

Hubungan Tingkat Kecanduan Game Online dengan Kualitas Tidur dan Prestasi Belajar pada Siswa Kelas IX SMPN 5 Cikarang Utara

Indah Novita Sari Br Sagala^{1*}, Didit Setiawan^{2*}, Ahmad Sajili³, Beatrix Elizabeth⁴

^{1,2} Undergraduate Nursing Study Program, Faculty of Health Sciences, Suherman Medika University

Email : indahnovitasari0311@gmail.com

Abstract

Background: Online game addiction is a behavioral problem in adolescents that can impact health and academic achievement. **Objective:** This study aims to analyze the relationship between online game addiction and sleep quality and academic achievement in 9th grade adolescents at SMPN 5 Cikarang Utara. **Method:** This study used an analytical design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 104 9th grade students selected by total sampling. The research instruments included the Game Addiction Scale (GAS) questionnaire for online game addiction, the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) for sleep quality, and report card scores for academic achievement. Data analysis was performed using the Chi-Square test. **Results:** A total of 104 students actively played online games, and 80 students reported often staying up late due to playing games. There was a significant relationship between the level of online game addiction and sleep quality with a p-value of 0.003 ($p < 0.05$) and academic achievement with a p-value of 0.001 ($p < 0.05$).

Keywords: online games, sleep quality, academic achievement, adolescents

ABSTRAK

Latar Belakang: Kecanduan game online merupakan salah satu masalah perilaku pada remaja yang dapat berdampak pada kesehatan dan prestasi akademik. **Tujuan :** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kecanduan game online dengan kualitas tidur dan prestasi belajar pada remaja kelas 9 di SMPN 5 Cikarang Utara. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain analitik dengan pendekatan cross-sectional. Sampel terdiri dari 104 siswa kelas 9 yang dipilih secara total sampling. Instrumen penelitian meliputi kuesioner Game Addiction Scale (GAS) untuk kecanduan game online, Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk kualitas tidur, dan nilai rapor untuk prestasi belajar. Analisis data dilakukan dengan uji Chi-Square. **Hasil:** Sebanyak 104 siswa aktif bermain game online, dan 80 siswa melaporkan sering begadang akibat bermain game. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecanduan game online dengan kualitas tidur dengan nilai p-value 0,003 ($p < 0,05$) serta dengan prestasi belajar dengan nilai p-value 0,001 ($p < 0,05$).

Kata kunci: game online, kualitas tidur, prestasi belajar, remaja

Pendahuluan

Game online adalah sebuah bentuk permainan digital yang peminatnya dari beberapa negara untuk berpartisipasi dan berkomunikasi secara real-time melalui jaringan internet (Malau, 2024).

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa dalam Menurut *International Classification of Diseases* (ICD-11), kecanduan game online diakui sebagai salah satu gangguan mental, karena memenuhi tiga kriteria utama, kondisi ini dianggap sebagai penyakit.

Berdasarkan laporan *Global Games Market Report 2023* yang dirilis oleh Newzoo, sebuah perusahaan konsultan industri game, tercatat Hampir 3,3 miliar orang di berbagai belahan dunia aktif bermain game, dengan 53% di antaranya berasal dari Kawasan Asia-Pasifik yang menempati posisi pertama dengan jumlah 1,789 miliar pemain game online, diikuti oleh Timur Tengah dan Afrika dengan 574 juta pemain. Eropa berada di peringkat ketiga dengan 447 juta pemain, disusul oleh Amerika Latin dengan 335 juta pemain dan terakhir Amerika Utara dengan 237 juta pemain (Rahayu, 2023).

