

HUBUNGAN KEBIASAAN BERMAIN GAME ONLINE TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMK NUSAJAYA KABUPATEN TANGERANG

Martshela Handayani^{1*}, Siti Robeatul Adawiyah,, Rina Puspita Sari
Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Yatsi Madani
Jl. Aria Santika No.40A Bugel, Margasari, Karawaci Kota Tangerang
Email : martshela14@gmail.com, caca.yatsi@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang *Game online* merupakan situs permainan dunia maya yang terhubung melalui jaringan internet dan bisa dimainkan oleh banyak orang secara bersamaan. Industri *game online* yang semakin berkembang menjadikan fitur dan teknologinya semakin portable atau mudah sehingga para pemain *game online* bisa bermain secara online yang dapat diakses oleh banyak orang dan bisa menggunakan perangkat computer, laptop, smartphone dan tablet. Bermain *game online* secara berlebihan mengakibatkan kurangnya waktu tidur, pola tidur yang dapat berakibat pada terganggunya kesehatan. Fenomena *game online* juga dapat menyebabkan remaja menjadi kecanduan.

Tujuan Penelitian Untuk mengetahui hubungan kebiasaan bermain *game online* dengan kualitas tidur pada remaja. metode kuantitatif dengan jenis *cross sectional* yakni penelitian variable independen dan dependen dilakukan pada satu kali saja dan pengukuran variable tersebut dilakukan diwaktu pemeriksaan serta tidak melakukan tindak lanjut terhadap pengukuran tersebut. populasi dalam penelitian ini yaitu berjumlah 164 siswa/I kelas X di SMK Nusajaya Kabupaten Tangerang. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *Probability Sampling* dengan jumlah sampel 116 orang.

Hasil penelitian Hasil penelitian ini menunjukkan hasil dari 116 responden dengan kebiasaan bermain *game online* sejumlah 82 orang (70,7%) dan kualitas tidur yang buruk sejumlah 82 orang (70,7%). Berdasarkan uji chi square diperoleh angka signifikan dari standar signifikan dari 0,05 p value = 0.0000 (<0.005) maka hipotesis nol (Ho) ditolak dan Ha diterima sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan kebiasaan bermain *game online* terhadap kualitas tidur pada remaja di SMK Nusajaya Kabupaten Tangerang.

Kata kunci: Game Online, Kualitas Tidur, Remaja

ABSTRAK

Background online games are virtual world games sites that are connected via the internet network and can be played by many people simultaneously. The online gaming industry is increasingly developing, making its features and technology increasingly portable or easy so that online game players can play online which can be accessed by many people and can use computers, laptops, smartphones and tablets. Playing online games excessively result in lack of sleep, sleep patterns which can result in health problems. The phenomenon of online gaming can also cause teenagers to become addicted.

Research objectives: To determine the relationship between online game playing habits and sleep quality in adolescents. Quantitative method with cross sectional type, namely independent and dependent variable research is carried out only once and measurements of these variables are carried out at the time of examination and no follow-up is

Received: November 2024
Reviewed: November 2024
Published: November 2024

Plagirism Checker No 234
Prefix DOI : Prefix DOI :
10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author
Publish by : Nutricia



This work is licensed under
a [Creative Commons
Attribution-NonCommercial
4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

carried out on these measurements. The population in this study was 164 class X students at Nusajaya vocational school, Tangerang regency. The sampling technique used in this research was the probability sampling technique with a sample size of 116 people. **The results** of this research show the results of 116 respondents with the habit playing online games totaling 82 people (70.7%) and poor sleep quality totaling 82 people (70.7). Based on the chi square test, a significant number obtained from a significant standard of 0.05, p value = 0.0000 (<0.005), then the null hypothesis (Ho) is rejected and Ha is accepted so it can be concluded that there is a relationship between the habit of playing online games and the quality of sleep in teenagers at Nusajaya vocational school Tangerang Regency.

