

Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dan *Game Online* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMK Yarsi Medika

Putri Dhea Fransiska¹, M. Martono Diel², Ayu Pratiwi³

^{1,2,3}Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Yatsi Madani, Jl. Aria Santika No.40A, RT.001/RW.003, Margasari, Kec. Karawaci, Kota Tangerang, Banten 15114

* putridheafransiska@gmail.com

Abstrak

Prevalensi gangguan kualitas tidur di dunia mencapai 39,2%, sedangkan di Indonesia mencapai 63% pada remaja. Faktor yang memengaruhi kualitas tidur meliputi status kesehatan, lingkungan, dan gaya hidup, termasuk penggunaan *smartphone*. Jumlah pengguna media sosial global mencapai 3,81 triliun, sementara di Indonesia mencapai 59%. Jumlah pengguna *game online* di dunia mencapai 50% dan di Indonesia mencapai 82 juta jiwa. Remaja adalah pengguna *smartphone* yang paling aktif dan sering menghabiskan waktu dengan *smartphone*, menyebabkan kualitas tidur yang terganggu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan media sosial dan *game online* dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Yarsi Medika. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross-sectional* dan analisis *Spearman Rank*. Hasil penelitian: menunjukkan bahwa 61,8% responden memiliki kategori penggunaan media sosial tinggi, 54,5% memiliki kategori penggunaan *game online* ringan, dan 56,4% memiliki kategori kualitas tidur dalam kategori gangguan tidur sedang. Hasil analisis *Spearman Rank* antara penggunaan media sosial dan *game online* dengan kualitas tidur didapatkan *p-value* 0,000 (*p*<0,05) yang berarti adanya hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dan *game online* dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Yarsi Medika, dengan korelasi yang sangat kuat.

Kata kunci: Media Sosial, *Game online*, Kualitas Tidur

The Relationship Between the Intensity of Social Media and Online Game Use with Sleep Quality in Adolescents at SMK Yarsi Medika

Abstract

*The prevalence of sleep quality disorders in the world reaches 39.2%, while in Indonesia it reaches 63% in adolescents. Factors that affect sleep quality include health status, environment, and lifestyle, including smartphone use. The number of global social media users reached 3.81 trillion, while in Indonesia it reached 59%. The number of online game users in the world reaches 50% and in Indonesia reaches 82 million people. Teens are the most active smartphone users and spend time with smartphones frequently, leading to impaired sleep quality. This study aims to determine the relationship between the intensity of social media and online game use and sleep quality in adolescents at SMK Yarsi Medika. This research method uses a quantitative method with a cross-sectional design and Spearman Rank analysis. The results of the study: showed that 61.8% of respondents had a high social media use category, 54.5% had a category of light online game use, and 56.4% had a sleep quality category in the moderate sleep disorder category. The results of the Spearman Rank analysis between the use of social media and online games with sleep quality obtained a p-value of 0.000 (*p*<0.05) which means that there is a significant relationship between the use of social media and online games with sleep quality in adolescents at SMK Yarsi Medika, with a very strong correlation.*

Keywords: Social Media, Online games, Sleep quality

PENDAHULUAN

Di seluruh dunia, prevalensi gangguan kualitas tidur bervariasi, mulai dari 15,3% hingga 39,2%. Sedangkan di Indonesia, kualitas tidur pada remaja belum terpenuhi, yaitu sebanyak 63% (Fauzil et al., 2024). Gangguan tidur yang umum terjadi dapat dikategorikan menjadi tiga jenis: masalah untuk tertidur, gangguan perilaku saat tertidur, dan mengantuk berlebihan di siang hari. Di antara berbagai jenis gangguan tidur, insomnia merupakan yang paling umum terjadi. Khusus untuk Indonesia, prevalensi atau jumlah penderita insomnia dilaporkan mencapai 28 juta orang, atau sekitar 10% dari total populasi. Angka ini merupakan yang tertinggi di kawasan Asia (Fauzil et al., 2024).

Menurut data *Digital Around The World*, jumlah pengguna media sosial global telah meningkat menjadi 3,81 triliun, yang berarti lebih dari setengah populasi dunia saat ini. Indonesia sendiri menduduki peringkat ke-8 sebagai negara dengan tingkat ketergantungan internet tertinggi. Pada tahun 2020, pengguna media sosial di Indonesia tercatat telah mencapai 160 juta orang, meningkat dari 12 juta atau 8,1% dari total populasi di tahun sebelumnya. Secara keseluruhan, prevalensi penggunaan media sosial di Indonesia telah mencapai 59% dari total penduduk. Berdasarkan data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2020, 196,7 juta orang atau 73,7% dari total populasi Indonesia merupakan pengguna internet. Dari jumlah tersebut, pengguna internet terbesar berada di Pulau Jawa, dengan kontribusi sebesar 56,4%. Selanjutnya diikuti oleh Pulau Sumatera (22,1%), Sulawesi (7%), Kalimantan (6,3%), Bali-Nusa Tenggara (5,2%), dan Maluku-Papua (3%) (Ayu Cahyani et al., 2023).

Berdasarkan data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2020, 196,7 juta orang atau 73,7% dari total populasi Indonesia

merupakan pengguna internet. Dari jumlah tersebut, pengguna internet terbesar berada di Pulau Jawa, dengan kontribusi sebesar 56,4%. Selanjutnya diikuti oleh Pulau Sumatera(22,1%), Sulawesi (7%), Kalimanta (6,3%), Bali-Nusa Tenggara (5,2%), dan Maluku-Papua (3%) (Ayu Cahyani et al., 2023)

Jumlah pengguna *game online* di seluruh dunia diperkirakan mencapai 2,3 miliar orang. Dari total pengguna *game online* global tersebut, sebanyak 1,2 miliar atau 50% berasal dari wilayah Asia Pasifik. Di Indonesia sendiri, jumlah pengguna *game online* mencapai 82 juta jiwa. Angka ini menempatkan Indonesia pada peringkat ke-17 di dunia dalam hal pendapatan dari industri *game online* (Hapiyansyah, 2023). Berdasarkan data terbaru, jumlah pengguna *game online* di Indonesia mencapai 73,7% dari total populasi, atau sebanyak 196,7 juta orang. Dari sebaran geografis, Pulau Jawa menempati posisi pertama dengan persentase pengguna *game online* sebesar 56,4%, meningkat 0,7% dibandingkan tahun 2018. Posisi kedua ditempati oleh Pulau Sumatera dengan 22,1% pengguna *game online*, diikuti oleh Pulau Sulawesi dengan 7,0% dan Pulau Kalimantan dengan 6,3%. Sementara itu, Bali dan Nusa Tenggara menempati posisi kedua terakhir dengan 5,2% pengguna *game online*. Persentase terendah terdapat di wilayah Maluku dan Papua, yaitu sebesar 3,0% (Ayu Cahyani et al., 2023).

