

**HUBUNGAN KECANDUAN BERMAIN *GAME*
ONLINE DENGAN KUALITAS TIDUR
REMAJA DI SMK TI BALI
GLOBAL DENPASAR**



SKRIPSI

MARIA GORETY GRACE DOPO

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

**HUBUNGAN KECANDUAN BERMAIN *GAME*
ONLINE DENGAN KUALITAS TIDUR
REMAJA DI SMK TI BALI
GLOBAL DENPASAR**

SKRIPSI

Diajukan Oleh:

MARIA GORETY GARCE DOPO

C1122012

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN KECANDUAN BERMAIN *GAME ONLINE* DENGAN KUALITAS TIDUR REMAJA DI SMK TI BALI GLOBAL DENPASAR

Diajukan Oleh:

MARIA GORETY GRACE DOPO

C1122012

Mangupura, 13 Mei 2026

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Ns. Claudia Wuri Prihandini, S.Kep.,M.Kep

NIDN: 0812018901

Pembimbing II

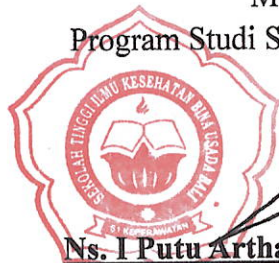


Ns. Ni Made Ari Sukmandari, S.Kep.,M.Kes

NIDN: 0812108702

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep

NIDN: 0824058603

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI DEPAN
DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN

BINA USADA BALI

Tanggal : 5 Juni 2026

Yang terdiri dari:

Ketua Penguji



Dr. Ns. Gusti Ayu Krisma Yuntari, S.Kep.,M.Kes

NIDK: 8848980018

Sekretaris Penguji



Ns. Claudia Wuri Prihandini, S.Kep., M.Kep

NIDN: 0812018901

Anggota Penguji



Ns. Ni Made Ari Sukmandari, S.Kep., M.Kes

NIDN : 0812108702

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan

Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep., M. Kep

NIDN : 0821058603

SURAT PERNYATAAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Maria Gorety Grace Dopo

NIM : C1122012

Jurusan : Sarjana Ilmu Keperawatan

Judul Skripsi : Hubungan Kecanduan Bermain *Game Online* Dengan
Kualitas Tidur Remaja Di SMK TI Bali Global Denpasar

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Mangupura, 05 Juni 2026



(Maria Gorety Grace Dopo)

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat rahmat dan karunia-Nya lah penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian dengan judul “Hubungan Kecanduan Bermain *Game Online* Dengan Kualitas Tidur Remaja Di SMK TI Bali Global Denpasar” tepat pada waktunya.

Skripsi penelitian ini dapat diselesaikan tentunya bukan semata-mata dari usaha sendiri penulis, melainkan berkat bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui pengantar ini penulis ucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M.M., selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali atas kesempatan yang diberikan, sehingga penulis dapat mengikuti proposal penelitian ini.
3. Ns. Claudia Wuri Prihandini, S.Kep., M.Kep., selaku Dosen Pembimbing I yang telah bersedia memberikan masukan, pengetahuan, dan motivasi dalam menyelesaikan proposal penelitian ini.
4. Ns. Ni Made Ari Sukmandari, S.Kep., M.Kes., selaku Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu khususnya penulisan dalam memberikan masukan dan saran dalam menyelesaikan proposal penelitian ini.
5. Kedua orang tua tercinta saya Rano Dopo dan Yeti Ariyanti yang selalu memberikan doa, kasih sayang, semangat, serta dukungan moral dan

material yang tiada henti sejak awal hingga terselesaikannya penyusunan proposal penelitian ini.

6. Untuk pasangan saya Valdo Emenson Kefi yang telah memberikan doa, dukungan, pengertian, serta motivasi yang tiada henti selama proses penyusunan skripsi penelitian ini.
7. Rekan-rekan Anura dan rekan-rkan angkatan yang telah memberikan dukungan dalam proses penyusunan skripsi penelitian.
8. Seluruh pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi penelitian ini.
9. *Last but not least, I wanna thank me. I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doing all this hard wok. I wanna thank me for having no days off. I wanna thank me for never quitting.*

Penulis menyadari bahwa skripsi penelitian ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis tidak menutup diri untuk menerima segala kritik dan saran yang membangun dalam penyempurnaan skripsi penelitian ini. Akhir kata penulis berharap semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua pihak dan dapat menjadi tambahan referensi dalam meningkatkan kualitas ilmu kesehatan keperawatan profesional. Terima kasih