Keywords: online games, sleep quality, teenagers

Pendahuluan

Game online merupakan situs permainan dunia maya yang terhubung melalui jaringan internet dan bisa dimainkan oleh banyak orang secara bersamaan. Industri game online yang semakin berkembang menjadikan fitur dan teknologinya semakin portable atau mudah sehingga para pemain game online bisa bermain secara online yang dapat diakses oleh banyak orang dan bisa menggunakan perangkat computer, laptop, smartpone dan tablet. Beberapa jenis game online yang sedang marak di Indonesia yaitu Game Mobile Legends, Game Garena Free-Fire, Playerunknown's Battlegrounds Mobile, AOV, Dota Online. Dan masih banyak lagi. Jenis game ini yang membuat remaja yang menjadi kecanduan terhadap Game Online (Nurdilla, 2018).

Meluasnya penggunaan gadget pada zaman milenial memudahkan remaja mengakses berbagai hal dari gadget diantaranya, media sosial serta game online yang tanpa disadari dampaknya menyebabkan kecanduan. Game online pada saat ini sangat digemari oleh masyarakat, baik itu anak-anak, remaja, bahkan orang dewasa. World Health Organisation (WHO, 2018) menyatakan bahwa kecanduan game digolongkan sebagai golongan penyakit mental yang disebut gaming disorder. Salah satu dampak positif yang dihasilkan dari game online adalah remaja bisa lebih aktif dalam berfikir, emosional remaja dapat diluapkan lewat game online serta ada beberapa game online yang bisa menghasilkan uang, karena hal itulah banyak remaja yang menyukai bahkan kecanduan game online (Purnomosidi & Mutiarasari, 2021).

World Health Organization telah menetapkan kecanduan game online atau game disorder ke dalam versi terbaru International Statistical Classification of Diseases (ICD) sebagai penyakit gangguan mental (mental disorder). Dalam versi terbaru ICD-11, WHO yang menyebut bahwa kecanduan game merupakan disorders due to addictive behavior atau gangguan yang disebabkan oleh kebiasaan atau kecanduan (WHO, 2018).

Menurut World Health Organization (WHO, 2019) melaporkan bahwa sekitar 2,6 milyar orang diseluruh dunia bermain game online. Jumlahnya mencakup berbagai usia, termasuk remaja dan orang dewasa. Dalam beberapa tahun terakhir, popularitas game online terus meningkat sehingga jumlah orang yang bermain game online kemungkinan meningkat sejak laporan tersebut.

Data terakhir dari Internet World Statistic (2018) bahwa total pengguna internet sekitar 4,208,571,287 jiwa (4,2 milyar lebih). Berdasarkan geografis posisi pengguna internet terbesar di dunia pertama sementara adalah berada di Benua Asia, yaitu sebesar 2,062,197,366 jiwa, posisi kedua yaitu di Benua Eropa sekitar 705,064,923 jiwa, di posisi ketiga yaitu daerah Benua Afrika yaitu sekitar 464,923,169 jiwa, di posisi keempat di daerah Amerika Latin sekitar 438,248,446 jiwa, di posisi kelima di daerah Amerika Utara sekitar 345,660,837 jiwa, di posisi keenam berada di Timur Tengah (Middle East) sekitar 28,439,277 jiwa.

Prevelensi perilaku bermain game online yang dilakukan oleh beberapa peneliti seperti yang dilakukan Yee di USA, Canada, menyatakan bahwa 3.166 orang bermain game online dan 50% merupakan pecandu game online. Penelitian Grusser Di Jerman, menyatakan 7.069 pemain game online dengan usia rata-rata 21 tahun dikalangan laki-laki maupun perempuan. Kemudian, penelitian Gentile, et Al. Di Singapore, menyatakan dari 3.034 pelajar yang bermain game online didapatkan 7,6 – 9,9% pecandu game online yang bahwasannya akan dapat berpengaruh terhadap perilaku pada remaja. (Rahman et al., 2022).

Indonesia menjadi urutan ke-tiga didunia dengan peresentase pengguna internet bermain video game sebesar 94,5% atau 263.420.981 orang. Di Indonesia remaja usia 15-18 tahun yang mengalami kecanduan game online sebesar 77,5% atau 887.003 remaja putra dan 22,5% atau 241.989 remaja putri (Gurusinga, 2021).