Game addiction atau kecanduan *game online* adalah kondisi di mana seseorang terlibat dalam aktivitas bermain *game* secara berlebihan dan tidak terkendali. Ciricirinya adalah bermain *game* lebih dari 3 jam sehari atau 35 jam per minggu, serta terus-menerus memikirkan dan tidak dapat mengontrol keinginan untuk bermain *game*. Perilaku ini dilakukan secara kompulsif dengan tujuan untuk mendapatkan kepuasan tertentu. Namun, pada akhirnya, kecanduan *game* ini berpotensi menimbulkan dampak negatif, baik secara

fisik maupun psikologis bagi individu yang bersangkutan (Susanti et al., 2022).

World Health Organization mendefinisikan kecanduan *game online* telah ditetapkan sebagai gangguan mental dalam Klasifikasi Internasional Penyakit (ICD-11). Kondisi ini dapat dianggap sebagai penyakit karena memenuhi tiga kriteria utama individu tidak dapat mengontrol kebiasaan bermain *game online* mereka, bermain *game online* menjadi prioritas utama dibandingkan aktivitas lain dalam hidup, individu terus bermain *game online* meskipun menyadari adanya konsekuensi negatif yang jelas. Selain itu, perilaku tersebut harus berlangsung selama minimal 1 tahun atau lebih untuk dapat diklasifikasikan sebagai kecanduan *game online*. Apabila memenuhi kriteria-kriteria tersebut, maka kondisi ini dapat dikategorikan sebagai gangguan mental yang perlu mendapat penanganan (Fres, 2022).

Remaja merupakan salah satu kelompok pengguna *smartphone* yang paling aktif. Mereka cenderung menghabiskan banyak waktu dengan menggunakan *smartphone*, bahkan sampai disebut mengalami kecanduan *smartphone* (*smartphone addiction*) (Yulianto et al., 2023). *Smartphone addiction* pada remaja dapat mengakibatkan kualitas tidur yang terganggu.

Berdasarkan studi pendahuluan, diketahui bahwa siswa-siswi di SMK Yarsi Medika memiliki kebiasaan bermain media sosial dan *game online* menggunakan *smartphone*, terutama pada saat pulang sekolah dan di malam hari. Wawancara dengan 10 responden, yang terdiri dari 5 siswa kelas X dan 5 siswa kelas XI, menunjukkan bahwa semua responden mengaku sering bermain media sosial dan *game online*. Dalam sehari bermain media sosial ≥ 10 kali dan bermain *game online* 2-3 kali sehari, setiap sekali bermain durasi ≥ 1 jam, kualitas tidur pada malam hari ≤ 5 jam.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini yang bertujuan untuk mengetahui “Hubungan Intentensitas Media Sosial Dan *Game online* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMK Yarsi Medika”.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross-sectional*, yang dilaksanakan di SMK Yarsi Medika kelas 10 dan kelas 11. Sampel yang diambil dalam penelitian ini yaitu 165 responden dengan menggunakan metode *proportionate stratified random sampling*. Analisis univariat untuk mengetahui tingkat intensitas penggunaan media sosial, *game online*, tingkat kualitas tidur serta karakteristik responden. Analisa bivariat bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen yaitu Intensitas penggunaan media sosial dan *game online* dengan kualitas tidur, Kuesioner yang digunakan

HASIL

A. Hasil Uji Normalitas

Tabel 1. Uji Normalitas

Variabel	<i>Skewness</i>	
	n	Sig.
Intensitas Penggunaan Media Sosial	165	-5,454
Penggunaan <i>Game online</i>	165	-5,454
Kualitas Tidur (PSQI)	165	-5,454

Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan uji *Skewness*. Pada tabel 1 diatas menunjukkan nilai signifikansi variabel penggunaan media sosial yaitu -5,454 dan nilai signifikansi variabel penggunaan *Game online* yaitu -5,454. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan Sig -5,454 (-1,96 sampai -1,96 berdistribusi normal) atau hasil uji signifikansi, maka dapat disimpulkan bahwa penelitian ini

tidak berdistribusi normal dapat menggunakan uji statistik non parametrik *Spearman Rank*

B. Hasil Analisa Univariat

1. Karakteristik Responden

Tabel 2. Karakteristik Responden

No	Kategori	Jumlah (n)	Presentase (%)
1. Usia			
	15 Tahun	22	13,3
	16 Tahun	88	53,3
	17 Tahun	53	32,1
	18 Tahun	2	1,2
2. Jenis Kelamin			
	Laki-laki	9	5,5
	Perempuan	156	94,5
3 Kelas			
	Kelas 10	80	48,5
	Kelas 11	85	51,5
	Total	165	100

Berdasarkan tabel 2 diatas memperoleh hasil penelitian karakteristik responden memperoleh hasil mayoritas dengan usia 16 tahun sebanyak 53,3% dengan jenis kelamin terbanyak yaitu perempuan 94,5% dan kelas terbanyak yaitu kelas 11 sebanyak 51,5%.

2. Intensitas Penggunaan Media Sosial

Tabel 3. Karakteristik Intensitas Penggunaan Media Sosial

Intensitas Penggunaan Media Sosial	Jumlah (n)	Presentase (%)
Tinggi	102	61,8
Rendah	63	38,2
Total	165	100.0

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan media sosial dari 165 responden yaitu intensitas penggunaan media sosial yang

tinggi sebanyak 102 (61,8%) dan intensitas penggunaan media soaial yang rendah sebanyak 63 (38,2%).

