

## HUBUNGAN KEBIASAAN BERMAIN GAME ONLINE DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA

### THE RELATIONSHIP OF ONLINE GAME PLAYING HABITS WITH SLEEP QUALITY OF STUDENTS

Yahfi Winanta<sup>1</sup>, Wulan Angraini<sup>2</sup>, Bintang Agustina Pratiwi<sup>3</sup>, Riska Yanuarti<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Bengkulu

Correspondence Author: [anrainiwulan@umb.ac.id](mailto:anrainiwulan@umb.ac.id)

#### ABSTRACT

*The relationship between online gaming habits and sleep quality of students from the public health study program at Muhammadiyah University of Bengkulu. Online games, a word that is often used to represent a digital game that is booming in modern times, the habit of playing online games is the pleasure of playing games because it gives a sense of satisfaction, so there is a feeling of pleasure playing online games. The purpose of this study was to determine the habits of playing online games and the sleep quality of public health students at the University of Muhammadiyah Bengkulu. The research used was correlation analytic design. The sample in this study were 34 students of Public Health Study Program, University of Muhammadiyah Bengkulu. The results obtained  $r = 0.083$  and  $p = 0.640$ . The conclusion from these results: the relationship between online gaming habits and sleep quality is a negative relationship, which has a weak correlation. The results of statistical tests showed that there was no significant correlation between the habit of playing online games with the sleep quality of students in the public health study program ( $p = 0.640$ ).*

**Keywords:** Online games, Sleep quality, Student

#### ABSTRAK

Hubungan kebiasaan *game online* dengan kualitas tidur mahasiswa prodi kesehatan masyarakat Universitas Muhammadiyah Bengkulu. *Game online*, kata yang sering digunakan untuk merepresentasikan sebuah permainan digital yang sedang marak di zaman yang modern ini. Kebiasaan bermain *game online* adalah kesenangan bermain *game* karena memberi rasa kepuasan tersendiri, sehingga ada perasaan kegiatan yang menyenangkan ketika bermain *game online*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kebiasaan bermain *game online* dan kualitas tidur mahasiswa prodi kesehatan masyarakat Universitas Muhammadiyah Bengkulu. Penelitian ini menggunakan desain analitik korelasi Sampel dalam penelitian sebanyak 34 mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat Univeritas Muhammadiyah Bengkulu. Pada hasil di atas diperoleh nilai  $r = 0,083$  dan nilai  $p = 0,640$ . Kesimpulan dari hasil tersebut adanya hubungan hubungan kualitas tidur dengan bermain *game online* dengan kualitas tidur bentuk hubungan negatif, memiliki korelasi lemah. Hasil uji statistik didapatkan tidak ada korelasi korelasi antara hubungan kebiasaan bermain *game online* dengan kualitas tidur mahasiswa prodi kesehatan masyarakat ( $p = 0,640$ ). Tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan bermain *game online* dengan kualitas tidur mahasiswa prodi kesehatan masyarakat Univeritas Muhammadiyah Bengkulu.

**Kata Kunci:** *Game online*, Kualitas tidur, Mahasiswa

#### PENDAHULUAN

*Game online*, kata yang sering digunakan untuk mepresentasikan sebuah permainan digital yang sedang marak di zaman yang modern ini. *Game online* ini banyak dijumpai di kehidupan sehari-hari.

Walaupun beberapa orang berpikir bahwa *game online* identik dengan Komputer, *game* tidak hanya beroperasi d komputer. *Game* dapat berupa konso handled, bahkan *game* juga adal dil telepon

genggam. *Game online* berguna untuk refreshing atau menghilangkan rasa jenuh si pemain baik itu dari kegiatan sehari-hari (kerja, belajar, dan faktor lainnya) maupun sekedar mengisi waktu luang (Mais et al., 2020).