Tidur adalah kebutuhan dasar yang paling umum dan penting pada tubuh Manusia. Kita sangat membutuhkan tidur karena tidur dapat mengistirahatkan tubuh dan otak yang lelah beraktivitas. Maslow berpendapat, manusia memiliki kebutuhan-kebutuhan dasar yang sangat penting berupa kebutuhan keamanan, kebutuhan kesejahteraan, kebutuhan untuk memenuhi energi pada tubuh kebutuhan saling memiliki sesama (Haibanissa et al., 2022).

Siswa sering kali menjadikan game online sebagai alasan untuk tidur tengah malam dan telat bangun pagi. Kecanduan bermain game online menyebabkan berubahnya pola tidur seseorang serta kualitas tidurnya menurun. Selain itu juga dapat mengakibatkan perubahan ritme pada tubuh serta menekan produksi hormon melatonin yang sangat penting untuk siklus bangun tidur normal. Jika remaja yang aktif belajar memiliki kualitas tidur yang buruk, maka hal tersebut akan mengganggu konsentrasi pada remaja dan kelelahan daya ingat, serta memengaruhi kemampuan metabolisme untuk beraktivitas dan belajar dengan maksimal (Cahya Kharisma et al., 2020). National Sleep Foundation Guidelines menyarankan durasi tidur pada remaja yang sehat dan normal, yaitu selama 8-10 jam per hari, dikarenakan remaja membutuhkan lebih banyak tidur untuk memungkinkan pertumbuhan dan perkembangan mereka (Hirshkowitz et al., 2015), sehingga penting untuk memperhatikan kualitas tidur agar remaja tetap sehat. Namun, kualitas tidur juga terpengaruh karena waktu istirahat yang kurang akibat dari dampak bermain game online yang tidak kenal waktu.

Berdasarkan pada observasi awal dilakukan di SMK NusaJaya Kabupaten Tangerang pada tanggal 25 Maret 2024. Setelah berinteraksi dengan Kepala Sekolah Peneliti melihat bahwa terdapat beberapa masalah seperti setelah melakukan wawancara dengan 10 siswa, siswa mengatakan sering merasakan mengantuk saat di kelas dikarenakan saat malam hari bermain game online sampai larut malam, saat di lakukan wawancara guru di SMK Nusajaya Kabupaten Tangerang bahwa banyak siswa yang menguap di kelasnya dan saat istirahat banyak siswa/i bermain game online di lokasi tersebut. Berdasarkan uraian di atas, akhirnya peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengarahkan permasalahan yang akan diteliti, sehingga peneliti mengambil masalah dalam penelitian ini adalah "Hubungan Kebiasaan Bermain Game Online Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja di SMK Nusa Jaya Kabupaten Tangerang".

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif korelasi karena penulis ingin mengetahui hubungan antara dua variable independen dengan variable dependen. Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan cross sectional yakni penelitian variable independen dan dependen dilakukan pada satu kali saja dan pengukuran variable tersebut dilakukan diwaktu pemeriksaan serta tidak melakukan tindak lanjut terhadap pengukuran tersebut. Pada penelitian ini metode untuk pengambilan sample menggunakan *probability sampling* yaitu teknik pengambilan sample dimana setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih menjadi sample. Teknik pengambilan sample yang dilakukan pada penelitian ini adalah *Random Sampling*. Maka sampel dalam penelitian ini adalah siswa/siswi di SMK Nusajaya Kabupaten Tangerang kelas X yang berjumlah 116 siswa sesuai dengan hasil rumus *slovin*, sedangkan pengolahan data dilakukan dengan uji statistic *chi square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

Hasil penelitian pada analisa univariat ini diuraikan dengan menampilkan hasil analisis univariat dan variable yang diamati yaitu variable independen (kebiasaan bermain game online) dan variable dependen (kualitas tidur).

a. Hasil Distribusi Frekuensi Kebiasaan Bermain Game Online

No	Kebiasaan <i>game online</i>	Frekuensi	Persentas %
1	Positif	34	29,3%
2	Negatif	82	70,7%
Total		116	100%

