

Hubungan Kecanduan Game Online dengan Kualitas Tidur pada Remaja *Literature Review*

Rumi Tri Hastani^{1*}, Arief Budiman²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia.

*Kontak Email: trihastanirumi@gmail.com

Diterima:19/07/21

Revisi:18/11/21

Diterbitkan: 19/04/22

Abstrak

Tujuan studi: Tujuan studi literature review ini untuk mengetahui apakah terdapat hubungan kecanduan game online terhadap kualitas tidur pada remaja.

Metodologi: Penelitian ini menggunakan data sekunder dimana data ini diperoleh dari hasil penelitian terdahulu. Sumber data sekunder yang didapatkan berupa jurnal dan artikel menggunakan database *Google Scholar*, *Garuda Risetdikti* dan *Pubmed*.

Hasil: Hasil *literature review* dari 16 jurnal menunjukkan bahwa remaja yang kecanduan bermain game online memiliki kualitas tidur yang buruk sebesar 63,7% (1110 responden). Disimpulkan bahwa kecanduan game online dapat berpengaruh terhadap kualitas tidur remaja. Dimana ketika remaja yang kecanduan game online cenderung akan terus menambah waktu untuk bermain game dan melupakan waktu untuk beristirahat atau tidur.

Manfaat: manfaat dari penelitian diharapkan dapat menambahkan keilmuan terhadap pengaruh kecanduan game online pada remaja dan dapat memberikan informasi tentang kecanduan game online pada remaja.

Abstract

Purpose of study: The purpose of this literature review study is to determine whether there is a relationship between online game addiction and sleep quality in adolescents.

Methodology: This study uses secondary data where this data is obtained from the results of previous studies. Sources of secondary data obtained in the form of journals and articles using *Google Scholar*, *Garuda Research* and *Pubmed* databases.

Results : The results of a literature review from 16 journals show that teenagers who are addicted to playing online games have poor sleep quality by 63.7% (1110 respondents). It was concluded that online game addiction can affect adolescent sleep quality. Where when teenagers who are addicted to online games tend to continue to add time to playing games and forget the time to rest or sleep.

Applications: The benefits of the research are expected to add knowledge to the influence of online game addiction in adolescents and can provide information about online game addiction in adolescents.

Kata kunci: *Kecanduan, Game online, Kualitas tidur dan Remaja*

1. PENDAHULUAN

Game online merupakan fenomena yang sedang marak di Indonesia saat ini, termasuk remaja atau anak sekolah. Fasilitas yang tersedia dalam game online memberikan kemudahan yang dapat membuat remaja lebih tenang dan sibuk saat bermain game online. Hal ini tentunya sangat mempengaruhi seluruh aktivitas sehari-hari, termasuk kualitas tidur, gaya hidup dan interaksi sosial (Astuti, 2018). Game online adalah salah satu situs yang menyediakan berbagai jenis permainan yang digunakan oleh seluruh pengguna internet dan dapat terhubung di tempat maupun waktu yang berbeda melalui jaringan komunikasi *online*. Hal ini dapat memungkinkan pemakaian internet mendapatkan kesempatan yang sama untuk bermain dan berinteraksi dalam komunitas atau kelompok yang mereka bentuk (Astuti, 2018). Berdasarkan penelitian di Amerika, 70% remaja bermain *game online personal computer* dan 65% diantara mereka adalah pemain *game online personal computer* yang menetap (Rahmayati, 2015). Sedangkan di Indonesia peminat game online terbanyak juga terjadi pada remaja, dengan data-data remaja sebanyak 64,45% remaja laki-laki dan 47,85% remaja perempuan usia 12-22 tahun yang baermain *game online* (Kusumadewi, 2016). Jumlah pengguna game online di Indonesia cukup terbilang besar yaitu mencapai 6,5 juta orang atau bertambah sebesar 500 ribu orang tiap orang dari jumlah *gamer* pada tahun 2013 yaitu 6,6 juta orang. Maka timbullah kekhawatiran dari jumlah besarnya tersebut mengenai dampak yang dihasilkan dari permainan *game online* ini. Besarnya pertumbuhan penggunaan internet ini jauh lebihbesar dari jumlah pertumbuhan penduduk di Indonesia yang tidak lebih dari 16,1 % per tahun (Astuti, 2018). Game online juga memberikan hiburan, namun juga dapat memberikan tantangan

