



Jurnal Islamika Granada

Available online <https://penelitimuda.com/index.php/IG/index>

Hubungan Kecanduan Game dengan Gangguan Tidur Pada Remaja di MTsS Al-Washliyah 27 Sei Rempah

The Correlation Between Game Addiction and Sleep Disturbance of Adolescent in MTsS Al-Washliyah 27 Sei Rempah

Anastasya Diani Pratiwi^(1*) & Nafessa⁽²⁾

Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia

*Corresponding author: anasyadiani11@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan kecanduan game dengan gangguan tidur di MTsS Al – Washliyah 27 Sei Rempah. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kuantitatif. Subjek penelitian yang digunakan sebanyak 186 siswa. Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini teknik *Purposive Sampling* dengan menerapkan kriteria tertentu. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu ada hubungan positif kecanduan game dengan gangguan tidur remaja dengan asumsi semakin tinggi kecanduan game maka semakin tinggi juga gangguan tidur pada remaja. Penelitian ini menggunakan skala *Likert* untuk mengukur variabel kecanduan game dan gangguan tidur. Pada penelitian ini menggunakan teknik analisa data Korelasi *Pearson Product Moment* dengan menggunakan aplikasi SPSS versi 22.00. Berdasarkan hasil analisa data diperoleh $P \text{ sig } (0,000) < 0,05$ dengan $r_{xy} = 0,945$ yang menunjukkan bahwa hipotesis diterima. Sehingga, dapat dinyatakan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara kecanduan game dengan gangguan tidur. Korelasi antara kecanduan game dan gangguan tidur tergolong kuat. Kecanduan game memberikan pengaruh sebesar 89,4% terhadap gangguan tidur.

Kata Kunci: Kecanduan Game; Gangguan Tidur; Remaja.

Abstract

This study aims to find out the correlation between game addiction and sleep disturbance in MTsS Al – Washliyah 27 Sei Rempah. The method used in this research is quantitative method. The research subjects used were 186 students. The sampling technique used in this research is Purposive Sampling technique with certain criteria. The hypothesis put forward in this study is there is a positive correlation between game addiction and adolescent sleep disturbance with the assumption that the higher the game addiction, the higher the sleep disturbance in adolescents. This study uses the Likert scale to measure game addiction and sleep disturbance variables. In this study using Pearson Product Moment Correlation Data Analysis techniques using the SPSS version 22.00 application. Based on the results of data analysis obtained $P \text{ sig } (0.000) < 0.05$ with $r_{xy} = 0.945$ which indicates that the hypothesis is accepted. Thus, it can be stated that there is a significant positive relationship between game addiction and sleep disturbance. The correlation between game addiction and sleep disturbance is high. Game addiction has an effect of 89,4% on sleep disorder.

Keywords: Game Addiction; Sleep Disturbance; Adolescent.

How to Cite: Pratiwi, Anastasya Diani. & Nafessa, Nafessa. 2023. Hubungan Kecanduan Game dengan Gangguan Tidur Pada Remaja di MTsS Al-Washliyah 27 Sei Rempah, *Jurnal Islamika Granada*, 3 (2): 45-51.

PENDAHULUAN

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia. Tidur juga diartikan sebagai hal universal karena setiap individu membutuhkan tidur dimanapun mereka berada. Selama tidur, organ tubuh diistirahatkan untuk menetralkan kerusakan akibat aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, diharapkan mampu menjaga kekuatan dan kesehatan fisik dengan tidur yang cukup. Oleh karena itu, setiap individu harus memenuhi kebutuhan tidurnya (Kozier, 2015).