Berdasarkan tabel tersebut dapat dilihat bahwa dengan responden di SMK Nusa Jaya Kab. Tangerang untuk kebiasaan bermain game online terhadap kualitas tidur dikatakan positif berjumlah 34 orang (29,3%), dan yang dikatakan negatif berjumlah 82 orang (70,7%).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Yustiana, dkk (2021) dengan jumlah responden sebanyak 240 responden, bahwa berdasarkan hasil uji univariat variabel menunjukkan paling banyak adalah remaja yang terbiasa bermain game online, yaitu sebanyak 82 responden (70,7%). Sejalan dengan penelitian Fembi. P, dkk (2022) menunjukkan hasil penelitian didapatkan dengan responden sebanyak 80 responden, bahwasannya banyak responden mengalami kecanduan bermain game online smartphone dengan kategori sedang sebanyak 50 responden (62,5%) dan responden yang mengalami kecanduan game online kategori berat sebanyak 30 responden (37,5%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Gurusinga, 2021) didapatkan hasil bahwa sebanyak 49 responden (71,0%) yang mengalami kecanduan bermain game online, dari hasil penelitian yang dilakukan oleh (Gurusinga, 2021) menyatakan bahwa siswa-siswi yang mengalami kecanduan bermain game online disebabkan keinginan yang kuat dalam diri siswa-siswi untuk memperoleh nilai yang tinggi, sehingga siswa-siswi sulit untuk mengontrol diri dalam bermain game online (Gurusinga, 2021).

Kebiasaan adalah perbuatan sehari-hari yang dilakukan secara berulang-ulang dalam hal yang sama, sehingga menjadi adat kebiasaan dan ditaati oleh individu. Kebiasaan bermain game online merupakan hal yang dilakukan secara terus-menerus selama lebih dari 3 jam dalam sehari bahkan sepanjang hari. Remaja yang mempunyai kebiasaan bermain game online biasanya menyukai tantangan. Menurut kamus Macmillan (dalam Nisrinafatn, 2020) game adalah aktifitas yang menyenangkan untuk dilakukan yang memiliki aturan sehingga ada yang menang dan ada yang kalah, hal inilah yang menyenangkan inilah yang terkadang membuat seseorang mempunyai kebiasaan bermain game online. Biasanya individu menghilangkan kejenuhan dalam aktivitas sehari-hari seperti bekerja, belajar dan hal lainnya, individu tersebut hanya mengisi waktu luangnya dengan bermain game. Namun, tidak sedikit remaja yang menghabiskan waktu berjam-jam atau bahkan sepanjang hari.

b. Distribusi Data Kualitas Tidur Remaja

No	Kualitas tidur	Frekuensi	Persentas %
----	----------------	-----------	----------------

1	Baik	34	29.3%
2	Buruk	82	70.7%
Total		116	100%

Berdasarkan tabel tersebut dapat dilihat bahwa dengan responden di SMK Nusajaya Kab.Tangerang untuk kualitas tidur remaja terhadap kebiasaan bermain game online yang dikatakan baik 34 orang (29,3%), dan yang dikatakan buruk berjumlah 82 orang (70,7%).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Fitriani Fikri, Elvie F, Dungga, Ika Wulansari (2023) menunjukkan bahwa yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 39 responden (60%) dengan kategori kualitas tidur yang buruk dan 39 responden (60%) dengan kategori kecanduan game online, dari jumlah sampel 78 responden yang diteliti. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Pramesti (2023) penelitian ini diketahui bahwa kualitas tidur baik sebanyak 29 responden (22,8%), sedangkan kualitas tidur buruk sebanyak 98 responden (77,2%) dari total sampel 127 responden. Hal ini sesuai dengan penelitian Sitanggang. M, dkk (2024) dengan responden sebanyak 55 responden dengan terdapat 44 orang (80%) dengan kualitas tidur buruk, dan hanya 11 orang responden (20%) kualitas tidur baik.