3. Intensitas Penggunaan Game Online

Tabel 4 Karakteristik Intensitas Penggunaan Game Online

Intensitas Penggunaan Game online	Jumlah (n)	Presentase (%)
Berat	75	45,5
Ringan	90	54,5
Total	165	100.0

Berdasarkan tabel 4 diatas dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan *Game online* dari 165 responden yaitu intensitas penggunaan *Game online* yang berat sebanyak 75 (45,5%) dan intensitas penggunaan *Game online* yang ringan sebanyak 90 (54,5%).

4. Karakteristik Kualitas Tidur Responden

Tabel 5. Karakteristik Kualitas Tidur Responden

Kualitas Tidur (PSQI)	Jumlah (n)	Presentase (%)
Gangguan Tidur Berat	4	2,4
Gangguan Tidur Sedang	93	56,4
Gangguan Tidur Ringan	68	41,2
Total	165	100.0

Berdasarkan tabel 4 diatas dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur dari 165 responden yaitu gangguan tidur sedang sebanyak 93 (56,4%), gangguan tidur ringan sebanyak 68 (41,2%).

C. Hasil Analisa Bivariat

Tabel 6 Hasil Analisa Bivariat Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur Siswa/i SMK Yarsi Medika

Variabel Media Sosial	Kualitas Tidur						P. Value	r		
	Gangguan Tidur Berat		Gangguan Tidur Sedang		Gangguan Tidur Ringan					
	n	%	n	%	n	%				
Tinggi	4	2.4%	89	43.0%	9	5.5%	102			
Rendah	0	0.0%	4	13.3%	59	35.8%	63	0.000 0,926		
Total	4	2.4%	93	56.4%	68	41.2%	165			

Berdasarkan tabel 6 diatas dapat disimpulkan bahwa hasil analisis uji *Spearman Rank* antara intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur didapatkan hasil $\text{Sig. } 0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan. Hasil correlation antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur didapatkan hasil 0,826 yang berarti korelasi sangat kuat antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur. Kriteria arah hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur didapatkan hasil 0,826 bernilai positif maka arah hubungan kedua variabel searah. Responden yang memiliki intensitas penggunaan media sosial yang tinggi sebanyak 89 (2.4%) kualitas tidur dengan gangguan tidur sedang. Responden yang memiliki intensitas penggunaan media sosial yang rendah sebanyak 59 (35.8%) kualitas tidur dengan gangguan tidur ringan

Tabel 7. Hasil Analisa Bivariat Hubungan Intensitas Game Online dengan Kualitas Tidur Siswa/i SMK Yarsi Medika

Variabel <i>Game Online</i>	Kualitas Tidur						P. Value	r		
	Gangguan Tidur Berat		Gangguan Tidur Sedang		Gangguan Tidur Ringan					
	n	%	n	%	n	%				
Tinggi	4	2.4%	71	43.0%	0	0.0%	75			
Rendah	0	0.0%	22	13.3%	68	41.2%	90	0.000 0,765		
Total	4	2.4%	93	56.4%	68	41.2%	165			

Berdasarkan tabel 7 diatas dapat disimpulkan bahwa dari hasil analisis uji *Spearman Rank* antara intensitas penggunaan *Game online* dengan kualitas tidur didapatkan hasil $\text{Sig. } 0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan. Hasil correlation antara penggunaan *Game online* dengan kualitas tidur didapatkan hasil 0,765 yang berarti korelasi sangat kuat antara penggunaan *Game online* dengan kualitas tidur. Kriteria antara penggunaan *Game online* dengan kualitas tidur didapatkan hasil 0,765 bernilai positif maka arah hubungan kedua variabel searah. Responden yang memiliki intensitas penggunaan *Game online* yang berat sebanyak 71 (43.0%) kualitas tidur dengan gangguan tidur sedang. Responden yang memiliki intensitas penggunaan *Game online* yang ringan sebanyak 68 (41.2%) kualitas tidur dengan gangguan tidur ringan

PEMBAHASAN

A. Analisa Univariat

1. Karakteristik Responden

a. Usia

Berdasarkan hasil penelitian dari 165 responden diketahui bahwa usia responden terbanyak yaitu 16 tahun sebanyak 88 responden (53,3%), usia 15 tahun sebanyak 22 responden (13,3%), usia 17 tahun sebanyak 53 responden (32,1%), dan usia 18 tahun sebanyak 2 responden (1,2%).

Commented [u1]: Ukuran huruf dalam kolom sesuai template

Rentang waktu usia remaja biasanya dibagi menjadi tiga tahapan berdasarkan rentang usianya, yaitu remaja awal yang mencakup usia 12 hingga 15 tahun, remaja pertengahan yang mencakup usia 15 hingga 18 tahun, remaja akhir yang mencakup usia 18 hingga 21 tahun. Pembagian masa remaja menjadi tiga tahapan tersebut didasarkan pada perbedaan karakteristik dan tugas perkembangan yang dihadapi oleh individu pada setiap rentang usia dalam masa remaja. Hal ini memungkinkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika perkembangan remaja secara keseluruhan. (Karlina et al., 2020).

b. Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian dari 165 responden diketahui bahwa jenis kelamin responden terbanyak yaitu perempuan sebanyak 156 responden (94,5%) dan responden laki-laki sebanyak 9 responden (5,5%).