Menurut laporan dari Platform *We Are Social*, Indonesia menempati peringkat kedua di Asia dalam hal persentase pemain game, dengan total 94,8%. Filipina menempati peringkat pertama dengan 95,8%, sedangkan Vietnam berada di posisi ketiga dengan 93,1%, diikuti oleh Thailand di peringkat

keempat dengan 93,0% (Lintang, 2024). Di Indonesia, prevalensi kecanduan game online pada remaja usia 15-18 tahun mencapai 77,5% pada laki-laki (887.003 orang) dan 22,5% pada perempuan (241.989 orang), Menurut laporan Nabila (2023), Indonesia berada di peringkat ke-17 sebagai negara dengan jumlah pemain game online terbanyak di dunia, dengan lebih dari 52 juta pemain. Menurut Fembi (2022), jumlah pemain game online di Indonesia meningkat dari 23,7 juta pada tahun 2019 menjadi 28,1 juta pada tahun 2020. Selain itu, berdasarkan laporan Platform *We Are Social* yang dirilis oleh Vika Azkiya Dihni pada Januari 2022, Filipina menempati peringkat pertama secara global Dalam persentase pengguna internet yang bermain video game, angkanya mencapai 96,4%. Di sisi lain, Indonesia menempati peringkat ketiga dengan persentase 94,5%.

Menurut (Kemenkes RI, 2018), penduduk berumur >15 di Indonesia yang memiliki masalah pada mental emosionalnya di Sulawesi tengah pada angka 20%, Gorontalo pada angka 18%, NTT pada angka 17% dan Jawa Barat berada peringkat 9 terbesar pada angka 12%.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Anugrah, 2021), Pengguna game online usia 16-20 di Bandung sebesar 52%, Bekasi sebesar 33% dan Bogor sebesar 11%.

Kecanduan game online dapat berdampak negatif pada remaja dalam lima aspek utama, yaitu kesehatan, psikologis, konsentrasi dan prestasi akademik, kehidupan sosial, serta

keuangan. Kondisi ini sering kali menyebabkan remaja mengurangi waktu tidurnya demi bermain game, padahal tidur merupakan kebutuhan fundamental yang berperan penting dalam menjaga keseimbangan fisik dan mental.

Secara umum, manusia, khususnya remaja, membutuhkan tidur selama 8–10 jam per hari. Namun banyak remaja mengalami kurangnya durasi dan kualitas tidur akibat kebiasaan bermain game hingga larut malam yang dapat menyebabkan kecanduan. Hal ini dapat menyebabkan dampak negatif seperti gangguan ingatan, kebingungan, disorientasi, perubahan suasana hati, serta gangguan fungsi neurokognitif dan homeostasis (Dewi, 2022).

Tidur yang tidak berkualitas atau jam tidur yang tidak sesuai merupakan salah satu faktor fisiologis yang dapat berdampak pada prestasi belajar. Istirahat yang cukup memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan fisik, meningkatkan kewaspadaan, serta memperkuat kemampuan kognitif.

Keberhasilan dalam belajar dapat dicapai melalui kerja keras yang dilakukan dengan perasaan senang dan kepuasan. Hasil belajar siswa dapat dipengaruhi oleh dua faktor utama yaitu faktor internal yang terjadi dari dalam diri siswa dan mencakup aspek fisik serta psikologis.

Dengan bermain game online dapat menjadi salah satu faktor yang membuat remaja prestasi belajar yang menurun. Remaja yang kecanduan game online

cenderung mengembangkan sikap toleran terhadap perilaku mereka sendiri, termasuk merasa bebas untuk bermain game tanpa batasan.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif analitik dengan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas IX di SMPN 5 Cikarang Utara dengan jumlah sampel 104 siswa yang dipilih secara total sampling. Kriteria inklusi a. Siswa yang terdaftar sebagai peserta didik di SMPN 5 Cikarang utara b. Memiliki perangkat elektronik seperti handphone, komputer, laptop dan iPad. c. Siswa yang secara aktif bermain game online maupun yang tidak bermain game online. d. Siswa menunjukkan kesediaan untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Variabel pada penelitian ini yaitu Variabel yang digunakan pada penelitian ini yaitu : Variabel Independent : Kecanduan Game Online (X1), Variabel Dependet : Kualitas Tidur (Y1) dan Prestasi belajar (Y2). Data dikumpulkan menggunakan kuesioner GAS dengan 21 jumlah item untuk mengukur tingkat kecanduan game online, PSQI dengan 7 item untuk menilai kualitas tidur, dan nilai rapor semester untuk mengukur prestasi belajar. Data

dianalisis menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat signifikansi 0,05.