Tidur merupakan kebutuhan dasar yang dibutuhkan pada setiap orang. Istirahat dan tidur yang cukup harus cukup agar tubuh dapat berfungsi secara normal. Selama istirahat dan tidur, tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan daya tahan tubuh dan menjadikannya dalam kondisi terbaik Guyton & Hall dalam Habibi et al., (2021). Pada saat seseorang tidur di malam hari, otak akan mengintegrasikan pengetahuan baru dan membentuk asosiasi baru, sehingga membuat pikiran lebih segar ketika bangun. Tidur diartikan sebagai keadaan kesadaran yang berubah. Dalam keadaan ini, tingkat rangsangan yang berbeda akan mengarah pada keadaan terbangun yang sebenarnya. Tidur juga merupakan periode di mana seluruh atau sebagian dari kehendak dan kesadaran berada dalam keadaan istirahat. Selama periode ini, fungsi tubuh dihambat atau dilemahkan, dan juga digambarkan sebagai karakteristik perilaku, yaitu karakteristik motoriknya. menjadi lemah, tetapi secara reversibel dipersiapkan menjadi rangsangan eksternal. Apabila kualitas tidur kurang baik maka akan mempengaruhi aktivitas manusia.

2. Analisis Bivariat

Hubungan Kebiasaan Bermain *Game Online* Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja

Kualitas tidur

Kebiasaan bermain <i>game online</i>	Baik	Buruk	Total	P value
Positif	34	0	34	0,000
Negatif	0	82	82	
Total	34	82	116	

Berdasarkan hasil diatas menyatakan bahwa dari 116 responden, hubungan kebiasaan bermain game online terhadap kualitas tidur pada remaja di SMK Nusajaya Kabupaten Tangerang diperoleh bahwa remaja yang mempunyai kebiasaan bermain game online yang dikatakan negatif sebanyak 82 responden dan yang mempunyai kualitas yang buruk sebanyak 82 responden. Remaja yang mempunyai kebiasaan bermain game online baik sebanyak 34 responden dan remaja yang kualitas tidur yang baik sebanyak 34 responden.

Sesuai dengan analisa bivariat dengan menggunakan uji chi square didapatkan hasil secara statistik bahwa P Value dari data yang didapatkan adalah = 0,000 dan nilai tersebut

(<0,05). Maka dapat disimpulkan ada hubungan antara kebiasaan bermain game online terhadap kualitas tidur pada remaja di SMK Nusajaya Kab.Tangerang.

Hasil penelitian ini sesuai dengan yang dilakukan oleh Handriana (2021) dengan penelitian menunjukkan sebanyak 80 responden bahwa remaja yang kualitas tidurnya buruk 34 responden (42,5%) dan yang baik sebanyak 46 responden (57,5%) hal ini menunjukkan bahwa kurang dari setengah (42,5%) pada remaja tersebut yang mengalami kualitas tidurnya menurun.

Dan ini sejalan dengan penelitian Anggraini. N, dkk (2022) bahwa didapatkan responden yang memiliki kualitas tidur baik yaitu sebanyak 59 responden (32,4%) sedangkan responden dengan kualitas tidur buruk responden sebanyak 123 (67,6%) dengan total responden 182 responden.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari pembahasan yang ada pada bab sebelumnya dengan analisis data maka dalam penelitian hubungan kebiasaan bermain game online terhadap bermain game online pada remaja di SMK Nusajaya Kabupaten Tangerang dengan jumlah responden 116 maka dapat disimpulkan:

1. Kebiasaan bermain game online pada remaja kelas X di SMK Nusajaya menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kategori selalu bermain game online.
2. Kualitas tidur remaja pada kelas X di SMK Nusajaya menunjukkan bahwa sebagian besar responden masuk dalam kategori buruk.
3. Terdapat hubungan pada kebiasaan bermain game online dengan kualitas tidur pada remaja dengan nilai sig 0,000 dimana nilai tersebut < 0,05 maka H_0 ditolak dan H_1 diterima artinya terdapat hubungan kebiasaan bermain game online terhadap kualitas tidur pada remaja di SMK Nusajaya Kabupaten Tangerang

SARAN

1. Bagi Siswa

Disarankan agar siswa mengikuti kegiatan ekstrakurikuler SMK Nusajaya, serta kegiatan aktif di luar sekolah, seperti mengikuti kegiatan kepemudaan, kegiatan keagamaan dan kegiatan gotong royong masyarakat, agar siswa/i SMK Nusajaya mempunyai kegiatan selain bermain Game Online.