Jenis kelamin merupakan perbedaan biologis dan fisiologis antara laki-laki dan perempuan. Perbedaan jenis kelamin ini kemudian menghasilkan pola perilaku yang berbeda pada anak laki-laki dan perempuan selama proses pengasuhan mereka. Anak laki-laki cenderung diberikan kebebasan yang lebih besar untuk mengatur dirinya sendiri dan menjadi mandiri. Mereka juga lebih dituntut dan didorong oleh lingkungan sekitar, termasuk orang tua dan teman sebaya, untuk berani mengambil risiko dan menunjukkan oriinalitas serta inisiatif. (Fitriyanto et al., 2021)

Hal ini didasari oleh perbedaan perilaku penggunaan teknologi di kalangan remaja laki-laki dan perempuan dapat diamati dari kebiasaan mereka dalam bersosialisasi dan mengakses media sosial. Remaja perempuan cenderung lebih aktif dalam menggunakan aplikasi media sosial seperti *Facebook*, *WhatsApp*, dan *Instagram* untuk bereksplorasi dan berbagi konten di antara teman-teman mereka. Di sisi lain, remaja laki-laki lebih cenderung memanfaatkan *smartphone* atau perangkat digital lainnya untuk bermain *game online*. Biasanya, remaja laki-laki akan lebih menyukai dan fokus pada 1 atau 2 jenis *game* tertentu dalam aktivitas bermain *game online* mereka. Perbedaan kecenderungan ini menggambarkan adanya variasi dalam pemanfaatan teknologi oleh remaja berdasarkan jenis kelamin. Remaja perempuan lebih berorientasi pada aspek sosial dan ekspresi diri, sedangkan remaja laki-laki lebih tertarik pada aktivitas interaktif dan kompetitif seperti bermain *game online*. (Febriana et al., 2020).

c. Kelas

Berdasarkan hasil penelitian dari 165 responden diketahui bahwa kelas 10 sebanyak 80 responden (48,5%) dan kelas 11 sebanyak 85 responden (51,5%).

Dalam konteks pendidikan, kelas dapat diartikan sebagai tingkatan atau jenjang yang dilalui oleh siswa. Kelas 1 SMA biasanya diisi oleh siswa berusia 15-16 tahun, kelas 2 SMA oleh siswa berusia 16-17 tahun, dan kelas 3 SMA oleh siswa berusia

17-18 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja berada pada rentang usia 16-18 tahun, dengan usia 16 tahun menjadi usia yang paling dominan. Pada usia 16 tahun, remaja cenderung masih berada dalam fase pencarian kesenangan dan rasa ingin tahu, sehingga mereka sering mencoba hal-hal baru untuk memenuhi rasa penasaran mereka. Periode usia 16 tahun ini merupakan masa transisi remaja yang masih berada di antara masa remaja awal dan pertengahan. Karakteristik remaja pada usia ini ditandai dengan keinginan yang kuat untuk mencari pengalaman dan memenuhi rasa ingin tahu mereka terhadap hal-hal baru. (Prima Matur et al., 2021).

2. Gambaran Penggunaan Media Sosial Pada Remaja SMK Yarsi Medika

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 165 responden didapatkan hasil intentitas penggunaan media sosial yang tinggi sebanyak 102 responden (61,8%) dan intensitas penggunaan media sosial yang rendah sebanyak 63 responden (38,2%).

Media sosial merupakan bagian dari media digital yang bersifat online dan berbentuk aplikasi, yang membutuhkan koneksi internet untuk penggunaannya. Pengguna media sosial yang paling banyak adalah kalangan remaja. Fakta ini menyebabkan remaja menghabiskan sebagian besar waktunya untuk berinteraksi di media sosial. Hal ini dapat berdampak pada pola tidur remaja dan menurunkan kualitas tidur

mereka. Remaja memang sangat tertarik dengan penggunaan *gadget* karena dianggap dapat mempermudah interaksi sosial mereka. Namun, penggunaan *gadget* yang berlebihan dapat menimbulkan efek negatif, salah satunya adalah penurunan kualitas tidur remaja. (Athiutama et al., 2023).

Media sosial yang semakin berkembang dapat dimanfaatkan sebagai sarana penyebaran informasi yang cepat dan efisien, serta memudahkan interaksi antar orang di berbagai belahan dunia. Di sisi lain, penggunaan media sosial juga membawa dampak negatif. Salah satu dampak tersebut adalah berkurangnya interaksi sosial secara langsung atau tatap muka. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan kecanduan bagi penggunanya. Selain itu, media sosial juga memunculkan masalah etika dan hukum, karena adanya konten-konten negatif yang melanggar norma, privasi, dan peraturan yang berlaku (Pratiwi et al., 2020).

Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memberikan dampak negatif dalam kehidupan. Beberapa dampak negatif yang dapat muncul pada pengguna media sosial yang terlalu sering menggunakannya, antara lain kesulitan dalam mengatur waktu. Pengguna sering kali terlalu larut dalam aktivitas di media sosial, sehingga lupa akan waktu dan mengabaikan hal-hal lain yang lebih penting, rasa bosan saat offline, pengguna yang terlalu bergantung pada media sosial akan merasa bosan dan tidak nyaman saat harus berada di dunia nyata tanpa aktivitas digital, berkurangnya interaksi sosial secara langsung. Semakin

banyak waktu yang dihabiskan untuk berinteraksi di media sosial, semakin sedikit waktu yang digunakan untuk berinteraksi secara tatap muka dengan orang-orang di sekitar. (Sholat et al., 2022).

Hal ini sejalan dengan penelitian I Gede Wiyana (2023) dengan judul Hubungan Indeks Massa Tubuh, Aktivitas Fisik dan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur Siswa. Bahwa hasil penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif *analitik observasional* dengan desain penelitian yaitu *cross-sectional study*. Penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji *Spearman Rank*. Hasil penelitian didapatkan sebagian besar siswa/I menggunakan media sosial yang sangat tinggi sebanyak 78 responden (70,9%), tinggi sebanyak 14 responden (12,7%), sedang sebanyak 10 responden (9,1%), dan rendah sebanyak 8 responden (7,3%). Berdasarkan hasil penelitian didapatkan analisis bivariat dengan menggunakan uji *Spearman Rank* 0,000 ($<0,05$) yang artinya ada hubungan antara Indeks Massa Tubuh, Aktivitas Fisik dan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur Siswa.

3. Gambaran Penggunaan Game Online Pada Remaja di SMK Yarsi Medika

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 165 responden didapatkan hasil intentitas penggunaan *Game online* yang berat sebanyak 75 responden (45,5%) dan intensitas penggunaan *Game online* yang ringan sebanyak 90 responden (54,5%).

