

# HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN *GAME ONLINE* DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR PADA REMAJA DI SMAN 1 SEDAYU BANTUL YOGYAKARTA

<sup>1</sup>TOMMY, <sup>2</sup>SITI NURUNNIYAH, <sup>3</sup>SITI ARIFAH

Bobie15@icloud.com

## INTISARI

**Latar Belakang:** Perkembangan teknologi komunikasi dan informasi mengalami kemajuan yang pesat. Salah satu perkembangan tersebut yaitu adanya penemuan internet. Perkembangan ini juga memicu perkembangan permainan baru menggunakan internet, disebut *game online*. Empat dari sepuluh pengguna internet (40%) atau sekitar 510 juta dari 1,3 miliar orang bermain *game online*. Pertumbuhan pasar *game online* di Indonesia tahun 2011 mengalami peningkatan jumlah pengguna yang mencapai angka 6,5 juta atau naik 500 ribu orang dari tahun 2010 yang hanya mencapai angka sekitar enam juta orang. Dampak negatif akibat kecanduan *game online* terjadi pada kesehatan fisik dan psikososial. Gejala yang muncul akibat kecanduan *game online*, diantaranya adalah gejala penyakit jantung yang ditandai dengan peningkatan denyut jantung, kelelahan fisik, penyakit gangguan pencernaan, pola tidur yang terganggu, muncul adanya perubahan psikologis yang mencakup perilaku menarik diri dari lingkungan sosial, perubahan *mood* yang tidak stabil dan adanya perilaku agresif akibat mempelajari dari *game* yang dimainkan.

**Tujuan:** Mengetahui hubungan intensitas penggunaan *game online* dengan gangguan pola tidur pada remaja di SMAN 1 Sedayu Bantul Yogyakarta.

**Metodologi:** Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan rancangan penelitian menggunakan *cross-sectional*. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *proportional stratified random sampling* berjumlah 158 remaja. Variabel dalam penelitian ini adalah variabel bebas intensitas penggunaan *game online*, sedangkan variabel terikat gangguan pola tidur. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Metode analisis yang digunakan adalah *Kendall-tau*.

**Hasil Penelitian:** Menunjukkan bahwa intensitas penggunaan *game online* mayoritas dalam kategori sedang yaitu (33,2%) dan gangguan pola tidur mayoritas berada dalam kategori (82,9%). Hasil penelitian diperoleh nilai intensitas penggunaan *game online* dengan gangguan pola tidur ( $p = 0,000$  dengan nilai koefisien korelasi = 0,296).

**Kesimpulan:** Ada hubungan intensitas penggunaan *game online* dengan gangguan pola tidur pada remaja di SMAN 1 Sedayu Bantul Yogyakarta dibuktikan dengan hasil analisis signifikan 0,000 ( $p < 0,005$ ).

**Kata Kunci:** Intensitas penggunaan *game online* dan gangguan pola tidur pada remaja.

---

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Ilmu Kesehatan Universitas Alma-ata Yogyakarta

<sup>2</sup>Dosen Program Ilmu Kesehatan Universitas Alma-ata Yogyakarta

<sup>3</sup>Dosen Program Ilmu Kesehatan Universitas Alma-ata Yogyakarta

**INTENSITY RELATIONS ON THE USE OF *ONLINE GAME* WITH  
INTERFERENCE OF SLEEP PATTERN IN ADOLESCENT SMAN 1 SEDAYU  
BANTUL YOGYAKARTA**

<sup>1</sup>TOMMY, <sup>2</sup>SITI NURUNNIYAH, <sup>3</sup>SITI ARIFAH

Bobie15@icloud.com

**ABSTRACT**

**Background:** the development of communication and information technology is making progress fast. One development is the finding of the internet. This development also drew the development of a new game using the internet, called an online game. Four of the ten internet users (40%) or about 510 million from 1.3 billion people play online games. Market growth online games in Indonesia in 2011 is an increase in the number of users who reach the level of 6.5 million or up 500 thousand people from last year which was only reach a level of about six million people. The negative impact of due to addicted to an online game happened to physical fitness and psikososial, symptoms appear as the effect addicted to an online game, of them are symptoms heart disease in mark with an increase in heart rate, physical exhaustion, disease indigestion, sleep patterns impaired, appear of changes in psychological which includes behavior withdraw from social environment, mood changes unstable and the aggressive behavior due to learn the game played.