yang menarik, sehingga orang yang bermain game online tidak perlu memikirkan waktu untuk mendapatkan rasa kepuasan. Hal ini membuat “pemain game” tidak hanya penikmat, tetapi juga penggemar game online (Astuti, 2018) .

Pemerintah mengupayakan dalam hal kurangnya pemenuhan kebutuhan sangatlah penting untuk diperhatikan, namun kenyataannya remaja lebih memilih tidur larut malam dan harus bangun pagi karenakewajiban sebagai pelajar. Padahal seharusnya kebutuhan tidur mereka adalah 8-9 jam/hari. Kebutuhan tidur yang tidak terpenuhi akan berdampak pada segi fisik maupun psikis. Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang termasuk dalam kebutuhan fisiologis yaitu kebutuhan yang sangat primer dan mutlak harus dipenuhi untuk memelihara homeostasis biologis dan kelangsungan hidup bagi setiap individu. Kebutuhan ini merupakan syarat dasar, apabila kebutuhan ini tidak terpenuhi, maka dapat mempengaruhi kebutuhan yang lain. Kesempatan untuk tidur sama pentingnya seperti kebutuhan makan, aktivitas, bernafas, seksual dan kebutuhan lainnya (Gurusinga, 2020).

Menurut (Mona Fitri Gurusinga, 2020), remaja seringkali mengalami kualitas tidur yang buruk dan kurang tidur. Bagi siswa, memanfaatkan waktu antara belajar, bermain dan tidur dengan baik memiliki hubungan yang sangat erat. Siswa yang dapat menyeimbangkan atau mengalokasikan waktu antara belajar, bermain dan bersosialisasi dapat memperoleh tidur yang cukup untuk menjamin kualitas tidurnya. Namun tidak semua siswa memiliki kemampuan koping dalam mengatur waktu belajar dan interaksi sosial sehingga mengurangi lama dan waktu tidur

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik meneliti (literature review) hubungan kecanduan game onlinedengan kualitas tidur pada remaja. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kecanduanbermain game online dengan kualitas tidur pada remaja.

2. METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan data sekunder dimana data sekunder ini diperoleh bukan dari pengalaman langsung , tetapi diperoleh dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti-peneliti terdahulu. sumber data sekunder yang didapatkan berupa jurnal dan artikel yang relevan dengan topik menggunakan database yaitu melalui Google Scholar, Garuda Ristekdikti dan Pubmed. Kata kunci untuk jurnal yang digunakan untuk penelitian ini adalah “Kecanduan GameOnline (*Addicted to online games*)” AND “Kualitas tidur pada remaja (*Sleep quality in adolescents*). Sehingga didapatkan 16 jurnal full text yang terdiri dari 11 jurnal internasional dan 5 jurnal nasional yang akan dilakukan review. Kriteria inklusi dari penelitian ini yaitu rentang waktu publikasi jurnal adalah tahun 2015-2021, jurnal internasional (bahasa inggris) dan jurnal nasional (bahasa indonesia), jenis jurnal orisinal dan full text dengan tema jurnal hubungan kecanduan game online dengan kualitas tidur pada remaja.