Hasil

1. Analisa Univariat

a. Karakteristik Responden

Karakteristik		Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	70	67,3%
	Perempuan	34	32,7%
Total		104	100%
Usia	15 Tahun	17	16,3%
	16 Tahun	87	83,7%
	Total	104	100%

Berdasarkan Tabel di atas dapat diketahui karakteristik responden penelitian yang terdiri dari siswa kelas 9 di SMPN 5 Cikarang Utara, dilihat dari jenis kelamin dan usia. Dari total 104 responden, sebanyak 70 orang (67,3%) merupakan laki-laki, sedangkan 34 orang (32,7%) merupakan perempuan. Data ini menunjukkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini adalah siswa laki-laki. Sementara itu, berdasarkan kategori usia, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada usia 16 tahun, yaitu sebanyak 87 orang (83,7%), sedangkan yang berusia 15 tahun berjumlah 17 orang (16,3%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden adalah remaja berusia 16 tahun yang umumnya berada di tingkat akhir Sekolah Menengah Pertama (SMP).

b. Kecanduan *Game Online*

Kategori	Frekuensi	Persentase
Kecanduan Game Online		
Ringan	22	21,2%
Sedang	35	33,7%
Berat	47	45,2%
Total	104	100%

Berdasarkan hasil analisis frekuensi, dari 104 responden siswa kelas 9 di SMPN 5 Cikarang Utara diperoleh pembagian kategori kecanduan game online sebagai berikut, 22 siswa (21,2 %) kecanduan ringan, 35 siswa (33,7 %) kecanduan sedang, dan 47 siswa (45,2 %) kecanduan berat. Dengan demikian, hampir separuh responden (45,2 %).

c. Kualitas Tidur

Kualitas Tidur	Frekuensi	Persentase
Baik	24	23,1%
Buruk	80	76,9%
Total	104	100%

Berdasarkan hasil analisis terhadap data kualitas tidur menggunakan instrumen Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), diperoleh bahwa dari total 104 responden, sebanyak 24 siswa (23,1 %) termasuk dalam

kategori kualitas tidur baik, sedangkan 80 siswa (76,9%) termasuk dalam kategori kualitas tidur buruk. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas besar responden mengalami kualitas tidur yang buruk. Proporsi siswa dengan kualitas tidur buruk mencapai lebih dari 70% dari total responden, yang mengindikasikan adanya potensi gangguan tidur yang cukup tinggi di kalangan remaja, khususnya siswa kelas 9 di SMPN 5 Cikarang Utara. Kondisi ini perlu menjadi perhatian, mengingat kualitas tidur yang buruk dapat berdampak negatif terhadap konsentrasi, kesehatan mental, serta prestasi belajar siswa.

d. Prestasi Belajar

Prestasi Belajar	Frekuensi	Persentase
Kurang (<73)	24	23,1%
Cukup (73-82)	28	26,9%
Baik (83 -91)	52	50%
Total	104	100%

Dari Tabel 5.4 di atas, berdasarkan data, dari total 104 siswa kelas 9 di SMP Negeri 5 Cikarang Utara, sebanyak 24 siswa (23,1%) berada dalam kategori kurang (nilai < 73), 28 siswa (26,9%) dalam kategori Cukup (nilai 73–82), dan 52 siswa (50%)

termasuk kategori Baik (nilai 83–91). Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki prestasi belajar yang baik, meskipun masih terdapat siswa dengan prestasi yang perlu ditingkatkan.