**Purpose:** know the relationship the intensity of the use of online games to the disturbance of the sleeping patterns in adolescents in SMAN 1 Sedayu Bantul Yogyakarta.

**Methodology:** The type of this research is quantitative with the research design using cross-sectional. Sampling in this study using proportional stratified random sampling amounted to 158 adolescents. Variable in this research is free variable intensity of *online game* usage, while dependent variable of sleep pattern. The research instrument used questionnaire. The analytical method used is *Kendal-tau*.

**The results of the study:** showed that the intensity of the use of an online game the majority within medium category which are (53,2%) and disorders sleep patterns the majority are in categories (82,9%). The results of the study obtained value intensity the use of an online game with impaired sleep patterns ( $p = 0,000$  with the a correlation coefficient = 0,296).

**Conclusion:** there was a correlation intensity the use of an *online game* with impaired sleep patterns in adolescents in SMAN 1 Sedayu Bantul Yogyakarta evidenced by the results of the analysis significant 0,000 ( $p < 0,005$ ).

**Password:** intensity the use of *online games* and disorders sleep patterns in adolescents.

---

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Ilmu Kesehatan Universitas Alma-ata Yogyakarta

<sup>2</sup>Dosen Program Ilmu Kesehatan Universitas Alma-ata Yogyakarta

<sup>3</sup>Dosen Program Ilmu Kesehatan Universitas Alma-ata Yogyakarta

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Perkembangan teknologi komunikasi dan informasi mengalami kemajuan yang pesat. Salah satu perkembangan tersebut yaitu adanya penemuan internet. Perkembangan ini juga memicu perkembangan permainan baru menggunakan internet, disebut *game online* (1). Perilaku bermain *game online* pada remaja dimulai dengan rasa ingin tahu dan pergaulan dari teman-temannya. Mereka membuat permainan *game online* sebagai media rekreasi bagi remaja. Orang tua yang belum memahami tentang perilaku bermain *game online*, dan dampak negatif yang muncul akibat terlalu banyak bermain permainan yang dilakukan tersebut. Pemilihan permainan yang tidak sesuai dengan tahapan perkembangan anak akan mengakibatkan gangguan dari pertumbuhan dan perkembangan (2). Remaja menjadi bebas dan sulit mengontrol perilakunya karena orang tua membiarkan anaknya dalam memilih permainan yang diinginkan karena wawasan yang kurang tentang permainan yang di nikmati anak pada saat itu. Memilih permainan, perlu dilihat unsur edukatif sehingga anak tidak hanya bermain tetapi juga belajar (3).

Permainan berbasis *internet* ini memungkinkan para pemain untuk melakukan kontak dengan pemain lainya meskipun tidak berada di tempat yang sama dengan pemain lainya, menggunakan fasilitas *chatting* yang telah di sediakan oleh *game online*. Pada dasarnya *game online* hampir mirip dengan *video game* yang ada hanya saja *game online* bisa dimainkan

dengan siapa saja dan dimana saja apabila menggunakan fasilitas internet.(4)

