 TAHUN DI SMA NEGERI 1 DELI TUA KECAMATAN DELI TUA KABUPATEN DELI SERDANG

Mona Fitri Gurusinga

Institut Kesehatan DELI HUSADA Deli Tua

e-mail: monafitrigurusinga@gmail.com

ABSTRACT

Background: online game addiction is one form of addiction that is non-physical, indicated by unhealthy behavior. The development of the internet offers that many attractive offers, especially in today's Adolescents, not a few Adolescents who often use internet as the means of the entertainment, one of which is online Game. The Behavior of game Online addiction often occurs in adolescents who experience loneliness and are usually influenced by their peers with compulsiveness or continuous behavior in playing online games to get satisfaction so that it will be difficult to stop or limit it even though the behavior causes some social and emotional problems. Method: this study was conducted by Analytical Survey with Cross-Sectional approach. Research Results: there is a relationship between online game addiction and sleep patterns in adolescents aged 16-18 years (value $p = 0.004 < \alpha 0.05$). Conclusion: adolescents who are addicted to online games with disturbed sleep patterns are more numerous than adolescents who are not addicted to sleep patterns of adolescents who not disturbed. Suggestion: it is expected that all parents pay more attention to their children in using the internet (playing online games), not to be addicted because it will endanger the child's future and the child's sleep patterns will also be disrupted due to lack of sleep.

Keywords: Game, Online, Sleep, Adolescents

PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu dan teknologi saat ini semakin pesat sehingga banyak membawa perubahan dalam segala aktifitas masyarakat. Aktifitas manusia saat ini semakin berkembang sehingga memperoleh banyak temuan-temuan baru dalam teknologi yang dimanfaatkan untuk sarana peningkatan kesejahteraan dalam manusia. Salah satu produk manusia yaitu internet. Pengguna internet Indonesia tahun 2018 merut Asosiasi Penyelenggara Jasa internet Indonesia (APJII) adalah 132,7 juta pengguna atau sekitar 51,5% dari total jumlah

penduduk Indonesia yang berjumlah sebesar 256,2 juta.

Pengguna internet terbanyak ada di Pula Jawa dengan total pengguna 86.339.350 atau sekitar 65% dari total pengguna internet. jika dibandingkan pengguna internet Indonesia pada tahun 2016 sebesar 88,1 juta, pada tahun 2017 sebesar 1102,2 juta, pada tahun 2018 sebesar 132,7 juta atau sekitar 51,7% terhadap populasi yang 256,2 juta jiwa, maka terjadi kenaikan sebesar 44,6 juta dalam waktu 2 tahun (2016-2018) (Goenawan, 2017).

Teknologi internet saat ini berkembang pesat, salah satu manfaatnya yaitu sarana hiburan

contohnya untuk bermain. Permainan yang digunakan dengan koneksi internet tersebut dikenal dengan game online, media game online yang berpengaruh pada pikiran manusia, yang dicerna melalui duapanca indra yaitu melihat dan mendengar. Seiring dengan perkembangan dan kemajuan teknologi, game yang berkembang pesat di dunia saat ini, misalnya perkembangan game online yang banyak digunakan pada masa-masa sekarang ini (Masya & Candra, 2016).

Di Indonesia, game online mulai berkembang pada pertengahan 90-an. Salah satu game online yang disukai pada tahun 90-an adalah Raknarok. Pemain bisa menciptakan karakter sesuai dengan keinginan dan bahkan bisa seperti sifat pemain yang tercermin dalam karakter yang diciptakannya. Seiring dengan perkembangan teknologi internet saat ini, game online mengalami perkembangan yang sangat pesat.

Pengguna game online bukan dari kalangan anak-anak saja tetapi kebanyakan penggunanya ialah remaja. Kebanyakan remaja dalam melakukan game online untuk mencari teman ataupun silaturahmi. Awalnya bermain secara online dengan teman atau dari ajakan orang lain untuk bermain game online bersama di game center. Hal inilah yang dapat menyebabkan para remaja tertarik untuk menikmati dunia game dengan suasana dan tantangan yang berbeda yang awalnya secara offline atau tantangan dengan musuh yang dijalankan dengan sistem yang menonton berubah menjadi game yang berintraktif dan menarik untuk dimainkan (Krista, 2017).