Individu yang mengalami kurang tidur yang cukup akan memiliki beberapa implikasi masalah kesehatan. Gangguan tidur merupakan penyebab morbiditas. Individu yang mengalami gangguan tidur mengalami rasa kantuk yang berlebihan, berkurangnya perhatian dan ingatan, depresi, suasana hati yang tidak stabil, penggunaan obat tidur yang tidak tepat, sering jatuh, dan penurunan kualitas hidup. Selain itu, ada efek lain dari gangguan tidur, seperti peningkatan jumlah kematian pada orang yang tidur lebih dari 9 jam sehari atau kurang dari 6 jam sehari dibandingkan dengan mereka yang tidur 7 sampai 8 jam sehari, serta penyakit jantung dan kanker. Gangguan tidur adalah pola tidur yang mengganggu. Adapun gangguan tidur ini seperti sulit tidur, sulit mempertahankan tidur, tidur pada waktu yang tidak tepat, waktu tidur yang berlebihan, bahkan perilaku abnormal yang berkaitan dengan tidur.

Tidur larut malam adalah gangguan tidur yang paling umum ditemukan. Amir (2018) menyatakan bahwa studi kasus tahunan memperkirakan sekitar 20% - 50% orang dewasa melaporkan gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur berat. Gangguan tidur pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67%. Namun, hanya 1 dari 8 kasus yang menyebutkan gangguan tidur. Hampir semua (95%) gangguan tidur tidak terdiagnosis, dan ratusan gangguan tidur dapat menyerang orang dari segala usia. Selain itu, hal ini juga sering terjadi pada remaja.

Remaja yang mengalami gangguan tidur atau tidur yang kurang cukup mengakibatkan sulit konsentrasi, hiperaktif, kurang kontrol diri, mudah marah dan mudah tersinggung, nafsu meningkat dan kelincahan menurun. Selain itu, emosi yang tidak terkendali mengancam kesehatan tubuh, dan emosi yang tidak terkendali juga dapat menyebabkan stres dan tekanan darah tinggi. Hal ini diperkuat dengan pendapat Akasian, dkk (2020) bahwa individu yang kurang tidur memiliki proses berpikir yang lambat dan kesulitan mengingat sesuatu. Dengan demikian, efek psikologis dari kurang tidur ini dapat menyebabkan ketidakstabilan emosi, kurang percaya diri, kurang perhatian, dan impulsif yang berlebihan, yang dapat menyebabkan ketidakmampuan untuk memenuhi tanggung jawab seseorang secara maksimal.

Game online berkembang pesat, terutama di era saat ini. Banyak remaja menggunakan game sebagai hobi saat waktu luang atau saat tidak cocok untuk bermain. Bermain game dapat menciptakan ilusi yang dapat mempertinggi perasaan ingin memenangkan permainan (Wong, 2019). Hal ini sejalan dengan pendapat beberapa siswa yang menyatakan sampai larut menikmati permainan karena diganggu oleh tantangan untuk memenangkan permainan. Permainan ini terutama sering dimainkan pada malam hari, karena malam dianggap sebagai waktu luang yang cukup lama setelah seharian bersekolah. Oleh karena itu, banyak orang terutama remaja yang

bermain game pada malam hari dan sepakat untuk bermain game bersama. Hal ini menyebabkan mereka lupa mengendalikan diri, sehingga mengakibatkan kecanduan yang mengganggu waktu tidur mereka.

Fenomena ini sejalan dengan pendapat Kristiani, dkk (2021) bahwa rata-rata waktu yang dihabiskan orang Indonesia untuk bermain game adalah 81 menit (peringkat ke-6), lebih tinggi dari rata-rata dunia yaitu 70 menit. Game online memberi kesempatan dan kebebasan untuk membuat pilihan dan keputusan tentang langkah yang harus diambil. Masuk ke dunia maya sangat menyenangkan, mengingat orang tua cenderung memandang remaja sebagai anak yang belum dewasa yang harus mengambil keputusan sendiri dan dilindungi secara hukum hingga mereka berusia 18 tahun. Oleh karena itu, banyak remaja yang mengalami gangguan tidur akibat kecanduan game.