3. HASIL DAN DISKUSI

Tabel 1. Hasil literature review jurnal

No.	Penulis	Tahun	Nama jurnal, volume, angka	Judul jurnal	Metode (desain, sampel, variabel, instrumen, analisis)	Hasil penelitian	Database
1.	Khadijah Ratna Widiyani	2021	Jurnal Muara Sains, Volume. 5, Nomer. 1	Hubungan Adiksi Game Online dengan Kualitas Tidur pada Anak di SMP Teratai Putih Bekasi Tahun 2020	D: Cross Sectional S : random sampling V : adiksi game online dankualitas tidur I : menggunakan kuesioner <i>pitsburgh sleep quality index</i> (PSQI) A : Chi-square	Terdapat hubungan yang signifikan antara adiksi game online dengan kualitas tidur pada siswa SMP Teratai Putih Global Bekasi. Hubungan antara adiksi game online dengan kualitas tidur telah dibuktikan dalam beberapa penelitian.	Google scholar

2.	Nofianti	2018	Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis Volume 12, Nomer 2	Hubungan Intensitas Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur pada Remaja Akhir	D : cross sectional S : random sampling V : bermain game onlinedan kualitas tidur I : kuesioner A :chi-square	Hasil penelitian ini adalah terdapat hubungan secara statistik antara hubungan intensitas bermain game online dengan kualitas tidur pada remaja.	Google scholar
3.	Kirana Nandhito Indra Putra	2020	-	Hubungan Kecanduan Game Online dengan Kualitas Tidur Siswa SMAN 1 Seragen	D : cross sectional S : random sampling V : kecanduan game onlinedengan kualitas tidur I : menggunakan 2 kuesioner dengan skala interval yaitu kuesioner kecanduan game dan kualitas tidur A : korelasi	Hasil penelitian ada hubungan kecanduan game online dengan kualitas tidur siswa SMAN 1 Seragen.	Google scholar
4.	Jefrains Cahmanu putti	2019	Jurnal KESMAS, Vol. 8, No. 7, November 2019	Hubungan antara Kecanduan Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur pada Gamer Online Pengguna Komputer di warung Internet M2G Supernova Malalayang	D : cross sectional S : random sampling V : kecanduan game online dan kualitas tidur I : menggunakan kuesioner <i>pitsburgh sleep quality index (PSQI)</i> dan kuesioner kecanduan game A : chi-square	Hasil menunjukkan bahwa ada hubungan antara kecanduan game online dengan kualitas tidur.	Pubmed
5.	Nesha Nurdilla	2019	Jomfkip, Vol. 5, No. 2	Hubungan Kecanduan Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur Remaja	D : cross sectional S : random sampling V : kecanduan bermain game online dan kualitas tidur I : kuesioner kecanduan bermain game online dan kuesioner <i>pitsburgh sleep quality index (PSQI)</i>	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja yang kecanduan bermain game online umumnya memiliki kualitas tidur yang buruk.	Google scholar

6	Kshitij Karki	2021	Atribusi Creative Commons Lisensi	Kecanduan Internet dan Kualitas Tidur di Kalangan Remaja di lingkungan Pinggiran Kota Nepal	D : cross sectional S : sampling enumeratif V : kecanduan internet dankualitas tidur I : menggubakan kuesioner kecanduan bermain game online dan kuesioner <i>pitsburgh sleep quality index</i> (PSQI) A : Regresi logistik	Hasil penelitian ini menunjukkan sepertiga prevalensi kecanduan internet dengan kualitas tidur yang buruk di lingkungan peri-urban Nepal. Kelompok etnis seperti Chhetri dan kelompok pribumi lebih rentan terhadap masalah yang berkaitan dengan kecanduan internet dan kualitas tidur yang buruk. Variabel sosio demografis ini menggambarkan hubungan dan pengaruh yang kompleks atas masalah remaja. Peneliti jagan menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecanduan internet dan kualitas tidur. Temuan bahwa remaja dengan kecanduan internet lebih cenderung mengalami kualitas tidur yang buruk mendukung relevansi topik belakangan ini.	Pubmed
7.	Fazl Kocasa	2018	Kesehatan Masyarakat Turk, Volume. 16, Nomer. 3	Kecanduan Internet Meningkatkan Kualitas Tidur yang Buruk di Kalangan Siswa Sekolah Menengah	D : cross sectional S : sampling sistematis V : kecanduan internet dankualitas tidur yang buruk I : instrumen pertama menggunakan alat komunikasi online untuk mengukur fitur sosio- demografis diswa dan keluarga mereka dan menggunakan kuesioner <i>pitsburgh sleep quality index</i> (PSQI) A : Statistik deskriptif, chi-square, uji-t, mann withney U, analisis regresi logistik binerm klasifikasi dan pohon regresi	Lebih dari setengah (58,6%) peserta memiliki kualitas tidur yang buruk, dan itu lebih umum di antara mahasiswa (63,7%) daripada rekan laki-laki mereka (53,6%). Ditemukan bahwa faktor risiko yang paling meningkatkan kualitas tidur yang buruk adalah kecanduan internet, yang diikuti oleh perempuan dan sering konflik dengan orang tua karena penggunaan internet.	Pubmed