Kecanduan *game online* yang dialami saat usia remaja, bisa

mempengaruhi sisi aspek sosial remaja dalam menjalani kehidupan sehari-hari, karena banyaknya waktu yang dihabiskan oleh para remaja pada dunia maya mengakibatkan kurangnya berinteraksi dengan keluarga dan orang lain di dunia nyata (Santoso & Purnomo, 2017).

Crome dan Lee Kem (2016) menjelaskan bahwa ancaman yang paling umum saat seseorang telah kecanduan adalah ketidak mampuannya dalam mengontrol emosi. Individu lebih sering sedih, marah, kesepian, malu, serta takut untuk keluar dan memiliki *self-esteem* yang rendah. Hal ini dapat mempengaruhi hubungan dengan orang lain. Pecandu juga kesulitan membedakan antara permainan dan realita.

Game online menjadi sangat penting bagi para gamers yang sangat kecanduan. Maka tidak heran para pecandu game online menganggap bahwa game center sebagai rumah bahkan bisa menjadi tempat tinggalnya sendiri dilihat dari kebiasaan mereka dari makan, minum, mandi bahkan sampai tidur di game center. Hal inilah yang menyebabkan para pemain game online lupa dengan tugas serta kewajiban yang harus mereka lakukan.

Munculnya berbagai permainan game online, mayoritas dari pihak pelajar, mahasiswa atau masyarakat karena pada umumnya mereka belum mengetahui secara spesifik dampak permainan game online, karna menurut mereka bermain game online adalah sebagai hiburan dan menghilangkan kebosanan atas kegiatan yang telah dilakukan sebelumnya. Tidak ada yang salah dengan kemajuan teknologi saat ini, karna kemajuan teknologi tidak lepas dari bagian pendidikan.

Kondisi seperti inilah yang harus dikhawatirkan karena dapat membawa satu implikasi psikologis bagi mental pelajar maupun yang tidak pelajar dalam menjalani tahap perkembangan dewasa awal maupun dalam menjalankan peran sebagai status mahasiswa apabila sudah terbiasa bermain ataupun kecanduan dengan adanya permainan game online. Banyak pelajar, mahasiswa maupun masyarakat pada umumnya belum mengetahui secara spesifik faktor-faktor pendorong serta dampak positif dan negatif dari bermain game online (Krista, 2017).

Tidur merupakan suatu kebutuhan dasar manusia, tidur juga merupakan hal universal karna setiap individu dimana pun ia berada membutuhkan tidur. Tidur yang cukup diharapkan mampu menjaga stamina dan kesehatan. Karna itulah masing-masing individu harus memenuhi kebutuhan tidurnya (Kozier, 2015).

Tidur diartikan sebagai suatu keadaan berubahnya kesadaran, dimana dengan adanya berbagai derajat stimulus dapat menimbulkan suatu keadaan yang benar-benar terjaga. Tidur juga merupakan suatu periode istirahat bagi tubuh dan jiwa, atas kemauan dan kesadaran secara utuh atau sebagian, dimana fungsi tubuh dihambat atau dikurangi, dan juga digambarkan sebagai suatu tingkah laku yang ditandai dengan karakteristik pengurangan gerakan tetapi siap secara reversibel terhadap rangsangan dari luar (Susilawati, 2017).

Menurut WHO (*World Health Organization*) kurang lebih 18% dari penduduk dunia pernah mengalami susah tidur, sehingga menyebabkan tekanan jiwa bagi para penderitanya. Penelitian yang dilakukan oleh

International Data Base Amerika Serikat, Census, Burea terhadap masyarakat Indonesia menjelaskan dari 238.452 juta jiwa masyarakat Indonesia, sebanyak 28,035 juta jiwa (11,7%) terjangkit insomnia (Endang, 2015).

Gangguan tidur merupakan sebagai penyebab morbiditas yang signifikan. Ngantuk berlebihan saat siang hari, gangguan atensi dan memori, depresi, mood, penggunaan hipnotik yang tidak semestinya, sering terjatuh, dan penurunan kualitas hidup merupakan dampak serius gangguan tidur. Jumlah kematian, sakit jantung dan kanker merupakan lebih tinggi pada seseorang yang lama tidurnya lebih dari 9 jam atau kurang dari 6 jam per hari bila dibandingkan dengan yang lama tidurnya 7-8 jam per hari.

Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering ditemukan. Hasil didiagnosis dokter (Amir, 2018) bahwa setiap tahun diperkirakan sekitar 20%-50% orang dewasa melaporkan adanya gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius. Prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup tinggi yang sekitar 67%. Namun demikian, hanya satu dari delapan kasus yang menyatakan gangguan tidur. Hampir semua (95%) gangguan tidur tidak terdiagnosis, dan ratusan gangguan tidur yang bisa menyerang semua golongan usia.

Gangguan tidur adalah suatu pola tidur yang mengganggu. Gangguan tidur antara lain sulit tidur, sulit mempertahankan tidur, tidur pada saat yang tidak tepat, waktu tidur yang berlebihan, atau perilaku abnormal yang berkaitan dengan tidur. Kebanyakan gangguan tidur tak bisa dihindari, tetapi bisa dihubungkan dengan kondisi kesehatan, yang bisa dihindari. Pada

gangguan tertentu, dilakukan dilakukan terapi sinar, tetapi tentu saja, cara yang paling mudah dengan mengubah gaya hidup serta menambah pengetahuan tentang tidur (Anna, 2018).

Bagi sebagian remaja dengan aktivitas organisasi yang padat dan tugas sekolah menumpuk menjadi bagian dari keseharian remaja. Aktivitas yang padat sering menyita waktu tidur padahal tidur merupakan kebutuhan dasar setiap orang yang tidak dapat diganggu pelaksanaannya. Pada saat tidur, organ-organ tubuh beristirahat sehingga menetralkan kerusakan yang terjadi akibat kegiatan sehari-hari, membersihkan secara menyeluruh mulai aliran darah dan memulihkan keseimbangan kimiawi.

Terkait dengan otak, kurang tidur menyebabkan otak memproduksi sel-sel baru. Banyak remaja akan sulit berkonsentrasi akibat kurang tidur. Efek kurang tidur secara psikologis mengakibatkan hiperaktif, kurang mengendalikan diri, emosi, meningkatkan nafsu birahi, kurang gesit, lekas marah dan tersinggung. Emosi tak terkendali beresiko pada kesehatan tubuh dan tak terkontrolnya emosi diri juga dapat menyebabkan stres dan tekanan darah tinggi.

Studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Desember 2018 dengan mewawancarai salah seorang siswa SMA Negeri 1 Deli Tua Kecamatan Deli Tua Kabupaten Deli Serdang, mengatakan bahwa ketika bermain game online dia bisa melupakan waktu untuk makan dan tidur karena sudah ketagihan dan sulit untuk berhenti. Dia juga mengatakan dapat bermain game online sepanjang malam tanpa tidur dan dalam sehari biasanya dia menggunakan 7-9 jam

bahkan lebih untuk bermain game online.

Alasannya bermain game online awalnya hanya ikut-ikutan teman sekolahnya, hingga menjadi kebiasaan untuk menghilangkan stres dalam menghadapi tugas-tugas sekolah dan masalah-masalah dalam sekolahnya. Terlalu lama bermain game online dia mengatakan sering mengantuk, lelah dan kurang konsentrasi saat melakukan aktivitas di siang hari. Dia juga mengatakan dampak buruk yang disebabkan oleh kebiasaan bermain game online adalah terganggunya prestasi belajar yang sering mengabaikan tugas-tugas sekolah dan sering membolos saat jam sekolah karena mengantuk.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *Survey Analitik* dengan pendekatan *Cross-Sectional*, penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Tanah Pinem sejak bulan Desember sampai April 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa-siswi yang berusia 16-18 tahun yang berjumlah 225 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan cara *Non Probability Sampling* dengan teknik *Purposive Sampling* yaitu teknik penentuan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu atau dengan kriteria yang ditentukan oleh peneliti.

Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner. Kuesioner ini berisi tentang pernyataan untuk mengukur kecanduan game online dan pola tidur pada remaja usia 16-18 tahun di 1 Deli Tua Kecamatan Deli Tua Kabupaten Deli Serdang. Pernyataan tentang kecanduan

game online berjumlah 10 dan untuk pernyataan pola tidur berjumlah 10 dengan 3 pilihan jawaban.