Kecanduan game adalah perilaku seseorang untuk terus bermain game, akibatnya banyak menghabiskan waktu untuk mengontrol atau tidak dapat mengontrol dirinya sendiri (Pramudia & Silva, 2018). Daud (2021) menemukan bahwa kecanduan game ditandai dengan bermain game di luar kendali, memprioritaskan game daripada aktivitas lain, dan memilih bermain meskipun mengetahui konsekuensi negatifnya. Kecanduan Game Salah satu dampak negatif kecanduan game adalah gangguan tidur.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif melalui desain korelasi. Menurut Sugiyono (2013), penelitian kuantitatif adalah jenis penelitian yang digunakan untuk menyelidiki sampel atau populasi tertentu dengan menggunakan alat penelitian sebagai pengumpulan data dengan menggunakan analisis data statistik untuk tujuan pengujian hipotesis yang telah ditetapkan. Subyek yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa MTsS Al-washliyah 27 Sei Rampah. MTsS Al-washliyah 27 Sei Rampah memiliki 349 siswa. Subjek yang diambil sebagai sampel sebanyak 186 siswa MTsS Al-Washliyah 27 Sei Rampah dengan menggunakan rumus Taro Yamane. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Dalam penelitian ini, skala Likert digunakan untuk mengukur dua variabel dengan empat kemungkinan jawaban: sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS) dan sangat tidak setuju (STS). Skala kecanduan game disusun berdasarkan aspek-aspek kecanduan game dan skala gangguan tidur diatur menurut aspek-aspek gangguan tidur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil analisis data dengan menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment*, ditemukan adanya korelasi yang positif, artinya semakin kecanduan game maka semakin remaja terkena gangguan tidur, dimana koefisien korelasi sebesar 0,945 dengan signifikansi $0,000 < 0,05$ maka hipotesis diterima. Koefisien korelasi hasil analisis korelasi *product moment* tersebut signifikan (dapat digeneralisasikan) atau tidak, maka perlu dibandingkan dengan r tabel. Dimana jika r hitung $>$ r tabel, maka hipotesis diterima. Dengan taraf kepercayaan 0,05 (5%), diperoleh r tabel sebesar 0,148 ($0,945 > 0,148$), sehingga hipotesis diterima. Artinya ada hubungan yang

signifikan antara kecanduan game dengan gangguan tidur pada remaja di MTsS Al-Washliyah 27 Sei Rampah, dengan asumsi semakin tinggi kecanduan game maka semakin tinggi remaja terkena gangguan tidur. Hasil ini konsisten dengan studi sebelumnya oleh C.Neily dimana terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan game dan masalah tidur, yang mengarah pada konsekuensi yang negatif pada kehidupan dan performa saat sedang terjaga.

Tabel 1. Hasil Uji Korelasi Kecanduan Game dan Gangguan Tidur

Variabel	Koefisien Korelasi (r^{xy})	Sig	Ket
X-Y	0,945	0,000	Terdapat Hubungan

Selain itu, pada hasil analisis data terkait pengaruh kecanduan game terhadap gangguan tidur, diantara tujuh aspek kecanduan game, aspek yang paling besar pengaruhnya terhadap gangguan tidur adalah aspek konflik dengan 2386 poin. Aspek ini mengacu pada konflik antara pemain game dan orang-orang di sekitarnya, konflik dengan aktivitas lain seperti pekerjaan, sekolah, hobi, dan aktivitas sosial. Di luar itu, konflik yang muncul antara pemain game yang khawatir menghabiskan terlalu banyak waktu di dalam game. Orang yang kecanduan game online seringkali melupakan sesuatu yang lebih penting daripada bermain game online, siswa yang kecanduan game terkadang mengabaikan sekolah untuk bermain game online, lupa waktu makan, waktu ibadah, kewajiban beribadah, waktu untuk pulang. Terlalu sering berhadapan dengan monitor secara mata telanjang dapat membuat mata menjadi minus, seorang anak jadi sering berbohong kepada orang tua karena pada awalnya berpamitan untuk berangkat sekolah tetapi nyatanya sering ditemukan dia bolos sekolah untuk bermain game online (Cavida, 2022).