*Game online* sangat digemari oleh semua kalangan. Salah satu penelitian di Amerika juga mengungkapkan bahwa 2/3 dari total semua rumah tangga yang memiliki anak usia sekolah (6-18 tahun) mempunyai komputer di rumahnya dan sekitar 59% diantaranya memanfaatkan untuk bermain *game online* (1). Empat dari sepuluh pengguna internet (40%) atau sekitar 510 juta dari 1,3 miliar orang bermain *game online*. (1). Pertumbuhan pasar *game online* di Indonesia tahun 2011 mengalami peningkatan jumlah pengguna yang mencapai angka 6,5 juta atau naik 500 ribu orang dari tahun 2010 yang hanya mencapai angka sekitar enam juta orang (5). Bermain *game online* telah menjadi gaya hidup di perkotaan, seperti Jakarta, Bali, Bandung, Surabaya, dan Yogyakarta, maraknya warung internet yang menyediakan *game online* dengan sistem LAN (*Local Area Networking*) atau online internet dengan fasilitas chatting dan jual-beli *item* di *game online*, membuat *game online* semakin diminati, Menurut penelitian yang dilakukan *Communist Youth League*, dari total 18,3 juta remaja yang menggunakan internet, lebih dari dua juta diantaranya mengalami kecanduan (6).

Dampak negatif akibat kecanduan *game online* terjadi pada kesehatan fisik dan psikososial. Seseorang dengan kecanduan *game online* cenderung berada di depan komputer selama berjam-jam yang mengakibatkan kerusakan pada mata akibat radiasi. Gejala yang muncul akibat kecanduan

*game online*, diantaranya adalah gejala penyakit jantung yang di tandai dengan peningkatan denyut jantung, kelelahan fisik, penyakit gangguan pencernaan, pola tidur yang terganggu, muncul adanya perubahan psikologis yang mencakup perilaku menarik diri dari lingkungan sosial, perubahan *mood* yang tidak stabil dan adanya perilaku agresif akibat mempelajari dari *game* yang dimainkan (7). Keadaan akan memburuk apabila kecanduan *game online* tidak diketahui oleh orang tua. Peran perawat pada tahap pencegahan dapat dilakukan dengan menjelaskan pada orang tua, perubahan yang terjadi pada remaja ketika mulai terpapar *game online*, perubahan watak dan sifat, dampak yang sangat merugikan remaja dan orang yang berada disekitar, menjelaskan tanda-tanda kecanduan dapat terlihat bila remaja telah masuk pada tingkat kecanduan lebih tinggi.(8)

Seorang dengan kecanduan *game online* akan menyebabkan mudah mengalami depresi, karena tidak tercapainya keinginan dalam bermain *game*, seperti bermain yang terbatas atau bermain yang di hentikan secara mendadak. Keadaan ini memicu adanya perubahan psikososial yang berdampak bagi remaja dan orang yang berada di sekitarnya (9). Bermain *game* bertema kekerasan atau *game Massively Multiplayer Online First Person Shooter* (MMOFPS) dan *Massively Multiplayer Online Role Playing Game* (MMORPG) dalam waktu lama dapat menekan perkembangan kematangan moral dari remaja (10).

Kebiasaan sejumlah anak sekolah bermain game online menimbulkan kekhawatiran terhadap dampak negatif yang ditimbulkan. Salah satu dampak dari permainan ini adalah perubahan terhadap pola tidur (11). Masalah remaja dalam hal ini kurangnya pemenuhan kebutuhan tidur sangatlah penting untuk diperhatikan, namun kenyataannya remaja lebih memilih tidur larut malam dan harus bangun pagi karna kewajiban 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 individu (12)

Pemerintah diminta untuk mengendalikan peredaran *games* anak seperti yang diliris Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) ada 15 *game* yang berbahaya bagi anak. Mayoritas 15 *game* tersebut merupakan *game* kepingan yang bebas diperjual belikan di pasaran.