Pengumpulan data dilakukan melalui pengumpulan data sekunder dan data primer. Prosedur pengolahan data yang dilakukan melalui tahap *editing, coding, data entry, dan cleaning* serta prosedur analisis univariat dan analisis bivariat dengan menggunakan uji *chi-square* pada tingkat kemaknaan 95%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	f	(%)
Kelompok Usia		
16 Tahun	17	24,6
17 Tahun	36	52,2
18 Tahun	16	23,2
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	46	66,7
Perempuan	23	33,3
Kecanduan Game Online		
Kecanduan	49	71,0
Tidak Kecanduan	20	29,0
Pola Tidur		
Terganggu	44	63,8
Tidak Terganggu	24	36,2

Tabel 2. Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Pola Tidur

Kecanduan	Pola tidur		Total	P-value
	Terganggu Ya	Tidak		
Ya	37	12	49	0,004
Tidak	7	13	20	
Total	44	25	69	

Pembahasan

Berdasarkan data univariat untuk kelompok usia maka didapatkan hasil bahwa untuk usia mayoritas 17 tahun sebanyak 36 orang (52,2%) dan minoritas 18 tahun sebanyak 16 orang (23,2%). Berdasarkan jenis kelamin maka didapatkan hasil bahwa untuk jenis kelamin mayoritas laki-laki sebanyak 46 orang (66,7%) dan minoritas perempuan sebanyak 23

orang (33,3%). Berdasarkan kecanduan game online maka didapatkan hasil bahwa untuk kecanduan game online mayoritas kecanduan sebanyak 49 orang (71,0%) dan minoritas tidak kecanduan sebanyak 20 orang (29,0%). Berdasarkan pola tidur maka didapatkan hasil bahwa untuk pola tidur mayoritas terganggu sebanyak 44 orang (63,8%) dan minoritas tidak terganggu sebanyak 25 orang (36,2%).

Berdasarkan data bivariat maka didapatkan hasil bahwa untuk kecanduan dengan kategori pola tidur terganggu sebanyak 37 orang (53,6%), kecanduan dengan kategori pola tidur tidak terganggu sebanyak 12 orang (17,4%), sedangkan untuk tidak kecanduan dengan kategori pola tidur terganggu sebanyak 7 orang (10,1%), tidak kecanduan dengan kategori pola tidur tidak terganggu sebanyak 13 orang (18,8%).

Berdasarkan uji statistik *Chi-square* didapatkan nilai $P\text{-value} = 0,004 < (\alpha = 0,05)$ yang artinya $H_0 =$ ditolak, $H_a =$ diterima yang bermakna terdapat hubungan kecanduan game online dengan pola tidur pada remaja usia 16-18 tahun di 1 Deli Tua Kecamatan Deli Tua Kabupaten Deli Serdang Tahun 2019.

Berdasarkan hasil penelitian yang saya dapatkan pada bulan Desember sampai April Tahun 2019 bahwa remaja yang kecanduan game online lebih banyak dibandingkan remaja yang tidak kecanduan. Ini disebabkan karena menurut para remaja bermain game online adalah sebagai hiburan dan menghilangkan kebosanan atas kegiatan yang telah dilakukan sebelumnya. Padahal mereka tidak mengetahui secara spesifik fakto-faktor pendorong

serta dampak negatif bermain game online.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Anwar (2018), terdapat beberapa siswa SMK yang melanggar peraturan sekolah sebagai akibat dari permainan game online seperti tidak mengerjakan tugas, sering terlambat masuk sekolah, menyalahgunakan uang SPP dan yang lebih parah lagi banyak siswa yang membolos sekolah sampai batas maksimal presentasi. Selain itu, nilai-nilai ulangan harian dan nilai semester siswa juga banyak mengalami penurunan, dan hal ini mengakibatkan hasil belajar siswa juga mengalami penurunan. Untuk itu diperlukan bimbingan menanggulangi kecanduan game online yang dilakukan oleh guru yaitu mengadakan pengawasan dan pembatasan-pembatasan ruang gerak bermain terutama untuk kegiatan online yang dilakukan oleh guru dan orangtua.

Penelitian yang dilakukan pada tahun 2016 oleh seorang pakar adiksi game online di Amerika, Mark Griffiths dari Nottingham Trent University, pada anak usia awal belasan tahun menemukan hampir sepertinya bermain game online setiap hari, yang lebih mengkhawatirkan sekitar 7%-nya bermain paling sedikit selama 30 jam per minggu. Betapa besar dampak jangka panjang dari kegiatan yang menghabiskan waktu luang lebih dari 30 jam per minggu, yaitu perkembangan aspek pendidikan, kesehatan dan sosial remaja.