2. Analisa Bivariat

a. hubungan antara kecanduan game online dengan Kualitas Tidur

Kualitas Tidur	Kecanduan <i>Game Online</i>						Total	P-Value	
	Ringan		Sedang		Berat				
	N	%	N	%	N	%	N		%
Baik	11	45,8%	6	25%	7	29,2%	24	100%	0,003
Buruk	11	13,8%	29	36,3%	40	50,0%	80	100%	
Total	22	21,2%	35	33,7%	47	45,2%	104	100%	

Berdasarkan table 5.5 diatas diperoleh bahwa responden dalam penelitian ini didapatkan kualitas tidur siswa yang buruk terhadap kecanduan game online berat sebanyak 40 siswa (52,5%), sedangkan responden kualitas tidur yang baik terhadap kecanduan game online ringan sebanyak 11 siswa (45,8%).

Berdasarkan analisis statistic, menunjukkan bahwa nilai p-value = 0,003 (p<0,05), maka dapat diartikan bahwa Ha diterima yang berarti terdapat hubungan antara

kecanduan game online dengan kualitas tidur siswa.

- b. hubungan antara kecanduan game online dengan prestasi belajar

Prestasi Belajar	Kecanduan <i>Game Online</i>						Total	
	Ringan		Sedang		Berat		N	%
	N	%	N	%	N	%		
Baik	3	5,8%	22	42,3%	27	51,9%	52	100%
Cukup	8	28,6%	7	25%	13	46,4%	28	100%
Kurang	11	45,8%	6	25%	7	29,2%	24	100%
Total	22	21,2%	35	33,7%	47	45,2%	104	100%

Berdasarkan Tabel 5.6, diketahui bahwa dari total 104 siswa kelas 9 SMP Negeri 5 Cikarang Utara, terdapat 7 siswa (29,2%) yang memiliki prestasi belajar kurang dan termasuk dalam kategori kecanduan game online berat. Selain itu, siswa dengan prestasi cukup juga mayoritas berada pada kategori kecanduan berat, yaitu sebanyak 13 siswa (46,4%). Sementara itu, siswa dengan prestasi baik paling banyak ditemukan pada kategori kecanduan berat, yaitu sebanyak 27 siswa (51,9%).

Berdasarkan analisis statistic, menunjukkan bahwa nilai pvalue = 0,001 ($p < 0,05$), maka dapat diartikan bahwa H_a diterima yang berarti terdapat hubungan antara kecanduan game online dengan prestasi belajar.

Pembahasan

Berdasarkan analisis statistic dalam penelitian ini menunjukkan bahwa nilai ($p = 0,003$) dan ($p = 0,001$) yang artinya ($p < 0,05$), maka adanya hubungan antara kecanduan *game online* dengan kualitas tidur dan prestasi belajar remaja kelas 9 di SMPN 5 Cikarang Utara.

berdasarkan hasil penelitian ini, bahwa dalam permainan game online seseorang harus tetap terjaga dan waspada saat bermain, hal ini menjadikan hormon adrenalin meningkat sehingga mata menjadi susah untuk tertidur karena ingin memainkan permainan secara terus-menerus. Terpapar cahaya berlebihan dari komputer dan smartphone juga menyebabkan otak tetap terjaga sehingga susah untuk tertidur. Perilaku penggunaan smartphone berlebihan juga menyebabkan remaja menunda tidur sehingga ia mengalami kekurangan tidur dan berakibat kepada buruknya kualitas tidur. Begitu juga dengan bermain game online yang terlalu lama akan mempengaruhi kualitas tidur seseorang.

Penelitian ini serupa dengan (Dewi, 2022) hasil uji statistic dengan Pearson Product Moment terhadap ($n = 134$) dengan level signifikan p-value

(0,000) < 0,05 yang berarti H_a diterima dan H_o ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel yaitu kecanduan bermain game online dengan kualitas tidur. Hasil perhitungan r yaitu (0,387) menunjukkan bahwa kekuatan korelasi hubungan antara kualitas tidur dengan kecanduan bermain game online.

Penelitian ini serupa dengan Sahara (2021) didapatkan hasil perhitungan analisis korelasi Product Moment, dapat diketahui bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara kecanduan game online dengan prestasi belajar. Artinya semakin rendah kecanduan game online, maka semakin tinggi prestasi belajar, sebaliknya semakin tinggi kecanduan game online, maka semakin rendah prestasi belajar. Hasil ini dibuktikan dengan koefisien korelasi $r_{xy} = - 0,574$; $sig < 0,000$. Dengan demikian maka hipotesis yang diajukan, dinyatakan diterima.