Sebuah *game online* adalah sebuah video dimainkan selama beberapa bentuk jaringan computer, menggunakan computer pribadi atau konso video *game*. Jaringan ini biasanya internet atau teknologi setara, tetapi *game* selalu digunakan apapun teknologi saat ini: modern sebelum internet, dan keras kabel terminal sebelum modern. Perluasan *game online* telah mencerminkan keseluruhan perluasan jaringan komputer dari jaringan local kecil ke internet dan pertumbuhan akses internet itu sendiri. *Game online* dapat berkisar dari lingkunga sederhana yang berbasis teks grafis *game* menggabungkan kompleks dan dunia maya banyak dihuni oleh pemain secara bersamaan. Banyak permainan *online* terkait komunitas *online*, membuat *game online* suatu bentuk kegiatan social di luar permainan pemain tunggal (Surbakti, 2017).

Kualitas tidur adalah daya seseorang untuk tidur dan mencapai istirahat cukup (Shahiral etl al., 2018). tidur yang cukup dan berkualitas tinggi menentukan kesegaran dan menghilangkan lelah sehingga seseorang tetap layak untuk hari-hari berikutnya. Kualitas tidur seseorang buruk dapat menimbulkan dampak negative, seperti kelelahan, mudah merasal kantuk, berkuramgnya produktivitas serta kestabilan emosional (Fenny & Supriatmo, 2016).

Kualitas tidur seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu kondisil lingkungan, fisik, aktivitas, dan gaya hidup. Kebiasaan olahraga merupakan bentuk aktivitas fisik yang dapat mempengaruhi tidur seseorang. Keletihan yang terjadi setelah melakukan

aktivitas olahraga akan menimbulkan seseorang akan cepat tertidur. Hal ini juga disebabkan oleh siklus tidur tahap gelombang lambatnya diperpendek, sehingga akan lebih cepat masuk fase kedalaman tidur atau mengalami tidur yang nyenyak. Sedangkan, perilaku merokok juga dapat menyebabkan masalah tidur, hal ini terkait nikotin yang terkandung dalam rokok yang merupakan stimulant otak. Disamping itu, otak yang telah kecanduan dengan efek nikotin akan menyebabkan gangguan tidur pada malam hari saat akan tidur (Sulistiyani, 2012a).

Beberapa sumber, telah mengumpulkan beberapa dampak positif bermain *game online*. Bermain *game* memberikan satu latihan yang sangat efektif kepada otak. Sejumlah besar dari mereka membutuhkan keterampilan berpikir abstrak dan tingkat tinggi untuk menang. Keterampilannya adalah seperti: Pemecahan masalah, perhatian dan motivasi yang lebih, koordinasi tangan-mata, motorik dan kemampuan spesial Contohnya, dalam sebuah permainan menembak, karakter bisa berjalan dan menembak pada saat yang sama. Hal inil membutuhkan dunia nyata pemain untuk melacak posisi karakter, di mana ia menuju, kecepatan mereka, di mana senjata yang ditujukan, jika tembakan musuh mengena, dan sebagainya. Semua ini harus diperhitungkan, dan kemudian pemain maka harus mengkoordinasikan penafsiran otak dan reaksi dengan gerakan di tangan mereka dan ujung jari. Proses inil membutuhkan banyak koordinasi mata tangan dan kemampuan visual-spasial untuk menjadi sukses. Mengajarkan anak-anak sumber daya dan manajemen keterampilan, membuat analisa dan keputusan yang cepat berfikir secara mendalam, kerja tim dan kerja sama

ketikan bermain dengan orang lain banyak permainan yang dimainkan *online* dan melibatkan kerjasama dengan pemain *online* lainnya untuk menang (Trisnaini, 2018).

Dampak negatif antaranya: *Game* yang berlatar belakang atau kontennya bersifat kekerasan memicu anak-anak untuk meningkatkan pikiran agresif, perasaan, dan perilaku, dan penurunan prososial. Pengaruh *game* kekerasan terhadap anak-anak ini diperparah oleh sifat dari permainan interaktif. Dalam banyak permainan, anak-anak dihargai karena lebih keras. Anak mengendalikan kekerasan di mata pengalaman sendiri (membunuh, menendang, menusuk dan menembak). Terlalu banyak bermain *game* membuat anak terisolasi dari sosia. Selain itu, ia bisa menghabiskan waktu kurang dalam kegiatan lain seperti pekerjaan rumah, membaca, olahraga, dan berinteraksi dengan keluarga dan teman-teman. Beberapa *game* mengajar nilai-nilai yang tidak bermoral. Perilaku kekerasan, dendam dan agresi diberikan pujian dan penghargaan. Perempuan sering digambarkan sebagai karakter yang lebih lemah yang tidak berdaya atau seksual provokatif. *Game* dapat membingungkan antara realitas dan fantasi. *Game* juga dapat memiliki efek kesehatan yang merugikan bagi beberapa anak, termasuk obesitas, kejang, gangguan postural, dan gangguan otot dan rangka, seperti tendonitis kompresi saraf, carpal tunnel syndrome (Trisnaini, 2018).