Peneliti di Amerika Serikat pada tahun 1999, Sebagaimana dikutip majalah monitor mengungkapkan anak berusia 12-18 tahun rata-rata menghabiskan waktu lima setengah jam di rumah dengan menonton video game, menjelajahi internet. Banyaknya

informasi buruk yang membanjiri internet juga salah satu ancaman berbahaya bagi anak. Berbagai materi berisikan seks dan kekerasan ditampilkan secara terbuka dan tanpa penghalang melalui internet.

David Greefield (2017), merupakan seorang pakar psikolog dari Amerika Serikat menemukan sekitar 6% dari pengguna internet mengalami ketergantungan game online. Orang yang ketergantungan game online kebanyakan dikarenakan para gamers mendapatkan kepuasan tersendiri didalam permainan yang tidak mereka temukan didunia nyata. Di Indonesia, fenomena bermain game sudah banyak melibatkan remaja. Game online mendapatkan sambutan yang luar biasa, terutama bagi remaja.

Pengguna game online di Indonesia untuk produk dari Lyto sudah mencapai data 6 juta orang. Jumlah yang fantastis untuk ukuran industri ini belum memiliki tempat yang jelas di Indonesia. Pengguna game online terbanyak adalah remaja, dan ini merupakan hasil survei yang dilakukan oleh media analisis laboratorium pada tahun 2016 mengungkapkan bahwa Remaja dengan seragam sekolah bisa banyak terlihat memenuhi rental internet sebelum maupun setelah pulang sekolah. Banyak yang ikut larut dalam permainan game online, seperti anak sekolah menengah, bahkan rela menghabiskan uang jajannya untuk menikmati permainan yang tersedia dalam game online.

Para pemain game online bisa menghabiskan sebagian besar waktunya hanya untuk bermain game dan tidak menghiraukan aktifitas lain yang penting seperti makan, minum atau belajar. Pada pagi, siang, sore, bahkan

larut malam, para remaja terlihat asik untuk bermain game online.

Sedangkan untuk pola tidur remaja lebih banyak mengalami pola tidur terganggu daripada pola tidur tidak terganggu. Ini disebabkan karena terlalu lama bermain game online para remaja akan sering melupakan waktu untuk tidur sehingga mengalami gangguan pola tidur. Remaja yang memiliki pola tidur yang tidak teratur atau kekurangan tidur akan menimbulkan rasa mengantuk di siang hari, rasa lelah dan berpengaruh juga kepada suasana hati, ini artinya dapat membuat prestasi belajar menurun.

Berdasarkan hasil penelitian Ohida dkk (2018), terhadap siswa SLPT dan SMU menunjukkan prevalensi gangguan tidur yang bervariasi mulai dari 15,3% hingga 39,2%, bergantung pada jenis gangguan tidur yang dialami. Penelitian yang dilakukan oleh Brunu (2016), mengenai gangguan tidur menggunakan metode *Sleep Disturbances Scale for Children* (SDSC) Mendapatkan prevalensi gangguan tidur pada populasi kontrol 73,4%.

Natalita dkk, 2016 mengungkapkan di Indonesia, prevalensi gangguan tidur pada remaja mencapai 62,5%. Menurut SDSC menderita gangguan tidur yang paling sering adalah gangguan transisi tidur-bangun (25%), gangguan tidur pada usia remaja didapatkan 62,9%, dengan gangguan transisi tidur-bangun sebagai jenis gangguan yang paling sering ditemui, Haryano (2018). Setengah subjek memiliki perbedaan 72,9% memiliki perbedaan waktu tidur yang signifikan, waktu bangun antara hari sekolah dengan hari libur. Separuh subjek tidur cukup selama hari sekolah, dan 65,5% di hari libur. Aktivitas yang

menenangkan sebelum tidur dilakukan oleh 73,6% subjek (Haryano, 2018).

Berdasarkan dari hasil penelitian oleh Najid (2017), di sebuah RS di Boston menyatakan bahwa seseorang akan beresiko mengalami kesehatan jantung apabila mengalami gangguan pola tidur. Seseorang yang tidurnya kurang dari 5 jam memiliki resiko lehi tinggi 39% terkena penyakit jantung dibandingkan seseorang yang memiliki pola tidur normal. Sedangkan pada orang yang tidur 9 jam atau lebih seriap harinya akan beresiko tinggi sebesar 37% terkena penyakit jantung.