Badung, 2026

Penulis

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN

BINA USADA BALI PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN

Skripsi, Mei 2026

Maria Gorety Grace Dopo

Hubungan Kecanduan Bermain *Game Online* dengan Kualitas Tidur Remaja di
SMK TI Bali Global Denpasar

xi + 70 + 8 tabel + 2 skema + 14 lampiran

ABSTRAK

Kualitas tidur pada remaja menjadi masalah yang semakin meningkat, ditandai dengan kurangnya durasi tidur, kesulitan memulai tidur, serta sering terbangun di malam hari. Kondisi ini disebabkan oleh gaya hidup, penggunaan perangkat digital hingga larut malam sehingga mengakibatkan kualitas tidur yang buruk. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan kecanduan bermain *game online* dengan kualitas tidur remaja di SMK TI Bali Global Denpasar.

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan metode deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 100 responden yang diambil dengan teknik *purposive sampling* sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner *Game Addiction Scale* (GAS) dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang sudah valid dan reliabil. Data dianalisis dengan *Spearman Rank*.

Sebagian besar responden dengan kecanduan bermain *game online* sedang sebanyak 47 orang (47,0%), dengan kualitas tidur sebagian besar buruk sebanyak 53 orang (53,0%) dan hasil uji *Spearman Rank* diperoleh *p-value* $0,001 < 0,05$ yang berarti ada hubungan yang signifikan antara kecanduan bermain *game online* dengan kualitas tidur pada remaja di SMK TI Bali Global Denpasar. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi dasar bagi remaja dalam mengatur waktu bermain *game online* agar kualitas tidur tetap optimal.

Kata Kunci : *game online*, kualitas tidur, remaja
Daftar Pustaka: 59 (2016-2025)

BINA USADA BALI INSTITUTE OF HEALTH SCIENCES

BACHELOR OF NURSING STUDY PROGRAM

Undergraduate Thesis, May 2026

Maria Gorety Grace Dopo

The Relationship of Online Game Addiction with Sleep Quality of Adolescents at SMK TI Bali Global Denpasar

xi + 70 + 8 tables + 2 scheme + 14 appendices

ABSTRACT

Sleep quality in adolescents is becoming a growing problem, characterized by insufficient sleep duration, difficulty falling asleep, and frequent nighttime awakenings. This condition is caused by lifestyle choices, including late at night use of digital devices, which can contribute to poor sleep quality. The purpose of this study was to determine the relationship between online gaming addiction and sleep quality in adolescents at SMK TI Bali Global Denpasar.

This study used a quantitative design with a descriptive correlation method and a cross-sectional approach. A sample of 100 respondents was selected using purposive sampling technique in accordance with inclusion and exclusion criteria. The research instruments used were the Game Addiction Scale (GAS) and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaires, both of which are valid and reliable. Data were analyzed using the Spearman Rank Test.

Most respondents (47.0%) had moderate online gaming addiction, with 53 (53.0%) having poor sleep quality. The Spearman Rank Test yielded a p-value of $0.001 < 0.05$, indicating a significant relationship between online gaming addiction and sleep quality in adolescents at SMK TI Bali Global Denpasar. The results of this study are expected to be a basis for teenagers in managing the time spent playing online games so that sleep quality remains optimal.

Keywords : online game, sleep quality, adolescents

References : 59 (2016-2025)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR SKEMA.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian.....	6

BAB II TINJAUAN PENELITIAN 10

A. Konsep Penelitian.....	10
B. Konsep Kecanduan Bermain <i>Game Online</i>	13
C. Konsep Kualitas Tidur	18
D. Hubungan Kecanduan Bermain <i>Game Online</i> Dengan Kualitas Tidur Remaja.....	27
E. Kerangka Teori.....	29

**BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI
OPERASIONAL 30**

A. Kerangka Konsep.....	30
B. Hipotesis.....	31
C. Definisi Operasional.....	32

BAB IV METODE PENELITIAN..... 34

A. Rancangan Penelitian	34
B. Populasi dan Sampel	34
C. Tempat Penelitian.....	37
D. Waktu Penelitian	37
E. Etika Penelitian	37
F. Alat Pengumpulan Data	40
G. Prosedur Pengumpulan Data	43
H. Pengolahan Data.....	45
I. Rencana Analisis Data.....	47