8.	Pratika Satghare	2016	Journal of Psychiatry ASEAN, Volume. 17, nomer. 2	Prevalensi Masalah Tidur di antara Mereka dengan Gangguan Game Online di Singapura	D : cross sectional S : random sampling V : masalah tidur dengan gangguan game online I : kuesioner online yang dirancang menggunakan questionpro alat survei online. A : analisis regresi logistik	Penelitian ini menemukan bahwa mereka dengan IGD (Internet Gaming Disorder) dan masalah tidur memiliki insiden konsekuensi negatif yang lebih tinggi seperti tekanan psikologis dan kepuasan hidup yang lebih rendah.	Pubmed
9.	Kiwon Kim	2017	Atribus Creative Commons Lisensi	Kualitas Tidur yang Buruk dan Upaya Bunuh Diri di antara Orang Dewasa dengan Kecanduan Internet	D : cross sectional S : cluster sampling berbasis populasi V : kualitas tidur dan upaya bunuh diri dengan kecanduan internet I : wawancara terstruktur versi korea composite international diagnostic interview (K-CIDI), Internet addiction test dan wawancara klinis terstruktur A : uji-t student dan analisis regresi logistic	Hasil penelitian dari 3212 orang dewasa (usia 18-64 tahun), 204 dinilai memiliki kecanduan internet (6,35%). Orang dewasa dengan kecanduan internet lebih mudah, dan lebih sering laki-laki, belum menikah, dan menganggur dan memiliki kualitas tidur yang lebih buruk dari pada orang dewasa tanpa kecanduan internet (32,8% vs 19,8%), sedangkan tidak ada perbedaan yang signifikan dalam durasi absolut tidur antara kedua kelompok.	Pubmed
10.	Carrie Kwok	2021	Jurnal Kesehatan dan Perilaku Sosial Asia Volume. 4, Nomer. 1	Pengaruh Game Internet dan Penggunaan Media Sosial Terhadap Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, dan Prestasi Akademik Mahasiswa di Hong Kong	D : longitudinal S : random sampling V : game internet, penggunaan media sosial terhadap aktivitas fisik, kualitas tidur, kualitas hidup dan prestasi akademik I : memakai actigraph GT9X (alat untuk mengukur aktivitas fisik dan tidur mereka dan kuesioner A : korelasi spearman	Hasil penelitian menekankan bahwa kecanduan game internet dan smartphone cenderung berdampak negatif pada aktivitas fisik, kualitas hidup, psikologis, kualitas tidur, dan kinerja akademik.	Pubmed