Konflik antara keinginan untuk bermain game dan aktivitas lain seperti bersosialisasi, akademik, belajar, dan berorganisasi akan menimbulkan kekhawatiran dan kecemasan tersebut pada orang yang kecanduan game. Kecemasan akan menimbulkan stres. Stres ini akan menyebabkan gangguan tidur pada seseorang. Hal ini dibuktikan dengan tabel skor berikut ini.

Tabel 2. Skor Aspek Kecanduan Game Terhadap Gangguan Tidur

Aspek	Skor
Conflict	2386
Saliance	2367
Problem	2349
Tolerance	2338
Withdrawal	2332
Relapse	2314
Mood Modification	2308

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi *Product Moment*

Variabel	Mean		SD	Ket
	Hipotetik	Empirik		
Kecanduan Game	70	88,05	6.300	Tinggi
Gangguan Tidur	60	75,95	5.998	Tinggi

Selain itu, dalam hasil uji mean hipotetik dan mean empiris, jika selisih mean hipotetik < mean empiris melebihi angka SD maka tergolong tinggi, dan sebaliknya jika selisih mean hipotetik > mean empiris melebihi SD maka tergolong sedang. Dari hasil

yang diperoleh terlihat bahwa mean hipotetik lebih kecil dari mean empiris, dan dapat disimpulkan bahwa subjek penelitian memiliki tingkat kecanduan game dan gangguan tidur yang tinggi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil temuan, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecanduan game dan gangguan tidur pada remaja, dimana semakin tinggi kecanduan game maka semakin tinggi pula gangguan tidur remaja di MTsS Al-Washliyah 27 Sei Rampah. Dalam penelitian ini, kecanduan game memengaruhi gangguan tidur sebesar 89,4%. Sedangkan 10,6% nya dipengaruhi oleh faktor lain. Hasil perbandingan antara mean empirik dan mean hipotetik dapat disimpulkan bahwa kecanduan game dan gangguan tidur siswa MTsS Al-Washliyah 27 Sei Rampah tergolong tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldani, N. A. (2015). Gangguan Tidur pada Anak dengan Dispepsia Fungsional Dibandingkan Tanpa Dispepsia Fungsional.
- Alfi, W. N., & Yuliwar, R. (2018). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Puskesmas Mojolangu Kota Malang. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 6(1), 25-36.
- Akasian, S. C., Rumiati, F., & William, W. (2020). Pengaruh Musik terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Krida Wacana. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 26(3), 118-124.
- Amir, N. (2018). Hubungan Antara Sikap Higiene Tidur dan Faktor Lain dengan Angka Kejadian Insomnia pada Satuan Pengamanan (Satpam) dengan Kerja Gilir di PT. X. *Journal Of The Indonesian Medical Association*, 68(1), 27-34.
- Ananda, W., & Wiyono, J. (2018). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Angkatan 2012 di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 3(2).
- Angela. 2013. Pengaruh Game Online Terhadap Motivasi Belajar Siswa SDN 015 Kelurahan Sidomulyo Kecamatan Samarinda Ilir. *E-Journal Ilmu Komunikasi*, 1 (2) : 532-544.
- Anggarani, F. K.(2015). Internet Gaming Disorder : Psikopatologi Budaya Modern. *Buletin Psikotogi*,23(1),1-12.
- Arifin, B. S. 2019. Psikologi Sosial. Cetakan Kedua. Bandung : CV Pustaka Setia.
- Artini, B., &Handayani, D. (2021). PENERAPAN INTERVENSI TERAPI AKUPRESUR UNTUK MENGATASI GANGGUAN POLA TIDUR PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI.*Jurnal Keperawatan*, 10(2),54-60.
- Azwar, S. 2010. Metode Penelitian. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Blinka, L. &Smahel, D. (2017)."Kecanduan Game Bermain-Peran Online" dalam Young, K.S. dandeAbreu, C.N. (2017).Kecanduan Internet: Panduan Konseling dan Petunjuk untuk Evaluasi dan Penanganan.121 151.Yogyakarta: Penerbit Pustaka Pelajar.
- Cavida, S.D.2022. Hubungan Antara Kecanduan Bermain Game Online Terhadap Komunikasi Interpersonal Mahasiswa. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Chaplin, J. P. 2011. Kamus Lengkap Psikologi (Edisi 1 Cetakan 12). Terjemahan oleh Kartini Kartono. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Daud, M. (2021). Buku Ajar Psikologi Perkembangan Anak. Surabaya : Prenada Media.
- Detria.2013. Efektivitas Teknik Manajemen Diri Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online. Tesis tidak diterbitkan. Bandung : UPI.
- Ghozali, Imam.(2018). Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 25 (Edisi 9). Semarang: Universitas Diponegoro.
- Gunarsa. 2006. Psikologi Perkembangan Anak dan Dewasa. Jakarta : Gunung Mulia
- Gupta, U.J (2015). Pro-Social Behavior and Social Harmony among Orphan Adolescent, *Online Journal of Multidisciplinary Research (OJMR)*, 1, 23- 27, ISSN (Online): 2395-4892.