BAB V HASIL PENELITIAN.....	49
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	49
B. Karakteristik Responden	50
C. Analisis Univariat.....	51
D. Analisis Bivariat.....	52
BAB VI PEMBAHASAN.....	53
A. Interpretasi Penelitian	53
B. Keterbatasan Penelitian	62
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan, dan Penelitian.....	62
BAB VII PENUTUP.....	64
A. Kesimpulan	64
B. Saran	65

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kebutuhan Tidur Manusia.....	22
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	31
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Usia	50
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin.....	50
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Kelas	50
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Kecanduan Bermain <i>Game Online</i>	51
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur	51
Tabel 5.6 Analisis Hubungan Kecanduan Bermain <i>Game Online</i> Dengan Kualitas Tidur Remaja Di SMK TI Bali Global Denpasar.....	52

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori	29
Skema 3.1 Kerangka Konsep	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Penelitian

Lampiran 2. Surat Ijin Studi Pendahuluan

Lampiran 3. Surat Balasan Studi Pendahuluan

Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian

Lampiran 5. Surat Balasan Ijin Penelitian

Lampiran 6. Uji Etik Penelitian

Lampiran 7. Surat Persetujuan Responden

Lampiran 8. Surat Permohonana Menjadi Responden

Lampiran 9. Surat Pengantar Kuesioner

Lampiran 10. Kuesioner *Game Addiction Scale (Gas)* dan Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*

Lampiran 11. Kisi-kisi Kuesioner

Lampiran 12. Hasil Uji SPSS

Lampiran 13. Lembar Bimbingan Proposal

Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian

DAFTAR PUSTAKA

- Alamsyah, S. Merliana. O. A. Reni. L. D. ayu. (2023). *Hubungan Tingkat Stress dan Intensitas Penggunaan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja di SMK Nusantara 02 Kesehatan*.
- 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>
- Atiqah Azzah Sulhan, N., Hafidzah Ardaniah, N., & Syarif Rahmadi, M. (2024). PERIODISASI PERKEMBANGAN ANAK PADA MASA REMAJA: TINJAUAN PSIKOLOGI. In *Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling dan Psikologi* (Vol. 1).
- Candra Susanto, P., Ulfah Arini, D., Yuntina, L., & Panatap Soehaditama, J. (2024). *Konsep Penelitian Kuantitatif: Populasi, Sampel, dan Analisis Data (Sebuah Tinjauan Pustaka)*. <https://doi.org/10.38035/jim.v3i1>
- Chaerunida, A. N., Maudiyah, F. P., Luthfiah, M. U., Rachmawan, A., & Artikel, I. (2022). TINGKAT KECANDUAN GAME ONLINE PADA REMAJA. *Prosiding Seminar Nasional Manajemen*, 2(1), 219–226. <https://doi.org/10.1089/cpb.2004.7.479>
- Dewi, S. M., Saputra, B., & Daniati, M. (2022). Relationship Of Alcohol Consumption And Sleep Quality To The Event Of Hypertension. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*, 2(1), 49–62. <https://doi.org/10.25311/jkh.vol2.iss1.564>
- Dianovinina, K., & Psikologi, F. (2018). Depresi pada Remaja: Gejala dan Permasalahannya Depression in Adolescent: Symptoms and the Problems. In *Jurnal Psikogenesis* (Vol. 6, Number 1).
- Fajar, M., muda, Y., Psikologi, M., & Psikologi, F. (2024). Kecanduan Game Online pada Remaja. In *Journal of Education Research* (Vol. 5, Number 3). <https://doi.org/10.37985/jer.v5i3.1273>
- Febriandari, D., Annis Nauli, F., Rahmalia, S. H., Program Studi Ilmu Keperawatan, A., Riau, U., Keperawatan Jiwa, D., Studi Ilmu Keperawatan, P., & Keperawatan Medikal Bedah, D. (2016). HUBUNGAN KECANDUAN BERMAIN GAME ONLINE TERHADAP IDENTITAS DIRI REMAJA. In *Jurnal Keperawatan Jiwa* (Vol. 4, Number 1).