## METODE PENELITIAN

Penelitian yang digunakan adalah menggunakan desain analitik korelasi untuk mengetahui korelasi antar variabel dengan pendekatan *cross-sectional* yaitu sebuah penelitian yang dilakukan dalam sekali waktu saja. Penelitian ini yang ingin

diketahui adalah korelasi antara kebiasaan bermain *game online* dengan kualitas tidur pada mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Bengkulu.

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret sampai dengan April 2022. Penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan kuesioner kepada mahasiswa Prodi kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Bengkulu yang bersedia menjadi responden.

Data mahasiswa yang mengalami kecanduan *game online* atau tidak dikumpulkan dengan membagikan kuesioner kepada mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Bengkulu yang bersedia menjadi responden. Data kualitas tidur mahasiswa dikumpulkan dengan membagikan kuesioner kepada mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Bengkulu. Selanjutnya akan diolah dalam bentuk tabel, diagram, grafik, dan penjelasannya. Kriteria penilaian dinilai berdasarkan persentase jawaban kuesioner yang dibagikan peneliti kepada sampel.

## HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan kebiasaan bermain *game online*

Variabel	Mean	SD	Minimal-maksimal	95% CI
Kebiasaan bermain <i>game online</i>	25,53	14,256	3-57	20,56-30,50

Hasil analisis didapatkan rata-rata kebiasaan bermain *game online* adalah 25,53 (95% CI: 20,56-30,50), dengan standar deviasi 14,256. Kebiasaan bermain *game* rendah 3 dan tertinggi 57, dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa rata-rata kebiasaan bermain *game online* adalah diantara 20,56 sampai dengan 30,50.

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan kualitas tidur

Variabel	Mean	SD	Minimal-maksimal	95% CI
Kualitas tidur	6,74	2,079	2-12	6,01-7,46

Hasil analisis didapatkan rata-rata kualitas tidur adalah 6,74 (95% CI: 6,01-7,46), Dengan standar deviasi 2,079. Kualitas tidur terendah 2 dan tertinggi 12. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa rata-rata kualitas tidur adalah diantara 6,01 sampai dengan 7,46.

Tabel 3. Hubungan kebiasaan bermain *game online* dengan kualitas tidur

Variabel	R	R2	Persamaan garis	p-value
Kebiasaan bermain <i>game online</i>	0,083	0,007	Kualitas tidur = $7,045+0,012^*$ kebiasaan bermain <i>game online</i>	0,640

Hubungan kebiasaan bermain *game online* dengan kualitas tidur menunjukkan tidak ada korelasi ( $r = 0,083$ ) dan berpola positif artinya semakin sering kebiasaan bermain *game online* semakin rendah kualitas tidurnya. Nilai koefisien dengan determinasi 0,007, hasil uji statistik didapatkan tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan bermain *game online* dengan kualitas tidur ( $p = 0,640$ ).

## PEMBAHASAN

### 1. Kebiasaan bermain *game online*

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa didapatkan rata-rata kebiasaan bermain *game online* adalah 25,53 (95% CI: 20,56-30,50), dengan standar deviasi 14,256. Kebiasaan bermain *game* rendah 3 dan tertinggi 57, dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa rata-rata kebiasaan bermain *game*

*online* adalah diantara 20,56 sampai dengan 30-50.