11.	Sun Yi	2020	Pengobatan Pencegahan China Selatan, April tahun 2020, Vol. 46, No. 2	Hubungan antara Kecanduan Internet dan Kurang Tidur pada Siswa di Guangzhou	D : cross sectional S : random sampling V : kecanduan internet dan kurang tidur I : kuesioner A : regresi logistik univariat dan multivariat	Tingkat laporan kecanduan internet di kalangan pelajar di Guangzhou dan insiden kurang tidur sama-sama tinggi. Fenomena perilaku kecanduan internet di kalangan pelajar pinggiran kota, pelajar sekolah menengah kejuruan, dan mahasiswa sangat serius	Google scholar
12.	Pin-Hsuan Lin	2019	Frontiers in Neuroscience, Juni 2019, Volume 13, Pasal 599	Hubungan Antara Kualitas Tidur dan Kecanduan Internet di Kalangan Mahasiswa Wanita	D : cross sectionanl S : total sampling V : kualitas tidur dan kecanduan internet I : kuesioner demografi, kuesioner kualitas tidur menggunakan pittsbhurg sleep qualiti index (PSQI) dan tingkat kecanduan menggunakan internet addiction test (IAT) A : regresi	Hasil penelitian ini merupakan hubungan negatif yang signifikan antara tingkat kecanduan internet dan kualitas tidur, memberikan referensi bagi lembaga pendidikan untuk meminimalkan efek samping yang terkait dengan penggunaan internet dan meningkatkan kualitas tidur siswa.	Google scholar
13.	Andhika Cahya Kharisma	2020	Jurnal Internasional Rehabilitasi Psikososial, Vol. 24, Edisi 7	Kecanduan game online dan penurunan kualitas tidur gamer pelajar di komunitas game online di surabaya, indonesia	D : cross sectional S : total sampling V : kualitas tidur dan kecanduan game online I : kuesioner kecanduan game online dan kualitas tidur melalui formulit google A : spearman	Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan game online maka semakin rendah kualitas tidur mahasiswa gamers pada komunitas game online.	Goggle scholar
14.	Hiu Yang Wong	2020	Jurnal Internasional, Penelitian Lingkungan dan Kesehatan Masyarakat	Hubungan Tingkat Keparahan Gangguan Game Internet, Tingkat Keparahan Penggunaan Media Sosial yang Bermasalah, Kualitas Tidur dan Gangguan Psikologis	D : cross sectional S : V : tingkat keparahan gangguan game internet, tingkat keparahan media sosial dan kualitas tidur dan gangguan psikologis I : menggunakan instrumen internet gaming disorder scale short form (IGDS-SF), bergen social media addiction scale (BSMAS), pittsburgh sleep quality index (PSQI) dan depression anxiety stress scale (DASS) A : regresi linier	Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat keparahan IGD dan SMA berhubungan positif dengan tekanan psikologis dan gangguan tidur. Selain itu, meski tingkat keparahan internet gaming disorder (IGD) dan Social Media Addiction (SMA) menunjukkan hubungan yang sama dengan tekanan psikologis, tingkat keparahan SMA lebih kuat terkait dengan kurang tidur	Google scholar

						dibandingkan dengan tingkat keparahan internet gaming disorder (IGD).	
15.	Maie Abdulrhman Khayat	2018	Jurnal Kedokteran Rumah Sakit Mesir, Volume. 73, Nomer. 7 Jurnal Kedokteran Rumah Sakit Mesir, Volume. 73, Nomer. 7	Kualitas Tidur dan Tingkat Kecanduan Internet di Kalangan Mahasiswa	D : cross sectional S : random sampling V : kualitas tidur dan kecanduan internet I : menggunakan instrumen pittsburgh slepp quality inde (PSQI) untuk mengevaluasi kualitas tidur dan menggunakan intenet addiction test (IAT) A : chi-square	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas tidur sangat berkolerasi dengan tingkat kecanduan internet. Hal ini mengindikasikan kebutuhan yang semakin meningkat untuk meningkatkan kualitas tidur.	Google scholar
16.	Nazir. S Hawi	2018	International Creative Commons Attribution-Non Commrtcial Volume 15, nomer 1	Gangguan Permainan Internet di Lebanon : Hubungan dengan Usia, Kebiasaan Tidur dan Prestasi Akademik	D : cross sectional S : random sampling V : permainan internet dan usia, kebiasaan tidur dan prestasi akadaemik I : kuesioner A : regresi erganda hierarkis	Hasil penelitian menunjukkan bahwa risiko IGD (Internet Gaming Disorder) pada masa remaja meningkat dengan menjadi lebih muda, memiliki prestasi akademik yang lebih rendah, memiliki durasi tidur yang lebih rendah, dan lebih banyak bangun di malam hari untuk melanjutkan permainan.	Pubmed