Penelitian ini serupa dengan Susmiyanti (2023). Analisis data dilakukan dengan menggunakan Spearman's rank dengan p value = 0,000 dan signifikansi = 0,05 untuk variabel antara kecanduan game online dan motivasi belajar pada siswa SDN

SEKARAN II Kecamatan Jatirogo Kabupaten Tuban, dengan nilai p value $0,000 \leq 0,05$.

Penelitian ini serupa (Habibi et al., 2021) dengan Hasil uji statistik rank spearman diperoleh angka signifikan atau nilai probabilitas (0,000) jauh lebih rendah dari standar signifikan dari 0,05 atau ($p < \square$). H_1 diterima yang berarti ada hubungan kebiasaan bermain game online dengan kualitas tidur remaja pada kelas XI di SMKN 1 Seruyan Tengah.

Menurut (Zendrato & Harefa, 2020) dampak game online terhadap prestasi belajar peserta didik adalah game online ini sangat mempunyai dampak yang sangat besar terhadap prestasi belajar peserta didik dimana jika peserta didik sudah kecanduan dengan bermain game online dan tidak mengontrol sistem belajar dengan hanya bermain game, maka akibat dari kecanduan game tersebut, peserta didik tidak lagi mengingat waktu mereka untuk belajar. Sehingga, bagi peserta didik yang kecanduan game online tersebut, membawa pengaruh buruk bagi prestasi belajar mereka yang semakin menurun.

Dampak game online terhadap prestasi belajar peserta didik di SMPN 5 Cikarang

Utara yaitu peserta didik yang kecanduan game yang berlebihan dapat memberikan pengaruh buruk terhadap dirinya sendiri yang membuat dia lupa akan perihal lain seperti pekerjaannya, belajar bahkan selalu mengabaikan tugas-tugas yang diberikan kepadanya yang dimana hal tersebut dapat berimbas terhadap prestasi akademik yang di dapatkan oleh peserta didik tersebut. Kemudian Peserta didik yang sering aktif dalam bermain game online dapat mengakibatkan kefokuskan atau keaktifannya didalam belajar akan menurun, dan upaya dalam mengatasi dampak game online terhadap prestasi belajar peserta didik di SMPN 5 Cikarang Utara yaitu guru selalu memberikan kegiatan-kegiatan yang dapat melibatkan semua siswa seperti kegiatan olahraga dan kegiatan-kegiatan lain seperti kegiatan di dalam kelas bernyanyi, kuis yang dapat membuat siswa itu aktif dan tidak terfokus untuk main game.

Kesimpulan

Terdapat hubungan bermakna antara tingkat kecanduan game online dengan kualitas tidur dan prestasi belajar pada siswa kelas IX SMPN 5 Cikarang Utara. Namun, desain cross-sectional tidak dapat memastikan hubungan sebab-akibat.. Diperlukan intervensi edukatif untuk meningkatkan

kesadaran remaja akan dampak negatif kecanduan game online serta upaya dari pihak sekolah dan keluarga untuk membimbing remaja dalam mengelola waktu bermain game.

Daftar Pustaka

- Allyssa, P. N. (2022). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Remaja Dalam Pencegahan Infeksi Saluran Kemih Di Smk Islam Al-Amin Cikarang Utara Tahun 2022. Universitas Medika Suherman.
<https://Repository.Medikasuherman.Ac.Id/Xmlui/Handle/123456789/2862?Show=Full>
- Anggraini, S. (2023). Gambaran kualitas tidur pada mahasiswa ners https://repository.unissula.ac.id/30109/1/Ilmu%20Keperawatan_30901900199_fullpdf.pdf
- Anwar, N. R., & Winingsih, E. (2021). Pengaruh Kecanduan *Game Online* Terhadap Prestasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 5 Banjar Dimasa Pandemi Covid-19. *Jurnal Bk Unesa*. <https://Ejournal.Unesa.Ac.Id/Index.Php/Jurnal-Bk-Unesa/Issue/View/2504>
- Arimin. (2022). Pengaruh Bermain *Game Online* Terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik Kelas Viii Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam Di Smp Negeri 1 Mappakasunggu Kabupaten Takalar.