Menanggapi hal itu, Ketua Komisi Nasional Perlindungan Anak (Komnas PA) Arist Merdeka Sirait meminta Kementerian Perdagangan (Kemendag) dan Kementerian Perindustrian (Kemenprin) harus dapat menghentikan impornya kepingan *game* tersebut. Selain itu, Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kominfo) juga harus mengendalikan peredaran *game* tersebut dipasaran. Sedangkan untuk *game online* yang berbahaya bagi perkembangan anak harus di blokir oleh Kominfo. Karena pemblokiran

bisa menjadi langkah efektif dan salah satu cara paling membantu untuk mencegah *game-game online* yang mengandung unsur kekerasan tidak tersentuh dan tidak ditiru oleh anak-anak. Kemendik bud juga aktif mendorong penyediaan *game-game* yang edukatif (13). Kemudian aspek kontrol perilaku pada kontrol diri juga berkaitan dengan aspek hubungan interpersonal pada kecanduan *game online* (14)

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 23 Januari 2017 pada siswa SMAN 1 Sedayu yang bermain *game online* dengan melakukan wawancara. Didapatkan hasil 19 dari 20 siswa menyatakan bahwa frekuensi bermain *game online* dalam satu hari bisa melebihi dari 4 jam. Sebanyak 20 siswa menyatakan suka bermain game online setiap hari sehabis pulang sekolah. Sebanyak 15 siswa menggunakan jenis game online *Massively Multiplayer Online First Person Shooter* (MMOFPS). Sedangkan 5 siswa menggunakan jenis game online *Massively Multiplayer Online Role Playing Game* (MMORPG). Didapatkan hasil dari wawancara 20 siswa menyatakan sering tidur larut malam di karenakan keasikan bermain *game online*, sehingga siswa sulit untuk bangun pagi saat akan berangkat ke sekolah dan 17 siswa yang mengatakan sering tertidur di dalam kelas. Akibat bermain *game online* larut malam terdapat 5 siswa yang tidak berkonsentrasi di dalam kelas, 5 siswa mengatakan matanya sering merah dan 10 siswa mengatakan merasa tidak bugar saat bangun pagi. Wawancara dengan 20 siswa ini mengatakan tidak memiliki jadwal

husus untuk tidur, dan 10 dari 20 siswa mengatakan tidak pernah tidur siang dalam 2 bulan terakhir.

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Hubungan Intensitas Penggunaan *Game Online* dengan Gangguan Pola Tidur Pada di SMAN 1 Sedayu Bantul Yogyakarta”

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian dalam latar belakang di atas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Adakah Hubungan Intensitas Penggunaan *Game Online* dengan Gangguan Pola Tidur Pada Remaja di SMAN 1 Sedayu Bantul Yogyakarta”.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui Hubungan Intensitas Penggunaan *Game Online* dengan Gangguan Pola Tidur Pada Remaja di SMAN 1 Sedayu Yogyakarta.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui karakteristik responden penelitian meliputi usia, jenis kelamin.
- b. Mengetahui intensitas penggunaan *game online* pada remaja di SMAN 1 Sedayu Bantul Yogyakarta berdasarkan frekuensi, durasi.
- c. Mengetahui gangguan pola tidur pada remaja di SMAN 1 Sedayu Bantul Yogyakarta.

- d. Mengetahui keeratan hubungan intensitas penggunaan *game online* dengan gangguan pola tidur pada remaja di SMAN 1 Sedayu Bantul Yogyakarta.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah literatur dan tingkat kesejahteraan pada remaja di SMAN 1 Sedayu Bantul Yogyakarta.

##### 2. Manfaat praktis

###### a. Universitas Alma Ata

Manfaat dari hasil penelitian ini sebagai bahan referensi yang memperkaya ilmu keperawatan Hubungan intensitas penggunaan *Game Online* dengan gangguan pola tidur.

###### b. Bagi Profesi Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan acuan untuk meningkatkan ilmu pengetahuan tentang penggunaan *game online* dengan gangguan pola tidur pada remaja.