4. KESIMPULAN

a. Gambaran Kecanduan Game Online pada Remaja

Hasil literature review dari 16 jurnal rata-rata bermain game online selama 1-3 jam/hari yaitu sebanyak 35,7% (44 responden). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian [Nurmalisa \(2016\)](#) tentang hubungan kontrol orang tua dengan adiksi game online pada anak usia sekolah bahwa sebanyak 82,7% anak bermain game online selama 1-3 jam/hari. Menurut penelitian [Nurdilla \(2018\)](#), di antara 10,2% responden yang pernah bermain game online, 5% mengatakan mereka bermain game online selama 1-2 jam sehari. Menurut penelitian [Nurdilla \(2018\)](#) intensitas atau lamanya waktu bermain game online akan mempengaruhi kecerdasan emosional remaja. dalam tingkat yang lebih sulit.

Hasil literature review dari 16 jurnal ini didapatkan bahwa sebanyak 41,7% (750 orang) responden kecanduan bermain game online. Menurut [Manuputty \(2019\)](#), pemain memilih bermain game online karena beberapa alasan, yaitu mencari kesenangan, hiburan, mengatasi stres, mendapatkan status atau pengakuan, dan melarikan diri dari kehidupan nyata. Akibat atau dampak negatif yang paling umum dari kecanduan game online adalah kurangnya waktu tidur, tidak ada perbedaan antara laki-laki dan perempuan, tidak ada waktu untuk mengerjakan pekerjaan rumah, dan konflik dengan orang tua atau saudara kandung ([Nurdila, 2018](#)).

b. Gambaran Kualitas Tidur Remaja yang Kecanduan Game Online

Hasil literature review dari 16 jurnal yang telah dilakukan diketahui bahwa 63,7% (1110 responden) remaja memiliki kualitas tidur yang buruk. Berdasarkan penelitian oleh [Manuputty \(2019\)](#) didapatkan bahwa adanya hubungan perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur anak usia remaja, semakin sering remaja menggunakan gadget maka semakin kurang terpenuhi kualitas tidurnya. Remaja yang mengalami kualitas tidur yang buruk beresiko mengalami berbagai hal negatif diantaranya mengganggu dalam berkonsentrasi di sekolah, dan dapat berpengaruh pada kemampuan metabolisme tubuh yang kurang dapat bekerja dengan baik.

c. Hubungan Kecanduan Bermain game online dengan kualitas tidur remaja

Perilaku kecanduan bermain game online digolongkan sebagai penyakit oleh World Health Organization dalam International Classification of Diseases (ICD-11) edisi revisi ke-11. Penyakit kecanduan game online ini memiliki perilaku permainan yang terus menerus atau berulang (game digital). Atau video game) ditandai dengan gangguan kontrol permainan (misalnya, durasi, intensitas, frekuensi, dan lingkungan permainan), prioritas permainan meningkat, sehingga permainan lebih diprioritaskan daripada kepentingan hidup lainnya, dan terlepas dari konsekuensi negatifnya. tindakan untuk terus bermain. Cukup parah untuk menyebabkan kerusakan pada individu, keluarga, masyarakat, pendidikan, pekerjaan dan bidang

kehidupan penting lainnya (WHO, 2018).

Menurut Manuputty (2019), kecanduan game online atau kecanduan game online memiliki beberapa risiko besar yang dapat menyebabkan masalah tidur, di antaranya insomnia, durasi tidur yang pendek, dan kualitas tidur yang buruk. Tidur berhubungan dengan perubahan aliran darah otak, peningkatan aktivitas korteks, peningkatan konsumsi oksigen, dan pelepasan adrenalin.