- Hardiyansyah, M & Dian.(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”.
- Habibi, A. 2020. Hubungan Kebiasaan Bermain Gamedengan Kualitas Tidur Remaja Pada Kelas Xi Di Smkn 1 Seruyan Tengah. Skripsi. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatanborneo Cendekia Medikapangkalan Bun.
- Handayani Sandra, dkk. 2020. Dinamika Perkembangan Remaja. Buku Seri Kedua, Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia (IPPI-HIMPSI). Jakarta: Kencana.
- Hurlock. 2011. Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta : Erlangga. Irawan, S. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan Game Online Peserta Didik. *Jurnal Konseling Gusjigang*,7(1).
- Jahja, Y. 2011. Psikologi Remaja. Edisi Pertama. Jakarta : Prenadamedia Group. King, L. 2010. Psikologi Umum. Jakarta : Salemba Humanika.
- Kirana Nandhito Indra Putra, D. (2020). Hubungan Kecanduan Game Online dengan Kualitas Tidur Siswa SMAN 1 Sragen. Doctoral dissertation, Universitas Kusuma Husada.
- Kozier, Barbara, (2009). *Fundamental of Nursing*. Calofornia :Copyright by.Addist Asley Publishing Company. Kristensen, et al . 2021.Problematic Gaming and Sleep: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Pschiatry*. Vol. 12
- Kristiani, Reneta., dkk. 2021. Internet. Gawaidan Remaja. Menjadi Remaja Kekinian Produktif, dan Tangguh. Jakarta :Kompas.
- Liem, T., King, D., Delfabbro, P., & Dobler, T. K. (2018). *Internet gaming disorder: Theory, assessment, treatment, andprevention*. Academic Press.
- Mahmud, M. D.(2017). Psikologi Pendidikan Edisi Terbaru. Yogyakarta : Andidan BPFE.
- Mais, F. R., Rompas, S. S., & Gannika, L. (2020). Kecanduan Game Online dengan Insomnia Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 18-27.
- Marlianti, D. (2015). Hubungan Kecanduan Bermain Game Online dengan Pola Tidur dan Motivasi Belajar Anak Usia 10-12 Tahun di SD Mattoangin 2 Kecamatan Mariso Kota Makassar (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar).
- Manuputty, JC.dkk.2019. Hubungan Antara Kecanduan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Gamer Online Pengguna Komputer Di Warung Internet M2g Supernova Malalayang. Vol. 8.No.7
- Maryono, N. A., Sutrisno, S., & Riniasih, W. (2020). Pengaruh Pola Tidur Terhadap Peningkatan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Jambon Kecamatan Pulokulon-Grobogan. *The Shine Cahaya Dunia D-Iii Keperawatan*, 5(1).
- Mei, C., Fitzsimons, J., Allen, N., Alvarez-Jimenez, M., Amminger, G. P., Browne, V., ... & McGorry, P. D. (2020). Global research priorities for youth mental health. *Early Intervention in Psychiatry*, 14(1), 3-13.
- Pande, N. P. A. M., & Marheni, A. (2015). Hubungan kecanduan game online dengan prestasi belajar siswa SMP Negeri 1 Kuta. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(2), 163-171.
- Papalia, Feldman, Olds, & Wendkos. 2009. *Human Development*. Eleventh Edition. New York : Higher Education.
- Perry, A.G & Potter, P. A. 2013. *Fundamental Keperawatan, Konsep, Klinis Dan Praktek*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Potter, P.A.& Perry, A.G.2005. *Buku Ajar : Fundamental keperawatan konsep, proses, dan praktik.vol.1*. Jakarta: Jakarta EGC
- Pramudia,T.R & Silva Y.W. 2018. "STOP KECANDUAN GAME ONLINE Mengenal Dampak Ketergantungan pada Game Online serta Cara Mengurangnya.".
- Puspitosari. 2011. Gangguan Pola Tidur Pada Kelompok Usia Lanjut. *Journal Kedokteran Trisakti*, Januari-April, Vol.21, No 1.
- Putra, N. 2013. *Metode Penelitian Kualitatif Pendidikan*. Jakarta : Rajawali Pers. Rokkum,J.N.,Blanco-Herrera,J.A.,Faulhaber,M.E.,& Gentile,D.A.(2018). Internet Gaming Disorder. In *Technology and Adolescent Mental Health* (pp. 113- 120).Springer,Cham.
- Santoso, Y. R. D., & Purnomo, J. T. (2017). Hubungan kecanduan game online terhadap penyesuaian sosial pada remaja. *Jurnal Humaniora Yayasan Bima Darma*, 4(1), 027-044.
- Santrock, J. W. 2019. *Life-Span Development*. Seventeenth Edition. New York : McGraw Hill Education
- Siste,K.(2020,Feb22).Kecanduan Internet: Tantangan Jaman Now.Conference presentation. Smart Talk : Gadget Addiction, Jakarta.