###### c. Bagi Responden

Hasil penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran anak usia remaja tentang dampak dari *game online*

d. Peneliti

Menambah wawasan dan pengetahuan terkait masalah yang diteliti yaitu hubungan intensitas penggunaan *game online* dengan gangguan pola tidur.

e. Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber data untuk melakukan penelitian selanjutnya yang terkait dengan *game online*.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS ALMA MATA

## E. Keaslian Penelitian

Tabel 3.1 Keaslian Penelitian

No	Peneliti dan Tahun	Variabel penelitian	Perbedaan	Persamaan	Hasil
1.	Nia Antala (2015) dengan judul Hubungan Kebiasaan Bermain Game Online dengan Tingkat Insomnia pada Siswa SMAN 1 Sedayu Yogyakarta	Game Online Tingkat Insomnia	Perbedaan pada penelitian ini adalah jumlah responden waktu dan variabel dependen	Variabel Independen, Instrumen Cross Sectional, Variabel	Didapatkan hasil uji statistik dengan analisa <i>Kendal Tau</i> didapatkan nilai korelasi antara kebiasaan bermain game online dengan tingkat insomnia adalah tingkat signifikan $p=0,001$ ( $p < 0,05$ ) menunjukkan hubungan yang signifikan artinya ada hubungan positif antara kebiasaan bermain game online dengan tingkat insomnia.
2.	Dhita Novellia Sindhi (2013) dengan judul Hubungan Antara Frekuensi Bermain Game Online dengan Pemenuhan Kebutuhan Tidur pada Anak Usia Remaja di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta	Frekuensi Bermain Game Online dengan Pemenuhan Kebutuhan Tidur	Perbedaan pada penelitian ini adalah jumlah responden waktu dan tempat penelitian	Variabel Penelitian Instrumen Penelitian Cross Sectional	Didapatkan nilai p value untuk variabel frekuensi game online $0,000 (< 0,05)$ , variabel pemenuhan kebutuhan tidur $0,000 (p < 0,05)$ , dan nilai $r=0,607$ sehingga terdapat antara hubungan frekuensi bermain game online dengan pemenuhan kebutuhan tidur pada anak usia remaja di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta
3.	Rupita Wulandari (2015) Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecanduan <i>Game Online</i> Pada Remaja Di Warnet Lorong Cempak Dalam Kelurahan 26 Ilir Palembang	Kontrol Diri Kecanduan <i>Game Online</i>	Perbedaan pada penelitian ini adalah jumlah responden, waktu dan tempat penelitian, teknik Incidental Sampling.	Variabel tentang <i>Game Online</i>	Berdasarkan hasil analisis data penelitian, diketahui $r=0.914$ dan $p=0.00$ ( $p < 0.01$ ). Hal ini berarti ada hubungan yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan game online pada remaja di warnet Lorong Cempaka Dalam Kelurahan 26 Ilir Palembang. Hal ini berarti semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi kecanduan game online.

### DAFTAR PUSTAKA

1. Freeman CB. Internet gaming addiction. The Journal for Nurse Practitioners-JNP. American College of Nurse Practitioners. [Online].; 2010 [cited 2017 1.
2. Prakoso. Stimulasi Anak Usia Dini (Panduan Praktis Bagi Ibu dan Calon Ibu). Bandung: Alfabeta; 2010.
3. Musbikin I. Buku Pintar PAUD (dalam Perspektif Islam). Yogyakarta: Laksana; 2010.
4. E.N S. Hubungan antara pola asuh otoriter orang tua dengan perilaku bermain game online pada remaja. KTI. Semarang: Universitas Katolik Soegijapranata; 2009.
5. Republika. jumlah gamer online indonesia terus tumbuh. [Online].; 2011 [cited 2017 januari 16. Available from: <http://teknologiterbaru4u./2011/09/jumlah-gamer-online-indonesia>.
6. A N. Hubungan Kebiasaan Bermain Game Online dengan Tingkat Insomnia pada Siswa SMAN 1 Sedayu Yogyakarta Yogyakarta; 2015.
7. Grifith. Demographic factors and playing variables in online computer gaming. Journal of Cyber Psychology & Behavior,. [Online].; 2009 [cited 2017 Januari.
8. Young. Internet Addiction. A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment. Hoboken: John Willey & Sons Inc; 2011.
9. KS y. Understanding online game addiction and treatment issue for adolescents.. [Online].; 2009 [cited 2017 february.
10. Natalia I. Gambaran Profil Kepribadian pada Remaja yang Kecanduan Bermain Game Online dan Yang Tidak Kecanduan Game Online. [Online].; 2009 [cited 2016 desember.
11. A.B R. "Dampak Video Game pada Anak Perlu Diwaspadai" Dalam Asosiasi Dokter Amerika Resah Akan Dampak Playstation. [Online].; 2007 [cited 2017 januari Vol 9. P.3.