Hasil literature review dari 16 jurnal menunjukkan bahwa remaja yang kecanduan bermain game online umumnya memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebesar 63,7% (1110 responden). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Manuputty (2019), Berdasarkan penelitian ini ditemukan bahwa remaja yang memiliki sikap adiktif terhadap game online memiliki masalah dengan kualitas tidur dan durasi tidur. Dibandingkan dengan remaja yang tidak kecanduan game online, kualitas tidurnya lebih buruk dan durasi tidurnya lebih pendek. Game Menurut penelitian Nurdilla (2018), semakin lama remaja bermain game online, semakin buruk kualitas tidurnya.

Berdasarkan kesimpulan yang ditetapkan maka dapat menjadi bahan pendapat untuk rekomendasi saran yaitu hendaklah pelayanan kesehatan masyarakat untuk melakukan penyuluhan, menempelkan poster atau penyebaran leaflet tentang dampak positif dan negatif kecanduan. Bagi ilmu keperawatan diharapkan dapat menjadi sumber informasi, memberikan pendidikan kesehatan dan melakukan implementasi asuhan keperawatan terhadap perilaku kecanduan sehingga bisa mengatasi perilaku kecanduan dan mengurangi dampak yang akan terjadi pada kesehatan remaja. Untuk peneliti berikutnya diharapkan dapat mengalalisis lebih spesifik tentang kualitas tidur remaja.

SARAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan kesimpulan yang ditetapkan maka dapat menjadi bahan pendapat untuk rekomendasi saran yaitu hendaklah pelayanan kesehatan masyarakat untuk melakukan penyuluhan, menempelkan poster atau penyebaran leaflet tentang dampak positif dan negatif kecanduan. Bagi ilmu keperawatan diharapkan dapat menjadi sumber informasi, memberikan pendidikan kesehatan dan melakukan implementasi asuhan keperawatan terhadap perilaku kecanduan sehingga bisa mengatasi perilaku kecanduan dan mengurangi dampak yang akan terjadi pada kesehatan remaja. Untuk peneliti berikutnya diharapkan dapat mengalalisis lebih spesifik tentang kualitas tidur remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada proyek KDM (Kerjasama Dosen Mahasiswa) Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur (UMKT), yang telah memberikan dukungan untuk menyelesaikan skripsi mahasiswa dan penerbitan.

REFERENSI

- Astuti, S., & Burhanto, B. (2018). Hubungan Kecanduan Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur pada Siswa/Siswi di SMP Negeri 24 Samarinda.
- Azizah, L. (2018). *Hubungan Kebiasaan Bermain Games Online dengan Kualitas Tidur Remaja pada Kelas X(Studi di SMK Dwija Bhakti 2 Jombang)* (Doctoral dissertation, STIKes Insan Cendekia Medika Jombang).
- Gurusinga, M. F. (2020). HUBUNGAN KECANDUAN GAME ONLINE DENGAN POLA TIDUR PADAREMAJA USIA 16-18 TAHUN DI SMA NEGERI 1 DELI TUA KECAMATAN DELI TUA KABUPATEN DELI SERDANG TAHUN 2019. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 2(2), 1-8.
- Inshani, N. I. (2020). *Gambaran Kadar Hemoglobin Pada Remaja Gamer Pria* (Doctoral dissertation, Stikes Insan Cendekia Medika Jombang).
- Johnson, Onoja Ali, Sanni Felix Olaniyi, Shaibu John, Onoja Sheila, Oguche Daniel, Adamu Imam, and Abiodun Paul Olaiya. 2020. "Baseline and Postintervention Assessment of Sexual Violence and Condom Use among Female Sex Workers in a Semiurban African Community." *Social Health and Behavior*. <https://doi.org/10.4103/SHB.SHB>.
- Khayat, Maie Abdulrhman, Mohamad Hasan Qari, Basmah Salman Almutairi, Bashayer Hassan Shuaib, Marwah Ziyad Rambo, Manal Jobran Alrogi, Sulaf Zaki Alkhatabi, and Dalya Abdulrahman Alqarni. 2018. "Sleep Quality and Internet Addiction Level among University Students." *The Egyptian Journal of Hospital Medicine* 73 (7): 7042-47. <https://doi.org/10.21608/ejhm.2018.17224>.
- Kim, Kiwon, Haewoo Lee, Jin Pyo Hong, Maeng Je Cho, Maurizio Fava, David Mischoulon, Dong Jun Kim, and Hong Jin Jeon. 2017. "Poor Sleep Quality and Suicide Attempt among Adults with Internet Addiction: A Nationwide Community Sample of Korea." *PLoS ONE* 12 (4): 1-13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0174619>.
- Koças, Fazıl, and Tayyar Şaşmaz. 2018. "Internet Addiction Increases Poor Sleep Quality amongst HighSchool Students." *Türkiye Halk Sağlığı Dergisi* 16 (3): 167-77. <https://doi.org/10.20518/tjph.407717>.