Game online adalah jenis permainan digital yang dapat dimainkan ketika perangkat seperti komputer atau *smartphone* terhubung ke jaringan internet. Koneksi internet memungkinkan para pemain untuk saling berinteraksi dan bermain bersama dengan pengguna lain yang sedang mengakses *game* tersebut, meskipun mereka berada di tempat yang berbeda. Fitur *multiplayer* yang disediakan dalam *game online* memungkinkan pengguna untuk terlibat dalam permainan secara bersamaan tanpa harus bertemu secara fisik. Para pemain dapat saling berinteraksi, berkompetisi, atau bekerja sama dalam menyelesaikan tantangan atau misi dalam *game* tersebut, meskipun mereka berada di lokasi yang berbeda. Keunggulan utama *game online* adalah kemampuannya untuk memfasilitasi interaksi dan permainan bersama antar pemain yang terhubung melalui internet, sehingga membuka peluang bagi pengguna untuk menikmati pengalaman bermain *game* secara virtual, bahkan dengan teman atau lawan yang berada di tempat yang jauh. (Yuliawati et al., 2022)

Dampak negatif bermain *game online* dalam jangka waktu yang terlalu lama dapat memberikan dampak negatif, salah satunya adalah mempengaruhi kualitas tidur penggunanya. *Game online* telah menjadi fenomena yang berkembang pesat di Indonesia, terutama di kalangan remaja dan pelajar. Tanda-tanda bahwa seseorang mengalami masalah akibat bermain *game online* secara berlebihan adalah bermain *game* hampir setiap hari dan dalam waktu yang lama (lebih dari 4 jam), munculnya gangguan psikologis,

muskuloskeletal, dan penglihatan, perilaku kecanduan *game*, masalah dalam aspek sosial, kesulitan berkonsentrasi saat proses belajar-mengajar, penurunan motivasi belajar, pemborosan uang saku. Hal-hal tersebut tentunya akan sangat mempengaruhi seluruh aktivitas sehari-hari, termasuk kualitas tidur pengguna. Oleh karena itu, penggunaan *game online* yang berlebihan dapat berdampak negatif pada berbagai aspek kehidupan pengguna (Matur et al., 2021)

Hal ini sejalan dengan penelitian Panji Wage Kosasih (2020) dengan judul Hubungan Kecanduan Bermain *Game online* Pada Smartphone Dengan Kualitas Tidur Siswa SMAN 1 Keruak Tahun 2020. Bawa hasil penelitian ini menggunakan metode analitik observasional dengan desain penelitian *cross-sectional*. Penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji *Spearman Rank*. Hasil penelitian didapatkan sebagian besar siswa mengalami kecanduan *Game online* berat sebanyak 17 responden (11%) dan kecanduan *Game online* ringan sebanyak 143 responden (89%). Berdasarkan hasil penelitian didapatkan analisis bivariat dengan menggunakan uji *Spearman Rank* 0,000 ($<0,05$) dengan kekuatan hubungan cukup dan arah hubungan positif yang artinya ada hubungan kecanduan *Game online* dengan *Smartphone* terhadap kualitas tidur siswa SMAN 1 Keruak tahun 2020.

4. Gambaran Kualitas Tidur Pada Remaja SMK Yarsi Medika

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 165 responden didapatkan hasil kualitas

tidur yang gangguan tidur sedang sebanyak 93 (56,4%), gangguan tidur ringan sebanyak 68 (41,2%).

Kualitas tidur merupakan ukuran seberapa mudah seseorang dapat memulai dan mempertahankan tidurnya. Kualitas tidur seseorang dapat dievaluasi berdasarkan beberapa faktor, yaitu lamanya waktu tidur dan adanya keluhan-keluhan yang dirasakan saat tidur atau setelah bangun tidur. Seseorang yang memiliki kualitas tidur yang baik akan merasa segar dan bugar ketika terbangun. Sebaliknya, kualitas tidur yang buruk atau tidak cukup dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan karena adanya ketidakseimbangan fisiologis. Waktu tidur yang cukup, minimal 7 jam dalam sehari, akan membuat seseorang siap untuk melakukan aktivitas-aktivitas sehari-hari. Jika seseorang dapat tidur dalam waktu yang cukup, maka ia akan merasa lebih fresh dan bersemangat dalam menjalani aktivitasnya (Permatasari et al., 2023).

Kekurangan tidur pada remaja dapat menyebabkan kondisi tubuh tidak berfungsi secara optimal. Akibatnya, remaja tersebut akan mudah merasa lelah dan mengalami penurunan konsentrasi. Remaja yang memiliki kualitas tidur yang buruk akan berdampak pada beberapa aspek, seperti masalah pertumbuhan dan perkembangan, masalah psikologis, serta penurunan konsentrasi (Handriana et al., 2020).

Remaja yang mengalami berbagai masalah terkait tidur, seperti durasi tidur yang pendek, dapat juga rentan mengalami masalah kecemasan atau depresi. Durasi tidur yang kurang pada malam hari memiliki keterkaitan dengan penurunan suasana hati

(mood) dan peningkatan kecemasan pada kalangan dewasa muda. Dengan kata lain, kualitas dan kuantitas tidur yang tidak memadai pada remaja dapat memicu timbulnya masalah-masalah psikologis, seperti kecemasan dan depresi. Waktu tidur yang singkat di malam hari berhubungan dengan penurunan mood serta meningkatnya tingkat kecemasan pada individu-individu dengan usia dewasa muda. (Maharani et al., 2022).

Hal ini sejalan dengan penelitian Mia Noviana Sembiring (2021) dengan judul Hubungan Penggunaan *Smartphone* Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa/I di SMA Negeri 6 Binjai Tahun 2021. Bahwa penelitian ini menggunakan rancangan survei analitik dengan desain *cross-sectional*. Penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji *Spearman Rank*. Hasil Penelitian ini kualitas tidur buruk sebanyak 57 responden (75%) dan kualitas tidur baik 19 responden (25%). Berdasarkan hasil penelitian didapatkan analisis bivariat dengan menggunakan uji *Spearman Rank* diperoleh hasil $0,001 (<0,05)$ yang artinya ada hubungan penggunaan *Smartphone* terhadap kualitas tidur pada siswa/I di SMA Negeri 6 Binjai.