12. Sindhi DN. Hubungan Antara Frekuensi Bermain Game Online dengan Pemenuhan Kebutuhan Tidur pada Anak Usia Remaja di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta. [Online].; 2013 [cited 2016 Desember Skripsi].
13. Helmi. Pemerintah Diminta Kendalikan Peredaran Game Anak.. [Online].; 2016 [cited 2016 Desember 15].
14. W R. Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Game Online pada Remaja di Warnet Lorong Cempak dalam Kelurahan 26 Ilir Palembang. [Online].; 2015 [cited 2017 february 15].
15. Ali M. Psikologi Remaja (Perkembangan Peserta Didik). Jakarta: Bumi Aksara; 2009.
16. S R. Kesehatan Reproduksi. Jakarta: Nuha Medika; 2009.
17. S RHdS. Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Yogyakarta: NUha Medika; 2013.
18. N.M L. Psikologi Kespro Wanita dan Perkembangan Reproduksi Ditinjau dari Aspek Fisik dan Psikologi. Jakarta: Kencana Prenada Media Group; 2013.
19. W.S S. Psikologi Remaja. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada; 2013.
20. Janja Y. Psikologi Perkembangan. Jakarta: Kencana; 2012.
21. Kartono. Kenakalan Remaja Jakarta: Raja Grafindo Persada; 2011.
22. Sarwono. Psikologi Remaja Jakarta: PT Grafindo Persada; 2011.
23. Rini A. Menanggulangi Kecanduan Game Online Pada Anak: Jakarta: Pustaka Mina; 2011.
24. TA H. Hubungan Intensitas Bermain Game Online Terhadap Agresivitas Remaja Awal di Warnet "A,B, Dan C" Kecemasan Lowokwaru Kota Malang [Skripsi]. Malang: University Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang; 2016.
25. Gaol T. Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Di Fakultas Teknik University Indonesia. [Skripsi]. Jakarta: : University Indonesia; ; 2012.

26. R D. Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. [Online]. Surakarta; 2009 [cited 2016].
27. Suryanto N. Faktor Mempengaruhi Kecanduan Game.. [Online].; 2015 [cited january 2017. Available from: [jom.unri.ac.id/index.php/JOMFSIP/article/viewFile/6826/6515](http://jom.unri.ac.id/index.php/JOMFSIP/article/viewFile/6826/6515).
28. Tridhonanto. Optimalkan Potensi Anak dengan Games, Jakarta : PT Elex Media Komputindo.; 2011.
29. LJ M. The Children's Report of Sleep Patterns (CRSP): A self report measure of sleep for school aged children. Jurnal of clinical sleep medicine,. [Online].; 2013 [cited 2017 january.
30. Khasanah. Kualitas Tidur Lansia. [Online].; 2012 [cited 2017 february. Available from: [Jurnal Nursing Studies Volume 1. Nomor 1 tahun 2012](#)
31. Indrawati N. Perbandingan Kualitas Tidur Mahasiswa yang Mengikuti UKM dan Tidak Mengikuti UKM pada Mahasiswa Reguler FIK UI. Depok: Perpustakaan Universitas Indonesia. [Online].; 2012 [cited 2017 january 5. Available from: [Available from: http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20308112-S42629](http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20308112-S42629)
32. A. R. Mendengkur "The Silent Killer" dan upaya penanganannya dalam meningkatkan kualitas hidup. Medan, Sulawesi Utara; 2007.
33. Robotham D.D. The impact of sleep on health and wellbeing. Mental Health Foundation. [Online].; 2011 [cited 2017 february. Available from: [Available from: http://www.howdidiyousleep.org/media/downloads/MHF\\_Sleep\\_Matters](http://www.howdidiyousleep.org/media/downloads/MHF_Sleep_Matters)
34. Wartonah. T&. Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan.. 4th ed. Jakarta: : Salemba Medika.; 2010.
35. Carpenito LJ. Buku Saku Diagnosis Keperawatan. 10th ed. Asih. DboY, editor. Jakarta : EGC.; 2007.
36. Agustin.. Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada pekerja shift di PT Krakatau Tirta Industri Cilegon. [Skripsi].; 2012.