[Http://Repositori.Uin-Alauddin.Ac.Id/Id/Eprint/21774](http://Repositori.Uin-Alauddin.Ac.Id/Id/Eprint/21774)

Badan Pemerintah Daerah Provinsi Jawa Barat. (2022). Sekda Jabar: Transformasi Digital Diterapkan Di Lingkupprovinsijawabar.Bappeda provinsijawa

Barat.<https://Bappeda.Jabarprov.Go.Id/Sekda-Jabartransformasi-Digital-Diterapkan-Di-Lingkup-Provinsi-Jawa-Barat/>

Dayani, M. (2023). Pengaruh Kecanduan *Game Online* Terhadap Interaksi Sosial Remajadismpnegeri4takengon.
https://Eprints.Unm.Ac.Id/25161/1/Ilovepdf_Merged%20%282%29.Pdf

Dewi, N. (2022). Hubungan Kecanduan Bermain *Game Online* Dengan Kualitas Tidur Remaja Di Smk Ti Global Jimbaran.
<https://Repository.Itekes-Bali.Ac.Id/Journal/Detail/1154/>

Dwi Anggraini, S. (2023). Gambaran Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Ners Reguler Fakultas Ilmu Keperawatan Di Semarang (*Doctoral Dissertation*, Universitas Islamsultanagungsemarang).
https://Repository.Unissula.Ac.Id/30109/1/Ilmu%20keperawatan_30901900199_Fullpdf.Pdf

Era, W. (2023). Hubungan Citra Tubuh Dengan Harga Diri Remaja Di Sma Negeri 10 Kota Jambi.

<https://Repository.Unja.Ac.Id/54060/>

Fahmi, M. (2021). Pengaruh Bermain *Game Online* Dan Minat Belajar Terhadap Prestasi Belajar Pai Siswa Kelas Xi Di Sman 1 Ngadiluwih 2021.

<https://Etheses.Iainkediri.Ac.Id/2630/>

Fembi, P. N., Nelista, Y., Vianitati, P., Fakultas, D., Kesehatan, I.-I., Nusa, U., & Abstrak, N. (2022). Kecanduan Bermain *Game Online Smartphone* Dengan Kualitas Tidur Siswa-Siswi Di Smpk Hwerbura Watublapi Kabupaten Sikka. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(15), 679–688.

<https://Doi.Org/10.5281/Zenodo.7124153>

Gurusinga, M. F. (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 tahun 2019. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 2(2), 1–8.