- 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 Hewerbura Watublapi Kabupaten Sikka. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(15), 679–688. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7124153>
- Ginting Ticha, S. A. G. A. (2023). JURNAL KEPERAWATAN SISTHANA HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOCIAL DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMK NEGERI 2 TAHUN 2022. *Jurnal Sisthana*, 8(2).
- Gridhar, S. (2024). *SLEEP QUALITY AMONG ADOLESCENTS: A REVIEW OF PREVALENCE, FACTORS, AND INTERVENTIONS*. <https://doi.org/10.37118/ijdr.28666.09.2024>
- Gurusinga, M. F., Kesehatan, I., Husada, D., & Tua, D. (2019). 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. In *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik* (Vol. 2, Number 2). <http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPKM>
- Haibanissa, S., Sulastri, T., & Ningsih, R. (2022). Dampak Bermain Game Online terhadap Kualitas Tidur pada Remaja SMA. *JKEP (Jurnal Keperawatan)*, 7(2).
- Haliza, P. L. Nur. S. (2024). Hubungan Kebiasaan Merokok dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja. In *Info Artikel : Diterima Juni* (Vol. 6).
- Hall Guyton. (2019). *BUKU AJAR FISILOGI KEDOKTERAN Edisi ke-13* (T. A. Widjajakusumah M.Djauhari, Ed.). Elsevier. https://doi.org/https://books.google.co.id/books?id=TPn2DwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Hanriyani Fitri, S. E. R. (2022). *Perubahan Fisik, Emosi, Sosial dan Moral Pada Remaja Putri*.
- Hasan, A., Rahmat, A., & Napu, Y. (2021). *Dampak Game Online Mobile Legends Terhadap Perilaku Sosial Remaja. 1*. <https://doi.org/10.3741>
- Hasan, B. A., Palilingan, R. A., Paturusi, A., Keolahragaan, F. I., Masyarakat, K., & Manado, U. N. (2025). *HUBUNGAN KEBIASAAN BERMAIN GAME ONLINE DENGAN KUALITAS TIDUR REMAJA DI SMP FRATER DON BOSCO TOMOHON*. 6(2). <https://doi.org/10.31004/jkt.v6i2.32404>

- Hasibuan, F. K., S1, P., Kesehatan, I., Maharatu, S. T., & Author, C. (2024). *FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI MASALAH MENTAL EMOSIONAL PADA REMAJA : LITERATURE RIVIEW* (Vol. 1, Number 2).
- Hastani, R. T., & Budiman, A. (2022a). Hubungan Kecanduan Game Online dengan Kualitas Tidur pada Remaja Literature Review. In *Borneo Student Research* (Vol. 3, Number 2).
- Hastani, R. T., & Budiman, A. (2022b). Hubungan Kecanduan Game Online dengan Kualitas Tidur pada Remaja Literature Review. In *Borneo Student Research* (Vol. 3, Number 2).
- Hendrawan, A. K., & Hendrawan, A. (2020). *Gambaran Tingkat Pengetahuan Nelayan tentang Kesehatan dan Keselamatan Kerja* (Vol. 5, Number 1).
- Husaeni, W. R. F., Hidayat, W., & Yuliani, W. (2022). VALIDITAS DAN RELIABILITAS ANGKET PENYESUAIAN DIRI SISWA SMA. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 5(1), 78. <https://doi.org/10.22460/fokus.v5i1.7408>
- Imron. (2019). *Analisa Pengaruh Kualitas Produk Terhadap Kepuasan Konsumen Menggunakan Metode Kuantitatif Pada CV. Meubele Berkah Tangerang*.
- Irman, Veolina. M. H. Diana. (2022). *HUBUNGAN ADIKSI GAME ONLINE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMPN 1 LUBUK ALUNG RELATIONSHIP BETWEEN ONLINE GAME ADDICTION WITH SLEEP QUALITY IN TEENAGERS AT SMPN 1 LUBUK ALUNG*. <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>
- Jailani, Ms., Jeka, F., & Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi, U. (2023). *Populasi dan Sampling (Kuantitatif), Serta Pemilihan Informan Kunci (Kualitatif) dalam Pendekatan Praktis*.
- Jannah, D. S. Miftakhul. H. H. Graciani. (2024). Analisis Faktor Penyebab dari Gangguan Tidur: Kajian Psikologi Lintas Budaya. *Psyche 165 Journal*, 164–171. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v17i3.372>
- Jasmani, P., Rekreasi, dan, & Ilmu Olahraga, F. (2021). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Kebugaran Jasmani Siswa HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA Singgih Dirga Gunarsa * , Sapto Wibowo*. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>
- Jurnal, W., & Kunci, K. (2025). Indonesian Research Journal on Education-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0). In *Indonesian Research Journal on Education* (Vol. 5). <https://irje.org/index.php/irje>