37. Ircham M. Metodologi Penelitian (Kuantitatif & Kualitatif) Yogyakarta: Fitramaya; 2016.
38. Lemeshow SHDWKLSK. Besar Sampel Dalam Penelitian Kesehatan Yogyakarta: Universitas Gajah Mada; 2012.
39. Soekidjo N. Metodologi Penelitian Kesehatan Jakarta: Rineka Cipta; 2010.
40. Pajar H. Hubungan Intensitas Olahraga dan Pola Tidur dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Satu Poltekkes Surakarta Universitas Sebelas Maret Surakarta. [Online].; 2014.
41. Sopiyyudin DM. Statistik Untuk Kedokteran Dan Kesehatan. Jakarta: Salemba Medika; 2013.
42. Haryanto. Pengertian remaja menurut para ahli. [Online].; 2010 [cited 2017 Maret. Available from: <http://F:/Pengertian Remaja Menurut Para Ahli.htm>.
43. MM SI. Movie & Game Computer Grafic Dengan Flash MX Jakarta: Selemba Infotex; 2005.
44. F N. Hubungan antara Konsep Diri Dan Intensitas Dzikir dengan Kelengkapan Mahasiswa. 2812006th ed. Islam JMMS, editor. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia; 2006.
45. Tucher LA. Games and Health , journal of youth n adolescence. [Online].; 2007 [cited 2017 April. Available from: [16 \(5\); 415-425](#)
46. Supendi NF. Program Bimbingan dan Konseling Untuk Mengurangi Kecanduan Online game Pada Siswa SMP (Studi Deskriptif Terhadap Siswa Kelas VIII SMPN 1 Lembang Kab. Bandung Barat Tahun Ajaran 2011/2012). [Online].; 2011 [cited 2017 April 6. Available from: [Skripsi pada jurusan Fakultas](#)
47. Sanditaria. yang berjudul “Gambaran adiksi bermain game online pada anak usia sekolah diwarung internet penyedia game online Jatinangor Sumedang Fakultas Keperawatan Unpad Sumedang”. [Online].; 2012.
48. Park C&. the differences of addiciton causes between massive multiplayer online game and multi user domain international review of information ethics

volume 4. [Online].; 2005 [cited 2017 maret 5. Available from: [www.i-r-i-e.net/inhalt/004chen-park.pdf](http://www.i-r-i-e.net/inhalt/004chen-park.pdf)

49. Benaroch R. Health and Parenting. How Much Sleep Do Children Need. [Online].; 2012 [cited 2017 April. Available from: <http://www.webmd.com/parenting/guide/sleepchildren>
50. Magfirah I. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Mahasiswi Program Studi S1 Fisioterapi Angkatan 2013 dan 2014 di Universitas Hasanuddin [skripsi]. [Online].; 2013 [cited 2017 April 6.
51. Dewi ART&L. Hubungan Lama Permainan Game Online dengan Pola Tidur anak Usia 10-12 tahun di Wilayah Batang Kabupaten Karanganyar. KTI. Surakarta: universitas Muhammadiyah Surakarta. [Online].; 2010 [cited 2017 April
52. Dkk MM. Media Use and Child Sleep: The Impact of Content, Timing, and Environment. Official journal of the American academy of pediatrics. 2011;128;29; originally published online June27,2011. [Online].; 2011.

PERPUSTAKAAN ALMA MATER  
UNIVERSITAS