- Sugiyono.(2019). Metode Penelitian Kuantitatif. Bandung: CVAlfabeta.
- Sulistyo, J. T., Evanytha, E., & Vinaya, V. (2015). Hubungan problematic online game use dengan pola asuh pada remaja. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 2(1), 396-406.
- Torres-Rodríguez, A, Griffiths, M.D., & Carbonell, X. (2018).The treatment of Internet gaming disorder: A brief overview of the PIPATIC program. *International Journal of Mental Health and Addiction*,16(4),1000-1015.
- Woods, H. C., & Scott, H. (2016). Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of adolescence*, 51, 41-49.
- Yusuf, N., & Rohmah, T. (2020). Pengaruh Pola Tidur Terhadap Motivasi Belajar Siswa. *Trihayu: Jurnal Pendidikan Ke-SD-An*, 6.
- <https://doi.org/10.30738/Trihayu.V6i1.7877>
- Zaman, M. dkk. 2022. Prevalence of Gaming Addiction and Its Impact on Sleep Quality : A cross-sectional study from Pakistan. *Annals of Medicine and Surgery* 78.<https://www.ncbi.nlm.nih.gov>.
- Žukauskienė, R., Kanišonytė, G., Truskauskaitė-Kunevičienė, I., & Malinauskienė, O. (2017). Systematic review of the measurement properties of questionnaires for the measurement of the well-being of children and adolescents.