B. Analisa Bivariat

1. Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur Remaja Pada Remaja DI SMK Yarsi Medika

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berkategorik tinggi dari 165 siswa/I yang penggunaan media sosial yang

tinggi ada sebanyak 102 (61,8%) sedangkan penggunaan media sosial yang rendah ada sebanyak 63 (38,2). Kualitas tidur yang mengalami gangguan tidur sedang sebanyak 93 (56,4%), gangguan tidur ringan sebanyak 68 (41,2%).

Berdasarkan pada analisa bivariat dengan menggunakan analisis uji *Spearman Rank* antara intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur didapatkan hasil $\text{Sig. } 0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Yarsi Medika. Hasil *correlation* antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur didapatkan hasil 0.826 yang berarti korelasi sangat kuat.

Tidur merupakan kebutuhan yang penting bagi tubuh dan pikiran manusia. Secara umum, manusia memerlukan waktu tidur selama 7-9 jam dalam sehari. Selain durasi tidur yang memadai, kualitas tidur juga perlu diperhatikan. Tidur yang nyenyak akan membuat kondisi tubuh menjadi segar saat bangun. Saat tidur malam tanpa paparan cahaya, tubuh akan memproduksi hormon melatonin. Hormon ini memiliki fungsi penting, yaitu mencegah pertumbuhan sel kanker. Selain itu, hormon melatonin juga berperan penting dalam menjaga kualitas tidur seseorang. Hormon ini dapat menurunkan suhu tubuh dan membantu menjaga kondisi tubuh selama tidur (Andiarna et al., 2020).

Kualitas tidur yang buruk dapat ditandai dengan beberapa hal, seperti durasi tidur yang tidak mencukupi kebutuhan sesuai usia, tidur terlalu larut malam dan bangun terlalu cepat, serta tidur yang tidak nyenyak dengan sering terbangun

karena berbagai sebab. Kualitas tidur yang buruk dapat disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya adalah faktor lingkungan. Paparan cahaya terang dari layar *smartphone* (*blue light*) dapat membuat seseorang menunda waktu tidurnya. Hal ini dapat berdampak pada kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur yang rendah atau buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan, baik secara fisiologis maupun psikologis, pada diri seseorang. Individu yang memiliki kualitas tidur yang buruk cenderung sering merasa mengantuk saat melakukan aktivitas sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas tidur yang baik memiliki peran penting bagi kesehatan dan performa individu dalam kesehariannya. (Kamelia et al., 2022).

Menggunakan *Smartphone* di malam hari dan sebelum tidur dapat mengganggu kualitas tidur seseorang. Hal ini disebabkan karena penggunaan *smartphone* yang terlalu asyik membuat mereka menunda waktu untuk tidur. Terlalu fokus menggunakan *smartphone*, seperti mengobrol atau *chatting* dengan teman melalui aplikasi *WhatsApp*, menyebabkan mereka sering lupa waktu dan terus memainkan *smartphone* hingga larut malam. Selain itu, mereka juga sering memeriksa *smartphone* agar tidak ketinggalan percakapan, serta membuka aplikasi *YouTube* untuk menonton video atau film sebelum tidur. Kebiasaan-kebiasaan tersebut membuat mereka sulit untuk segera beristirahat dan tidur. Kondisi ini dapat mengganggu kualitas tidur, sehingga berdampak negatif bagi kesehatan dan performa sehari-hari. (Sina et al., 2021).

Penggunaan media sosial saat menjelang tidur dapat mengganggu produksi melatonin, hormon yang berperan dalam mengatur siklus tidur-bangun. Hal ini disebabkan oleh paparan cahaya digital dari layar perangkat yang digunakan untuk mengakses media sosial. Selain itu, notifikasi dan peringatan dari media sosial juga dapat mengganggu proses tidur, terutama pada remaja. Media sosial dapat menjadi penyebab munculnya gangguan tidur. Beberapa prinsip yang mendasari hubungan antara penggunaan media sosial dan gangguan tidur, yaitu penggunaan media sosial dapat mengantikan waktu tidur, misalnya seseorang terus-menerus berselancar di Instagram sehingga mengurangi durasi tidur, penggunaan media sosial dapat meningkatkan gairah emosional, kognitif, dan fisiologis, yang dapat menghambat proses relaksasi untuk tidur, cahaya terang yang dipancarkan oleh perangkat media sosial dapat menunda ritme sirkadian, siklus 24 jam yang mengatur pola tidur-bangun. (Gede Wiyana et al., 2023).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Indriana Dwi Assyfah pada tahun 2023 dengan judul Hubungan intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di SMAN 24 Kabupaten Tangerang Tahun 2023. Bahwa hasil penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan rancangan *cross-sectional*. Penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji *Chi-square*. Hasil penelitian didapatkan sebagian besar siswa/I menggunakan media sosial yang tinggi sebanyak 75 (25,9%) dan kualitas tidur yang buruk sebanyak

71 (24,5%). Berdasarkan hasil penelitian didapatkan analisis bivariat dengan menggunakan uji chi-square didapatkan nilai *p-value* 0,007 yang artinya ada hubungan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SMAN 24 Kabupaten Tangerang tahun 2023.

Berdasarkan kesimpulan dari uraian diatas, terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur, hal ini dapat diartikan maka menggunakan *Smartphone* dimalam hari sebelum tidur dapat mengganggu waktu kualitas tidur (Sina et al., 2021). Penggunaan media sosial saat menjelang tidur akan mengganggu produksi hormon melatonin. Hal ini disebabkan oleh paparan cahaya digital dari layar perangkat yang digunakan untuk mengakses media sosial. Selain itu, notifikasi dan peringatan dari media sosial juga dapat mengganggu proses tidur, terutama pada remaja. (Gede Wiyana et al., 2023)

2. Hubungan Intensitas Penggunaan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di SMK Yarsi Medika

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berkategorik tinggi dari 165 siswa/I yang intensitas penggunaan *Game online* yang berat sebanyak 75 (45,5%) sedangkan penggunaan *Game online* yang ringan sebanyak 90 (54,5%). Kualitas tidur yang mengalami gangguan tidur sedang sebanyak 93 (56,4%), gangguan tidur ringan sebanyak 68 (41,2%).