*Game online*, kata yang sering digunakan untuk merepresentasikan sebuah permainan digital yang sedang marak di zaman yang modern ini. *Game online* ini banyak dijumpai di kehidupan sehari-hari. Walaupun beberapa orang berpikir bahwa *game online* identik dengan Komputer, *game* tidak hanya beroperasi di komputer. *Game* dapat berupa konsol, handled, bahkan *game* juga ada di telepon genggam. *Game online* berguna untuk refreshing atau menghilangkan rasa jenuh si pemain baik itu dari kegiatan sehari-hari (kerja, belajar, dan faktor lainnya) maupun sekadar mengisi waktu luang (Mais et al., 2020).

Peneliti berpendapat bahwa bermain *game* yang terlalu lama akan menjadikan mahasiswa terlalu penasaran dan akhirnya tertarik mencoba *game online* sehingga para mahasiswa cenderung lebih asik untuk terus bermain *game online*. *Game online* ini sangat menarik karena dalam permainan tersebut seseorang tidak hanya bermain dengan orang berada disebelahnya, namun dapat bermain dengan pemain lain di beberapa lokasi lain sampai seluruh dunia (Habibi et al., 2021).

### 2. Kualitas tidur

Berdasarkan tabel 2 hasil penelitian ini menunjukkan bahwa didapatkan rata-rata kualitas tidur adalah 6,74 (95% CI: 6,01-7,46), Dengan standar deviasi 2,079. Kualitas tidur terendah 2 dan tertinggi 12. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa rata-rata kualitas tidur adalah diantara 6,01 sampai dengan 7,46.

Kualitas tidur adalah daya seseorang untuk tidur dan mencapai istirahat cukup (Sulistiyani, 2012a). tidur yang cukup dan berkualitas tinggi

menentukan kesegaran dan menghilangkan lelah sehingga seseorang tetap layak untuk hari-hari berikutnya. Kualitas tidur seseorang buruk dapat menimbulkan dampak negatif, seperti kelelahan, mudah merasa kantuk, berkurangnya produktivitas serta kestabilan emosional (Fenny & Supriatmo, 2016).

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur sehingga orang tersebut tidak merasa lelah, gelisah dan mudah terangsang, lesu, kehitaman disekitar mata, kelopak mata bengkak, sakit kepala, sering menguap dan mudah mengantuk, mata perih (Poli et al., 2021).

Kualitas tidur seseorang dapat di pengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya yaitu kondisi lingkungan, fisik, aktivitas, dan gaya hidup, kondisi suhu kamar, kegaduhan tempat tinggal, pencahayaan kamar tidur, kebiasaan olahraga, kebiasaan penggunaan gadget, indeks massa tubuh, kecanduan merokok (Sulistiyani, 2012b).

### 3. Hubungan kebiasaan bermain *game online* dengan kualitas tidur

Berdasarkan tabel 3. Pada hasil di atas diperoleh Hubungan kebiasaan bermain *game online* dengan kualitas tidur menunjukkan tidak ada korelasi ( $r = 0,083$ ) dan berpola positif artinya semakin kebiasaan bermain *game online* semakin besar kualitas tidurnya. Nilai koefisien dengan seterminasi 0,007, hasil uji statistik didapatkan tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan bermain *game online* dengan kualitas tidur ( $p = 0,640$ ).

Dalam penelitian ini didapatkan hasil bahwa tidak ada hubungan antara kecanduan *game online* dengan tingkat stress. Menurut asumsi peneliti mengapa penelitian ini tidak memiliki hubungan yang signifikan antara kecanduan *game online* dengan stress

yaitu dikarenakan, responden yang di teliti hanya memainkan *game online* dengan durasi waktu rata-rata dibawah 3 jam, responden hanya memainkan pada waktu luang saja, responden juga tidak mengalami tekanan dan paksaan dari lingkungan teman sebaya untuk ikut menyesuaikan bermain *game online* (Rauf, 2018).