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>

- Hardiningsih, R. (2020). Gambaran Kecanduan Bermain Game Online Berdasarkan Skala Young *Internet Addiction Test* (Iat) Pada Remaja Di Sma Panca Budi Medan (Doctoral Dissertation, Universitas Medan Area).
<https://Repositori.Uma.Ac.Id/Handl e/123456789/12316>
- Kawulusan, K. B. (2020). Makalah *Pittsburgh Sleep Quality Index* (Psqi).
<https://Repository.Itskesicme.Ac.Id/ Id/Eprint/5733/>
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). *Development And Validation Of A Game Addiction Scale For Adolescents. Media Psychology*, 12(1), 77-95. Doi: 10.1080/15213260802669458
- Liku, R. (2023). Hubungan Bermain *Game Online* Dengan Kualitas Tidur Dan Prestasi Belajar Siswa. *Ejournalperawat.Poltekkes-Kaltim.Ac*
<https://Ejournalperawat.Poltekkeska ltim.Ac.Id/Ojs/Index.Php/Nursing/A rticle/View/220>
- Lintang, I. (2024, May 15). Data: 10 Negara Dengan Gamers Terbanyak Di Dunia.
Inilah.Com.<https://Www.Inilah.Co m/Negara-Dengan-Gamers- Terbanyak-Di-Dunia>
- Malau, D. (2024). Pengaruh Kecanduan *Game online* Terhadap Perubahan Sikap Remaja dalam Kehidupan.
<https://journal.drafpublisher.com/ind ex.php/ijith/article/view/172>
- Nabila, G. (2023). Hubungan Tingkat Kecanduan *Game Online* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Smpn 1 Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima Puluh Kota Tahun 2023.
<https://Eprints.Umsb.Ac.Id/2216>
- Oktalia, A. (2020). Hubungan Kecanduan *Game Online* Dengan Perilaku Agresif Siswa Di Smp Negeri 4 Ungaran. 41–54.
<http://Repository2.Unw.Ac.Id/1120 />
- Pande, N. P. A. M., & Marheni, A. (2015). Hubungan Kecanduan *Game Online* Dengan Prestasi Belajar Siswa Smp Negeri 1 Kuta. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(2), 163-171.
<https://Ojs.Unud.Ac.Id/Index.Php/P sikologi/Article/View/25196>
- Rahayu, A. (2023). Perkembangan Industri Game Dunia, 48% Pemainnya Berasal Dari Asia-Pasifik.
<https://Goodstats.Id/Article/Perkem bangan-Industri-Game-Dunia-48- Pemainnya-Berasal-Dari-Asia- Pasifik-Mlvow>
- Rahmatia, D., & Liana, C. (2023). Pengaruh Model Pembelajaran Discovery Learning Terhadap Self-Regulated Learning Peserta Didik Pada Pembelajaran Sejarah Kelas X Di Sma Negeri 20 Surabaya. *Journal Pendidikan Sejarah*, 13(2), 45–64.

- Ramdiani, S. (2023). Pengaruh *Butterfly Hug* Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Remaja Di Smk Al-Mafatih Jakarta. <https://doi.org/10.30787/asjn.v5i1.1514>
- Rosy, S. S. (2022). Hubungan Gangguan Pola Tidur Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa Kelas Viii Di Mtsn 03 Bekasi. Universitas Medika Suherman. <https://repository.medikasuherman.ac.id/xmlui/handle/123456789/2867>
- Sahara, R. (2021). Hubungan Kecanduan *Game Online* Dengan Prestasi Belajar Siswa-Siswi Mapn-4 Medan. *Jurnal Fpsi, Vol. 2 No. 1*. <https://dspace.umkt.ac.id/handle/463.2017/2827>
- Susanti, M., Fitri, N., & Arjuna, A. (2023). Hubungan Kecanduan *Game Online* Dengan Kualitas Tidur, Konsentrasi Belajar Dan Prestasi Akademik Siswa Sma Negeri 1 Sungaiselan Kabupaten Bangka Tengah Tahun 2022. *Jurnal Keperawatan, 12*(1), 40–47.
- Susmiyanti, E. (2023). Hubungan Kecanduan *Game Online* Dengan Motivasi Belajar Anak Sekolah Dasar. <https://doi.org/10.35720/tscnrs.v3i2.122>
- Thohiroh, S. (2023). Pengaruh *Self Concept Dan Locus Of Control* Terhadap Agresivitas Pada Remaja Pemain *Game Online* Di Kota Bandung. <https://repository.upi.edu/113569/>
- Veri, D. L. (2023). Analisis Faktor-Faktor Penurunan Prestasi Belajar Peserta Didik Kelas Xi Smk Al-Huda Jati Agung Lampung Selatan Tahun 2020/2021 (*Doctoral Dissertation*, Uinradenintanlampung). <https://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/30078>
- Wijaya, I., & Pranaputra. (2022). Gambaran Kualitas Tidur Pada Anak Usia Sekolah Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Wilayah Puskesmas Den Pasar Barat Tahun 2022. <https://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/9981/>
- Zendrato, Y., & Harefa, H. O. N. (2020). Dampak *Game Online* Terhadap Prestasi Belajar Siswa. *Educativo: Jurnal Pendidikan, 1*(1), 139–148. <https://doi.org/10.56248/educativo.v1i1.21>