Berdasarkan pada analisa bivariat dengan menggunakan analisis uji *Spearman Rank* antara

intensitas penggunaan *Game online* dengan kualitas tidur didapatkan hasil $\text{Sig. } 0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan *Game online* dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Yarsi Medika. Hasil *correlation* antara penggunaan *game online* dengan kualitas tidur didapatkan hasil 0,765 yang berarti korelasi sangat kuat.

Kecanduan *game online* merupakan penggunaan *game online* yang berlebihan dan kompulsif, sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Bermain *game online* dengan intensitas tinggi memberikan dampak negatif bagi penggunanya. Berbagai masalah dapat timbul akibat bermain *game online* secara berlebihan, di antaranya kurang peduli dengan kegiatan sosial, tidak dapat mengontrol waktu bermain, menurunnya relasi sosial, permasalahan finansial, kesehatan yang menurun, dan prestasi akademik yang menurun. Individu yang bermain *game online* terlalu lama juga berpotensi mengalami masalah pada kualitas tidurnya. Hal ini didukung oleh salah satu faktor yang memengaruhi kualitas tidur, yaitu gaya hidup, di mana *game online* termasuk di dalamnya (Sufi Arriz et al., 2023).

Remaja yang mengalami kecanduan *game online* juga cenderung menggunakan *smartphone* secara berlebihan, khususnya untuk hiburan. Kecanduan *game online* dapat memengaruhi kualitas tidur remaja. Remaja yang kecanduan *game online* cenderung akan terus menambah waktu bermainnya, sehingga mereka mengabaikan waktu beristirahat. Semakin tinggi tingkat kecanduan seseorang

Commented [u2]: dimiringkan

terhadap *game online*, semakin buruk pula kualitas tidur yang dialaminya. (Mais et al., 2020).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Ardita Pramesti tahun 2023 dengan judul Hubungan Kecanduan *Game online* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMK Negeri 5 Kabupaten Tangerang. Bawa hasil penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan cross-sectional. Penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji *chi-square*. Hasil penelitian ini didapatkan sebagian besar responden mengalami kecanduan *game online* berat sebanyak 101 responden (79,5%) dan kualitas tidur buruk sebanyak 98 responden (77,2%). Berdasarkan hasil penelitian didapatkan analisis bivariat dengan menggunakan uji *chi-square* didapatkan nilai *p-value* 0,004 yang artinya ada hubungan kecanduan *game online* dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Negeri 5 Kabupaten Tangerang.

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden remaja di SMK Negeri 5 Kabupaten Tangerang, yaitu sebanyak 101 responden (79,5%), mengalami kecanduan *game online* yang tergolong berat. Hal ini disebabkan oleh perkembangan teknologi yang semakin pesat dan mudahnya akses internet saat ini, sehingga banyak orang, terutama remaja, menggunakan *smartphone* untuk mengisi waktu luang mereka, salah satunya dengan bermain *game online*. Kondisi ini telah menyebabkan peningkatan presentase kecanduan *game online* di kalangan remaja (Ardita Pramesti et al., 2023).

Berdasarkan kesimpulan dari uraian diatas, terdapat hubungan

antara intensitas penggunaan *game online* dengan kualitas tidur, hal ini dapat diartikan maka semakin berat tingkat penggunaan *game online* maka semakin buruk kualitas tidurnya (Sufi Arriz et al., 2023). Remaja yang mengalami kecanduan *Game online* tidak lepas dari penggunaan *Smartphone* khususnya untuk hiburan, Kecanduan *Game online* dapat berpengaruh terhadap kualitas tidur, dimana remaja yang kecanduan *Game online* cenderung akan terus menambah waktunya dalam bermain sekaligus mereka lupa untuk beristirahat (Mais et al., 2020)..

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini bahwa dapat disimpulkan sebagai berikut dengan analisa data maka penelitian hubungan intensitas penggunaan media sosial dan *game online* dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Yarsi Medika dapat diambil kesimpulan bahwa sebagian besar responden memiliki usia 16 tahun sebanyak 88 (53,3%) serta sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 156 (94,5%). 2. Berdasarkan jumlah intensitas penggunaan media sosial pada remaja di SMK Yarsi Medika menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tinggi 102 responden (61,8%) dan intensitas penggunaan media sosial yang rendah 63 responden (38,2%). Berdasarkan jumlah intensitas penggunaan *game online* pada remaja di SMK Yarsi Medika menunjukkan bahwa intensitas penggunaan *game online* yang berat 75 responden (45,5%) dan intensitas penggunaan *game online* yang ringan 90 responden (54,5%). Berdasarkan kualitas tidur (PSQI) pada remaja di SMK Yarsi Medika menunjukkan bahwa gangguan tidur berat 4 responden (2,4%), gangguan tidur sedang 93 responden (56,4%). 5.

Terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Yarsi Medika dengan hasil *p-value* 0.000 ($p<0.05$). Hasil *correlation* antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur didapatkan hasil 0.826 yang berarti korelasi sangat kuat.

Terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan *game online* dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Yarsi Medika dengan hasil *p-value* 0.000 ($p<0.05$). Hasil *correlation* antara penggunaan *game online* dengan kualitas tidur didapatkan hasil 0.765 yang berarti korelasi sangat kuat