Sumber stres pada aspek tekanan dan aspek tekanan diri tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kecanduan video *game* pada mahasiswa Universitas Surabaya karena menurut pengertian dan penjabaran aspek di skala penelitian, situasi yang dialami subjek memiliki peluang sehingga subjek mampu berusaha untuk lebih baik lagi. Faktor lain yang menunjukkan tidak ada hubungannya karena pada subjek penelitian banyak yang memilih bermain strategi sehingga waktu yang digunakan bukan habis untuk bermain saja tetapi untuk berpikir menyerang lawan dan begitu juga sebaliknya Reaksi stres dengan kecanduan video *game* tidak terdapat hubungan yang signifikan pada mahasiswa Universitas Surabaya karena reaksi yang ditunjukkan merupakan salah satu pilihan dari perilaku saat mengalami stres dan bermain video *game* tidak terdapat pada skala (Indahningrum, F. (2013).

Berdasarkan hasil penelitian diketahui ada sebanyak 13 dari 29 (44,8%) responden yang memiliki gaya hidup yang baik dengan kualitas tidur yang baik, sedangkan sebanyak 25 dari 52 (48,1%) responden yang memiliki gaya hidup buruk dengan kualitas tidur yang buruk. Dari hasil uji statistik diperoleh nilai  $p \text{ value} = 0,779 > \alpha = 0,05$ , maka dapat disimpulkan tidak ada hubungan gaya hidup dengan kualitas tidur. Peneliti berasumsi tidak ada hubungan antara gaya hidup dengan



kualitas tidur, meskipun gaya hidupnya itu buruk tapi jika kita bisa mengatur waktu tidur dengan baik (Muniroh, 2019).

Hasil uji statistik korelasi kenda tau gaya hidup dengan kualitas tidur diketahui nilai signifikasi yaitu  $0,000 < 0,01$  dari hasil tersebut dapat di jelaskan bahwa ada hubungan yang signifikan antara gaya hidup sehat dengan kualitas tidur mahasiswa ilmu keperawatan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Hasil perhitungan menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,411 berarti bahwa keeratan hubungan antara gaya hidup sehat dengan kualitas tidur memiliki nilai keeratan yang cukup. Adanya hubungan antara gaya hidup dengan kualitas tidur mahasiswa ilmu keperawatan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Hasil uji statistik korelasi kenda tau gaya hidup dengan kualitas tidur diketahui nilai signifikasi yaitu  $0,000 < 0,01$  dengan correlation coefficient 0,411(Malahayati, 2020).

Penelitian ini juga menunjukkan hasil bahwa tidak terdapat hubungan antara gaya hidup dengan kualitas tidur. Berdasarkan hasil penelitian terdapat 6 responden (12%) mempunyai gaya hidup yang sangat baik dan 14 responden (28%) mempunyai gaya hidup yang cukup baik namun memiliki kualitas tidur yang kurang baik Responden ini tidak pernah bekerja malam hari dan mereka selalu mendapatkan uang saku yang cukup untuk memenuhi kebutuhannya baik untuk kuliah maupun diluar kuliah. Mereka sering mengalami kesulitan mengawali tidur dan sering bangundi malam hari. Tiga responden (6%) mempunyai gaya hidup yang cukup baik dan memiliki kualitas tidur yang sangat buruk. Responden ini sering bekerja dan mempunyairutinitas di malam hari dan melakukan aktiitas tambahan. Mereka sering mengalami kesulitan

dalam mengawali tidur, terbangun di malam hari dan kesulitan untuk bangun dipagi hari (Wicaksono, 2019).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa

- 1) Kebiasaan bermain *game online* mahasiswa prodi kesehatan masyarakat universitas muhammadiyah bengkulu rata-rata kebiasaan bermain *game online* adalah 25,53 (95% CI: 20,56-30,50).
- 2) Kualitas tidur mahasiswa prodi kesehatan masyarakat universitas muhammadiyah Bengkulu menunjukkan rata-rata kualitas tidur adalah 6,74 (95% CI: 6,01-7,46)
- 3) Tidak adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan bermain *game online* dengan kualitas tidur mahasiswa prodi kesehatan masyarakat universitas muhammadiyah Bengkulu.