- Kirana Nandhito Indra Putra, D. (2020). *Hubungan Kecanduan Game Online dengan Kualitas Tidur Siswa SMAN 1 Sragen* (Doctoral dissertation, Universitas Kusuma Husada).
- Lam L.T. 2014. "Internet Gaming Addiction Problematic Use of the Internet, and Sleep Problems: A Systematic Review." *Current Psychiatry Reports*.
- Manuputty, Jefraings Ch, Sekplin A S Sekeon, Grace D Kandou, Fakultas Kesehatan, Masyarakat Universitas, and Sam Ratulangi. 2019. "HUBUNGAN ANTARA KECANDUAN BERMAIN GAME ONLINE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA GAMER ONLINE PENGGUNA KOMPUTER DI WARUNG INTERNET M2G SUPERNOVA MALALA YANG PENDAHULUAN World Health Organization Sudah Tercatat Dalam Daftar Draft Beta International Classification" 8 (7): 61–66.
- Marlianti, D. (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* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar).
- Nurdilla, N., & Arneliwati, E. V. (2018). Hubungan kecanduan bermain game online dengan kualitas tidur remaja. *J Online Mhs FKp*, 5(2), 120-6.
- Nursyifa, F. I. (2019). *Gambaran Gangguan Tidur Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran yang Mengalami Kecanduan Game Online* (Doctoral dissertation).
- Satghare, Pratika, Edimansyah Abidin, Janhavi Ajit Vaingankar, Boon Yiang Chua, Shirlene Pang, Louisa Picco, and Lye Yin Poon. 2016. "Prevalence of Sleep Problems Among Those With Internet Gaming Disorder in Singapore." *ASEAN Journal of Psychiatry* 17 (2): 0–0.
- Sinanto, R. A., & Djannah, S. N. (2020). Dampak Kesehatan Kecanduan Permainan Pada Pemain Game Usia Muda: Tinjauan Sistematis. *VISI KES: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 19(2).
- Trisnani, R. P., & Wardani, S. Y. (2018). Peran Konselor Sebaya Untuk Mereduksi Kecanduan Game Online Pada Anak. *Dialektika Masyarakat: Jurnal Sosiologi*, 2(2), 71-80.
- Widiyani, Khadijah Ratna, Fereza Amelia, and Aulia Chairani. 2021. "Hubungan Adiksi Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Di Smp Teratai Putih Global Bekasi Tahun 2020." *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan* 5 (1): 95.
<https://doi.org/10.24912/jmstkik.v5i1.8277>.
- Wong, Hiu Yan, Hoi Yi Mo, Marc N. Potenza, Mung Ni Monica Chan, Wai Man Lau, Tsz Kwan Chui, Amir H. Pakpour, and Chung Ying Lin. 2020. "Relationships between Severity of Internet Gaming Disorder, Severity of Problematic Social Media Use, Sleep Quality and Psychological Distress." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17 (6): 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph17061879>.