- Khairunissa, H., & Rahayu, U. B. (2024). Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur mahasiswa semester akhir di Surakarta. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 18(5), 621–627. <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i5.347>
- Larantika, P., Amatiria, G., & Kesehatan, F. (2025a). *HUBUNGAN INTENSITAS BERMAIN GAME ONLINE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA*. 20, 7–14.
- Larantika, P., Amatiria, G., & Kesehatan, F. (2025b). *HUBUNGAN INTENSITAS BERMAIN GAME ONLINE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA*. 20, 7–14. <https://doi.org/10.61902/motorik.v20i1.1333>
- Manita, Y. Arroh. R. C. Dewi. S. Ari. A. Fifi. P. I. (2023). *HUBUNGAN DURASI BERMAIN GAME ONLINE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DALAM TINJAUAN Q.S ARRUM:23*. <https://doi.org/10.32699/jik.v13i2.5897>
- Manuputty, J. C., Sekeon, S. A. S., Kandou, G. D., Kesehatan, F., Universitas, M., Ratulangi, S., & Abstrak, M. (2019). HUBUNGAN ANTARA KECANDUAN BERMAIN GAME ONLINE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA GAMER ONLINE PENGGUNA KOMPUTER DI WARUNG INTERNET M2G SUPERNOVA MALALAYANG. In *Jurnal KESMAS* (Vol. 8, Number 7).
- Masya, Hardiyansyah. C. D. Adi. (2016). *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Gangguan Kecanduan Game Online pada Peserta Didik Kelas X di Madrasah Aliyah Al Furqon Prabumulih Tahun Pelajaran 2015/2016*.
- Nadia, D. Okta. D. (2022). *PENGARUH MEDIA PEMBELAJARAN WORDWALL TERHADAP HASIL BELAJAR SISWA SEKOLAH DASAR*.
- Nashori Dr. H .Fuad, W. E. D. (2017). *PSIKOLOGI TIDUR: DARI KUALITAS TIDUR HINGGA INSOMNIA*.
- Nurhaswinda. Pratasya, Meynita. N. L. Qurrotum. N. R. Tri. (2025). *Penelitian Korelasi*.
- Oematan, G., & Oematan, G. (2021). *ILMU GIZI INDONESIA Durasi tidur dan Aktivitas Sedentari sebagai Faktor Risiko Hipertensi Obesitik pada Remaja Sleep Duration and Sedentary Activity as a Risk Factor for Obesity Hypertension in Adolescents*.
- Oktaviana, Gabryela. B. Syaiful. F. Dewi. (2022). *HUBUNGAN TINGKAT KECANDUAN SMARTPHONE DENGAN KUALITAS TIDUR DAN GEJALA DEPRESI PADA REMAJA SMAN 5 TANGERANG SELATAN*.

- Pramesti, A., & Embrik, I. Sholihat. P. A. (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>
- Pramesti, Ardita. E. I. Sholihati. P. A. (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>
- Putu, I., Kesuma, P. A., Primatanti, P. A., Gusti, I., Tirta, R., Kedokteran, M. F., Kesehatan, I., Warmadewa, U., Psikiatri, B., & Kedokteran, F. (2023). Karakteristik Kualitas Tidur pada Siswa SMA Negeri 1 Sukawati, Gianyar. *Aesculapius Medical Journal* |, 3(3).
- Raffles, S. A., & Nasution, M. I. P. (2023). Peran Penting Pengolahan Data Dalam Transformasi Bisnis Melalui Analisis. *Jurnal Rimba : Riset Ilmu Manajemen Bisnis Dan Akuntansi*, 2(1), 321–340. <https://doi.org/10.61132/rimba.v2i1.572>
- Rahman, I. A., Ariani, D., & Ulfa, N. (2022). TINGKAT KECANDUAN GAME ONLINE PADA REMAJA. *JURNAL MUTIARA NERS*, 5(2), 85–90. <https://doi.org/10.51544/jmn.v5i2.2438>
- Rama, I. P., Febyantara, C., Primatanti, P. A., Gde, I., Kurniawan, Y., Kedokteran, M. F., Kesehatan, I., Warmadewa, U., Bagian, D., Jiwa, K., Kedokteran, F., Kesehatan, K., Rumah, J., Jiwa, S., & Bali, P. (2023). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Siswa SMA Negeri 1 Denpasar. *Aesculapius Medical Journal* |, 3(3).
- Ramadhan, M. Fakhri. S. R. A. A. M. Win. (2024). Validitas and Reliabilitas. *Journal on Education*, 06(02), 10967–10975.
- Restiyono, A. (2016). Analisis Faktor yang Berpengaruh dalam Swamedikasi Antibiotik pada Ibu Rumah Tangga di Kelurahan Kajeen Kabupaten Pekalongan. In *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia* (Vol. 11, Number 1).
- Rizqia, N. A. Mazra. W. Aghnia. (2025). *MANAJEMEN POLA TIDUR: SLEEP HYGIENE PADA ANAK* (Jaelani Dr. Elan, Ed.). www.freepik.com
- Safira Hakim, D., Widodo, A., & Muhammadiyah Surakarta, U. (2025). *HUBUNGAN KECANDUAN GAME ONLINE TERHADAP POLA TIDUR PADA REMAJA*. 6(2). <https://doi.org/10.31004/jkt.v6i2.41771>