2. Bagi Universitas Yatsi Madani

Penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan bagi institusi pendidikan untuk menambah referensi mahasiswa. Mahasiswa/i Universitas Yatsi Madani dapat lebih menambah pembelajaran tentang bahaya kebiasaan bermain game online, sehingga mahasiswa/i mampu memahami bagaimana cara menangani kecanduan pada game online

3. Bagi Peneliti

Selanjutnya Diharapkan peneliti selanjutnya dapat meneliti lebih lanjut dan mengembangkan penelitian tentang kebiasaan bermain game online terhadap kualitas tidur pada remaja yang lebih mendalam seperti melakukan penelitian secara tatap muka dengan responden dan wawancara secara menyeluruh dari siswa/i maupun guru yang bersangkutan sesuai dengan materi yang peneliti dapatkan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Arif Triono, B. A. (2023, Juni). Sosialisasi Dampak Negatif Game Online Bagi Pelajar. *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat Desa Vol. 1, No. 1*, 5-8.
- [2] Arriz, J. S., & Nio, S. R. (2023). Hubungan Kecanduan Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur Pada Siswa MTsN 1 Kota Padang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 15409-15412. [3]Fibrianti, Mustika, E., & Dewi, R. (2023). Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Remaja Putri Dalam Menghadapi Pms (Premenstrual Syndrome) Di SltP 03 Bayan. *Journal Transformation Of Mandalika*, 4(6), 267-275.
- [3] Agave, Q. (2023). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas tidur Pada Mahasiswa Literature Review (Doctoral dissertation, Universitas Sumatera Utara).
- [4] Besti, O. :, Kurniawati, S., & Kedokteran, F.(2023). PENGARUH KECANDUAN GAME

ONLINE TERHADAP DERAJAT GANGGUAN MENTAL EMOSIONAL PADA ANAK USIA SEKOLAH Studi Observasional Analisis di Kelas 5 dan 6 SD Negeri Ngurensiti 01 Wedarijaksa Pati Skripsi untuk memenuhi sebagian persyaratan mencapai gelar Sarjana Kedo.

- [5] Cahya Kharisma, A., Fitryasari, R., & Rahmawati, D. (2020). Online Games Addiction and the Decline in Sleep Quality of College Student Gamers in the Online Game Communities in Surabaya, Indonesia. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24(7), 2020.
- [6] Habibi, A., Qorahman, W., Ningsih, R., & Syahleman, R. (2021). Hubungan Kebiasaan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Remaja Pada Kelas Xi Di SMKn 1 Seruyan Tengah. *Jurnal Borneo Cendekia*, 5(1), 16–30. <https://doi.org/10.54411/jbc.v5i1.219>
- [7] Hafiz Riyadli, D. (2020). Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo. *Jornada Científica de Farmacología y Salud I LAS*, 28(1), 1–11. [9] Shaniya, Y., Budi Musthofa, S., & Tirto Husodo, B. (2023). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Tingkat Kecemasan Saat Menghadapi Premenstrual Syndrome (Studi Pada Siswi Smp Dan Sma Di Sumatera Utara). *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 22(1), 69–75. <https://doi.org/10.14710/Mkmi.22.1.69-75>
- [8] Kaleka, M. U., Sumekar, A., & Sunaryo, S. (2024). ANALISIS HUBUNGAN ANTARA BERMAIN GAME ONLINE DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA STIKES WIRA HUSADA YOGYAKARTA TAHUN AJARAN 2022-2023. *Mikki: Majalah Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Indonesia*, 13(1). [11] Wiarsini, K. A. (2023). *Hubungan Kejadian Premenstrual syndrome (PMS) Dengan Sikap Remaja Putri Menghadapi Menstruasi Di Posyandu Remaja Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Sukawati I*.
- [9] Sari, W. D. W., Rananda, D. R., & Arifin, H. B. (2024). Pengaruh Game Online Terhadap Perkembangan Emosi pada Siswa Sekolah Dasar. *Insan Cendekia: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 1(1), 7-18
- [10] WIJAYA, W., & SABDANINGTYAS, L. PENGARUH KEBIASAAN BERMAIN GAME ONLINE TERHADAP DIDIPLIN.