Menurut Saiful (2018), remaja sekarang ini terutama laki-laki cenderung mengalami gangguan saat tidur karena bermain game online. Penelitian yang dilakukan oleh Javaheri dan Cleveland yang dilakukan pada 238 remaja mengenai tidur menunjukkan turunnya jam tidur lebih dari 1 jam dalam 20 sampai 30 tahun terakhir yang diakibatkan bermain game online. Para remaja cenderung memanfaatkan waktu untuk asik bermain dibandingkan beristirahat. Permainan game pada komputer dan membawa seseorang menjadi kecanduan karena permainan tersebut memiliki sifat adiktif.

Di Indonesia terdapat 54,1% remaja usia 15-18 tahun yang mengalami kecanduan game online, dijelaskan pada bahwa remaja yang mengalami kecanduan game online yaitu 77,5% remaja putera dan 22,5% remaja putri yang menggunakan waktu untuk bermain game online 2-10 jam per minggu. Dari hasil penelitian di dinusteach Udinus.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan dapat diambil kesimpulan:

1. Remaja yang kecanduan lebih banyak daripada yang tidak kecanduan yaitu sebanyak 49 orang (71,0%).
2. Remaja yang pola tidurnya terganggu lebih banyak daripada yang tidak terganggu yaitu sebanyak 44 orang (63,8%).
3. Remaja yang kecanduan dengan pola tidur terganggu lebih banyak daripada yang tidak kecanduan dengan pola tidur tidak terganggu yaitu sebanyak 37 orang (53,6%).

DAFTAR PUSTAKA

- Amir. (2018). *Optimalkan Potensi Anak Dengan Game*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo
- Anwar.(2018). Collage Studensts'Social Networking Experiance on Facebook. *Journal of Applied Developmental Psychology* 30
- Brunu (2016). *Remaja Dan Masalahnya*. Bandung: Alfabeta
- Crome & Lee Kem. (2016). Distinguishing Addiction and High Enggagement in the Context of Online Game Playinng. *Journal Articles Psychology*
- David Greefield. (2017). *Games For Fun Learning And Teaching*. Bandung: YRAMA WIDYA
- Endang. (2015). *Data Statistik Orang Yang Insomnia*
- Goenawan. (2017). *Profil Pengguna Internet Indonesia*. Jakarta: Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia
- Hanun, M. (2017). *Mengenal Sebab-Sebab, Akibat-Akibat, dan Cara Terapi Insomnia*. Jogjakarta: FlashBooks
- Haryono. (2018). *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik*. Jakarta: ECGC
- Krista, 2017. Pengaruh Game Online Terhadap Remaja, *Jurnal Curere*, 01 (01) 28-33, Medan: Dosen FKIP, Universitas Quality
- Kozier. (2015). *Fundamental of Nursing*. New York: Addison Wesley
- Mark Griffiths. (2016). Development and Validation of A Game Addiction Scalefor Adolescents. *The Amsterdam School of Communications Research*, 12 (2), 77-95
- Masya, H,. & Candra, D. A. (2016). Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Gangguan Kecanduan Game Online Pada Peserta Didik Kelas X Di Madrasah Aliyah Al Furqon Prabumulih Tahun Pelajaran 2015/2016. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 03 (1), 153-169
- Najid (2017). Faktor-Faktor Penyebab Seseorang Mengalami Gangguan Tidur
- Natalita dkk, (2016). Hubungan Lama Permainan Game Online Dengan Pola Tidur Anak Usia 10-12 Tahun Di Wilayah Jaten Kabupaten Karanganyer. *Jurnal Penelitian*
- Ohida dkk (2018). Hasil Prevalensi Gangguan Tidur Pada Siswa SLTA
- Saiful (2018). Perbandingan Antara Laki- Laki Dengan Perempuan Dalam Penggunaan Game Online Sehingga Mengalami Ganggua Tidur
- Santoso & Purnomo (2017). Does Internet and Computer Addication Exist? Some Case Study Evidence, dalam *journal Cyber Psikology & Behavior*, Vol. 3, No.2