- Sari, C. C., & Septiani, R. (2025). *THE RELATIONSHIP BETWEEN PLAYING ONLINE GAMES AND SLEEP QUALITY IN STUDENTS AT STATE SENIOR HIGH SCHOOL 11 BANDA ACEH* (Vol. 13, Number 1). <https://doi.org/https://doi.org/10.37676/jnph.v13i1.8505>
- Septiani, Y., Arribe, E., & Diansyah, R. (2020). *Analisi Kualitas Layanan Sistem Informasi Akademik Universitas Abdurrahman Terhadap Kepuasan Pengguna Menggunakan Metode Sevqual (Studi Kasus : Mahasiswa Universitas Abdurrahman Pekanbaru)*.
- Setiyowati, W. (2019). ANALISA FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PEMBERIAN MATERI PENDIDIKAN KESEHATAN REPRODUKSI PADA SISWA SEKOLAH DASAR DI KECAMATAN SEMARANG TIMUR KOTA SEMARANG. *Jurnal Kebidanan*, 8(1), 1. <https://doi.org/10.26714/jk.8.1.2019.1-7>
- Setiyowati, Widy. (2018). *STUDI PENCAPAIAN TUGAS PERKEMBANGAN REMAJA PADA SISWA-SISWI SMAN 1 PORONG*.
- Siantar Banua Lumban. (2025). *GAMBARAN GEJALA KECANDUAN ONLINE GAME PADA REMAJA DI KECAMATAN PERCUT SEI TUAN*. <https://doi.org/10.58344/jig.v3i5.342>
- Silla, A., & Lao, H. (2024). HUBUNGAN KECANDUAN GAME ONLINE MOBILE LEGEND BANG-BANG (MLBB) TERHADAP KUALITAS TIDUR REMAJA DI KELURAHAN PASIR PANJANG KUPANG. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (SIKONTAN)*, 3(1), 21–28. <https://doi.org/10.47353/sikontan.v3i1.2081>
- Sulana, I. O. P., Sekeon, S. A. S., Mantjoro, E. M., Kesehatan, F., Universitas, M., Ratulangi, S., & Abstrak, M. (2020). HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SAM RATULANGI. In *Jurnal KESMAS* (Vol. 9, Number 7).
- Sulistiyani, S. (2021). PENYULUHAN TENTANG KUALITAS TIDUR PADA MASA PANDEMI COVID-19. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Medika*, 49–52. <https://doi.org/10.23917/jpmmmedika.v1i2.367>
- Ulag, D., Sekeon, S. A. S., Ratag, B. T., Kesehatan, F., Universitas, M., Ratulangi, S., & Abstrak, M. (2022). Hubungan Antara Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Peserta Didik Smp Negeri 12 Dumoga. In *Jurnal KESMAS* (Vol. 11, Number 4).

Waliulu, S. H. T. Rahma. J. U. (2018). *Hubungan Kecanduan Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur pada Remaja Usia 15-18 Tahun di.*
<https://doi.org/10.33846/2trik8hkn19>

Widhiyanti K.A.Tri, A. N. W. R. N. W. A. (2017). *PEMBERIAN BACK MASSAGE DURASI 60 MENIT DAN 30 MENIT MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADAMAHASISWA VI A PENJASKESREK FPOK IKIP PGRI BALI SEMESTER GENAP TAHUN 2016/2017.*

Widiyono, S. Kep. , Ns. , M. K. (2023). *Konsep Keperawatan Dasar* (S. K. Ns. Widiono, Ed.).
https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=Wv7gEAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=fisiologi+tidur+menurut+potter+dan+perry+2010&ots=OLjae6xEwA&sig=uGaY0oqAmJQML4mlJnGLCXyc3sw&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false