DAFTAR PUSTAKA

- Andiarna, F., Widayanti, L. P., Hidayati, I., Agustina, E., & Kunci, K. (2020). Analisis Penggunaan Media Sosial Terhadap Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Analysis Of Social Media Usage With Insomnia Incidence Among Students. In PROFESI (Profesional Islam): *Media Publikasi Penelitian* (Vol. 17, Issue 2).
- Ardita Pramesti, Inna Sholihatih Embrik, & Ayu Pratiwi. (2023). Hubungan Kecanduan Game online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMK Negeri 5 Kabupaten Tangerang. *Jurnal Dunia Ilmu Kesehatan (JURDIKES)*, 1(2), 45–49.<https://doi.org/10.59435/jurdikes.v1i2.156>
- Athiutama, A., Ridwan, R., Febriani, I., Erman, I., & Trulianty, A. (2023). Penggunaan Media Sosial Dan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Raflesia*, 5(1), 57–64. <https://doi.org/10.33088/jkr.v5i1.867>
- Ayu Cahyani, M., Sujono Riyadi, dan, & Program studi Ilmu Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta Dosen Program studi Ilmu Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, M. (2023). Intensitas Penggunaan Media Sosial Dapat Mempengaruhi Terjadinya Insomnia Pada Remaja Di SLB N 2 Yogyakarta. *Healthy Indonesian Journal*, 2(1). <https://jurnal.samodrailmu.org/index.php/jurinsejuri@samodrailmu.org>
- Fauzil, F., Rusli, D (2024). Hubungan Kecanduan Game Online Mobile Legends Bang-Bang (MLBB) dengan Sleep Quality Pada Remaja. *Journal Of Social Science Research*. Volume 4 Nomor 1 Tahun 2024 Page 8041-8051. E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246. Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>
- Febrina, C., & Mariyana, R. (n.d.). Hubungan Karakteristik Remaja dengan Tingkat Kecanduan Gadget di Kota Bukittinggi. <https://ojs.fdk.ac.id/index.php/Nursing/index>
- Fitriyanto, W., Sulandari, S (2021). Berpikir Kreatif pada Pengguna Game Online Ditinjau dari Jenis Kelamin, Status Ekonomi, dan Kategori Permainan. Psikostudia *Jurnal Psikologi*. Volume 10 No. 2 | Juli 2021: 108-121. DOI: 10.30872/psikostudia
- Fres. (2022). Hubungan Media Sosial Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas Iv Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Sd Islamic Full Day School Al Husna Madiun (Issue 8.5.2017).

Commented [u3]: Sertakan semua citasi dengan DOI

- Gede Wiyana, I., Dahlia, Y., Rinayu, N. P., & Utary, D. (2023). Hubungan Indeks Massa Tubuh, Aktivitas Fisik dan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur Siswa. *Jurnal Global Ilmiah*, 1(2).
- Handriana, I., Wati, E., & Amelia, D. (2020). Hubungan Kebiasaan Bermain Game online dengan Pola Tidur pada Remaja di Desa Baturuyuk Kecamatan Dawuan Kabupaten Majalengka tahun 2021. 9(2), 168–179.
- Kamelia, R., Studi DIII Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Rustida Rizki Yulia Purwitaningtyas, P., Studi DIII Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Rustida Siswoto Hadi Prayitno, P., & Studi DIII Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Rustida, P. (n.d.). Pengaruh Smartphone Addiction Terhadap Kualitas Tidur Siswa.
- Karlina, L. (2020). Fenomena Terjadinya Kenakalan Remaja.
- Maharani, S., Hartati, S., Suswitha, D., Aini, L., Arindary, D. R., Astuti, L., & Fitri, A. (2022). Pencegahan Gangguan Tidur pada Anak Melalui Penyuluhan tentang Manfaat Tidur yang Berkualitas pada Anak Usia Sekolah di Panti Asuhan Darussalam Palembang. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 5(7), 2002–2011. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i7.6165>
- Mais, F. R., Rompas, S. S. J., Gannika, L., Program, M., Ilmu, S., Fakultas, K., Universitas, K., Ratulangi, S., Studi, P., & Fakultas, I. K. (2020).
- Kecanduan Game Online Dengan Insomnia Pada Remaja. In *Jurnal Keperawatan (JKp)* (Vol. 8, Issue 2).
- Permatasari, A. D., Suwarni, A., Sutrisno, A. A. (2023). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Smp N 1 Juwiring. *JIKI*, 16(1).
- Pratiwi, A., & Fazriani, A. (2020). Hubungan antara fear of missing out (Fomo) dengan kecanduan media sosial pada remaja pengguna media sosial. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 1–13. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v9i1.123>
- Prima Matur, Y., Simon, M. G., Ndorong, T. A., Ruteng, P., Yani, J. J. A., & Flores, R. (2021). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Sma Negeri Di Kota Ruteng. In *55 JWK* (Vol. 6, Issue 2).
- Sholat, N., & Dwi Pratiwi, R. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Insomnia Pada Mahasiswa S1 Kesehatan Masyarakat Semester 1 Stikes Widya Dharma Husada Tangerang. In *Frame of Health Journal* (Vol. 1).
- Sina, I., Kedokteran, J., Kedokteran, K.-F., Islam, U., Utara, S., Sembiring, M. N., Penelitian, A., & Harahap, S. (2021). Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa/I Di Sma Negeri 6 Binjai Tahun 2020 The Relationship Smartphone Use With Quality Of Sleep On Students At Sma Negeri 6 Binjai In 2020.

Sufi Arriz, J., Rahma Nio, S., Psikologi, D., & Psikologi Dan Kesehatan, F. (n.d.). Hubungan Kecanduan Bermain Game online dengan Kualitas Tidur Pada Siswa MTsN 1 Kota Padang.

Susanti, M., Fitri, N., Arjuna (2022). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur, Konsentrasi Belajar Dan Prestasi Akademik Siswa Sma Negeri 1 Sungaiselan Kabupaten Bangka Tengah Tahun 2022. STIKES Citra Delima Pangkalpinang, Jl.Pinus I Kacang Pedang Atas Pangkalpinang 33125 Bangka Belitung, Indonesia

Yulianto, A., Jayanti, I., Rahman, N., & Bahagianti Sajidah, A. H. (2023). Gambaran Smartphone Addiction pada Remaja di Tangerang Selatan. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 1(02), 131–137. <https://doi.org/10.58812/jpkws.v1i02.238>

Yuliawati, A., Depeda, A., Sari, R. P., & Tangerang, S. Y. (2022). Pengaruh Game Online Dan Pola Tidur Di Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Remaja Usia 12 S/D 19 Tahun Di Rt.05 Rw 02 Desa Pangkalan Kab. Pandeglang. *Nusantara Hasana Journal*, 1(9), 7–12.