## SARAN

- 1) Bagi mahasiswa prodi kesehatan masyarakat

Diharapkan untuk mencoba menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari agar supaya tidak membahayakan kesehatan, seperti mengalami insomnia, merusak mata dan terganggunya syaraf ditangan, cepat mengalami stress, mengalami gangguan tidur, merasa terganggu dalam beraktifitas dalam siang hari yang menyebabkan rasa ngantuk dalam menjalankan aktifitas, tidak bersemangat dan cepat lelah.

- 2) Bagi peneliti selanjutnya

Bagi penelitian lebih lanjut dapat diharapkan menggunakan instrumen, kuesioner, dan cara yang berbeda untuk mendapatkan hasil yang lebih akurat sesuai harapan dan menjadi referensi penelitian selanjutnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Fenny, F., & Supriatmo, S. (2016). Hubungan Kualitas dan Kuantitas Tidur dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia: The Indonesian Journal of Medical Education*, 5(3), 140. <https://doi.org/10.22146/jpki.25373>
- Indahtiningrum, F. (2013). Hubungan antara kecanduan video game dengan stres pada mahasiswa Universitas Surabaya. *Calyptra*, 2(1), 1-17. <https://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/view/147>
- Habibi, A., Qorahman, W., Ningsih, R., & Syahleman, R. (2021). Hubungan Kebiasaan Bermain Game online Dengan Kualitas Tidur Remaja Pada Kelas Xi Di Smkn 1 Seruyan Tengah. *Jurnal Borneo Cendekia*, 5(1), 16–30. <https://doi.org/10.54411/jbc.v5i1.219>
- Mais, F. R., Rompas, S. S. J., Gannika, L., Program, M., Ilmu, S., Fakultas, K., Universitas, K., Studi, P., Keperawatan, I., Kedokteran, F., & Sam, U. (2020). Kecanduan Game online Dengan Insomnia Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 18–27. <https://doi.org/10.35790/jkp.v8i2.32318>
- Malahayati, A. (2020). *Hubungan Gaya Hidup Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Ilmu Keperawatan Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta (Doctoral dissertation, Universitas "Aisyiyah Yogyakarta)*. <http://digilib.unisayogya.ac.id/4907/>
- Muniroh, S. (2021). (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Remaja: A Literature Review. *Nursing Sciences Journal*, 5(1), 15-26. 2(2), 262–267.
- Poli, S. L., Kairupan, B. R., & Rahman, A. (2021). Kebiasaan Bermain Online Games Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa. *KESMAS*, 10(5), 76–83. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kemas/article/view/35115>
- Rauf, A. A. (2019). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Tingkat Stres Pada Siswa Sma Negeri 5 Di Samarinda. [https://www.jstage.jst.go.jp/article/personality/advpub/0/advpub\\_27.2.10/\\_pdf/-char/ja](https://www.jstage.jst.go.jp/article/personality/advpub/0/advpub_27.2.10/_pdf/-char/ja)
- Shahira, N., Zm, L., Riza, N., Chik, A., Shahira, M. N., Hanisshya, H., Lukman, Z. M., Normala, R., Azlini, C., & Kamal, M. Y. (2018). Psychological Well-Being among University Students in Malaysia. *International Journal of Research and Innovation in Social Science (IJRISS)*, 2(12), 133–137. [www.rsisinternational.org](http://www.rsisinternational.org)
- Sulistiyani, C. (2012a). Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa. *Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 280–292. <https://media.neliti.com/media/publications/18762-ID-beberapa-faktor-yang-berhubungan-dengan-kualitas-tidur-pada-mahasiswa-fakultas-k.pdf>
- Sulistiyani, C. (2012b). Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 280–292. <https://www.neliti.com/publications/18762/beberapa-faktor-yang-berhubungan-dengan-kualitas-tidur-pada-mahasiswa-fakultas-k#cite>
- Surbakti, K. (2017). Pengaruh Game online Terhadap Remaja. *Jurnal Curere*, 01(01), 28–38. <http://dx.doi.org/10.36764/jc.v1i1.20>

Trisnaini, R. P. (2018). *Stop Kecanduan Game online*.

Wicaksono, D.W (2019). Analisis Faktor Dominan Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga. *Fundamental and Management Nursing Journal*, 1(1), 46.

<https://doi.org/10.20473/fmnj.v1i1.121>

31