



The Influence of Online Games on Sleep Quality in Adolescent Males in Lina Ino Village, Central Tobelo District

(Pengaruh Game online terhadap Kualitas Tidur pada Remaja di Desa Lina-Ino Kecamatan Tobelo Tengah)

Yurensi Felni Tjingaisa ^{1✉} dan Devetsus Kitong ¹

¹ Program Studi Keperawatan, Fakultas Sains Teknologi dan Kesehatan, Universitas Hein Namotemo.

✉ Koresponden : yurenstjingaisa.wrk555@gmail.com

Info Artikel :	<input checked="" type="checkbox"/> Artikel Penelitian	<input type="checkbox"/> Artikel Pengabdian	<input type="checkbox"/> Riview Artikel
*Diterima : 26 Juni 2025 *Disetujui : 9 Juli 2025 *Publikasi On-Line : 10 Juli 2025			

Abstract

Excessive use of online games can cause various problems in adolescents, including damage to brain function, loss of self-control, loss of attention, and sleep disorders that affect the body's metabolic balance. Adolescents who experience decreased sleep quality will result in disrupted growth hormone secretion, endurance has decreased, make it more easily attacked by disease, and causing emotional disorders such as irritability, aggression, and even stress. This disturbed sleep quality causes adolescents to often feel sleepy, have difficulty concentrating, disrupt body rhythms, and inhibit the brain from learning new information. The magnitude of the negative impacts caused by online game addiction in adolescents is a problem that requires special attention. This research has a goal for to determine the effect of online games on sleep quality in adolescents in Lina-Ino Village, Tobelo Tengah District. This research uses quantitative methods with a predictive/influence research design. There are 160 adolescents taken as samples in this research using the simple random sampling technique. Data collected using a questionnaire. The result of this research of statistical tests showed an effect of online games on sleep quality (P value 0.000). This result show the impact of online gaming on adolescents in Lina-Ino Village, indicating that the majority of adolescents fall into the category of always playing online games (55%). The sleep quality of adolescents in Lina-Ino Village shows that the majority of adolescents have poor sleep quality (67%). There is a significant influence (90%) between online gaming and sleep quality in Lina-Ino Village. Suggestions for adolescents include being wiser and firmer in setting time limits for online gaming, so that the use of this technology remains useful as a form of entertainment and does not negatively impact adolescent development and health. Parents are also expected to build better communication and relationships with adolescents and create activities within the family to encourage children to be more active and develop their thinking, rather than allowing them to sit for hours playing online games.

Keyword: *Adolescents, Online Games, Sleep Quality*

I. PENDAHULUAN

Saat ini, ilmu dan teknologi mengalami perkembangan yang besar. Hal ini memberikan pengaruh yang signifikan terhadap cara masyarakat dalam menikmati sebuah hiburan. Penggunaan internet melalui smartphone

menjadi bagian yang sangat menonjol di semua umur baik anak-anak maupun orang dewasa (Ndorang,dkk 2021). Di Indonesia, masyarakat yang menggunakan smartphone hingga 82 juta orang, dan lebih dari 52 juta orang menggunakan smartphone untuk bermain game online (Siska, 2021) . Angka diatas itulah yang membawa

Indonesia sebagai negara dengan pemain game online terbanyak ke-17 di dunia pada tahun 2019. Hal ini juga berarti bahwa Indonesia telah menyumbang sebesar USD 624 juta atau setara dengan 8,7 triliun sepanjang tahun 2019 (Siska, 2021). Berdasarkan hasil survei Decision Lab pada tahun 2019 didapatkan bahwa kelompok usia remaja, yaitu 16-24 tahun memegang persentase terbanyak (27%) di Indonesia yang merupakan pemain game online (ARIFA, 2021). Hasil survei tersebut didukung dengan hasil penelitian dari King Daniel, Delfabbro Paul, & Griffiths Mark, 2010), yang menyatakan bahwa kelompok usia yang paling sering menggunakan waktunya untuk bermain game online adalah remaja. Penyebabnya adalah karena remaja lebih rentan untuk terpengaruh atau terjerumus dengan hal-hal yang baru seperti game online (ARIFA, 2021).

Fenomena candu dalam game online bisa saja terjadi dikarenakan berbagai aktivitas dalam bermain telah memberikan kepuasan serta kesenangan secara lebih dalam. Hal ini menimbulkan adanya keinginan untuk selalu mengulangi pengalaman yang menyenangkan itu (Ndorang, 2021). WHO secara resmi telah memberikan klasifikasi kecanduan game online sebagai bagian dari bentuk gangguan kesehatan mental. Alfiah, dkk. (2021) menjabarkan bahwa dampak negatif yang dihasilkan dari rasa candu ini, di antaranya, rusaknya fungsi otak, hilangnya kemampuan mengontrol diri, serta menurunnya daya konsentrasi. Selain itu, terjadinya gangguan pola tidur dapat mengganggu tingkat keseimbangan sistem metabolisme tubuh.

Tidur merupakan sebuah kondisi dimana tubuh mengalami penurunan respon terhadap rangsangan dari luar, sehingga mengurangi kelelahan jasmani dan mental. Pengurangan aktivitas dan pengaruh dari luar atau lingkungan menjadi faktor penting agar tubuh dapat beristirahat dan mengalami proses tidur (Yolanda, et al. 2019). Pola tidur yang dilakukan oleh kelompok remaja juga menunjukkan karakteristik yang cenderung berbeda satu sama lain, apabila dibandingkan dengan kelompok usia yang lain. Hal ini disebabkan karena berbagai transformasi internal atau eksternal yang telah dialami oleh remaja (Keswara, et al., 2019). Proses perkembangan yang kompleks yang terjadi pada remaja, di antaranya, meliputi aspek fisik, psikologis, serta motivasi, sehingga hal ini menjadikan mereka cenderung lebih rentan untuk mengalami berbagai masalah kesehatan mental serta perilaku (Purnawinadi & Salii, 2020). Selain itu, kualitas tidur yang

cenderung tidak optimal yang terjadi pada remaja juga dapat memberikan gangguan pada proses sekresi hormon dalam pertumbuhan, mengalami penurunan sistem imun tubuh yang mengakibatkan remaja lebih mudah terserang penyakit. Remaja dengan kualitas tidur buruk juga lebih mudah mengalami gangguan emosi yaitu lebih cepat marah, mudah tersinggung, agresif bahkan stres. Selain itu juga, rasa mengantuk yang berlebihan juga sering dialami oleh remaja dengan kualitas tidur yang buruk sehingga menyebabkan remaja mengalami kesulitan berkonsentrasi saat melakukan aktivitas. Kualitas tidur yang buruk juga dapat mengganggu ritme tubuh dan menghambat kerja otak mempelajari informasi yang baru (Nafiah & Kustiningsih, 2018).

Hasil pengamatan dan juga wawancara pada beberapa remaja di Desa Lina Ino menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di Desa Lina Ino juga lebih banyak menguras waktu dan tenaganya dengan bermain game online, baik ketika berada di sekolah maupun di luar sekolah. Bahkan beberapa remaja menyatakan bahwa sangat sering bermain game online hingga dini hari. Hal inilah yang membuat peneliti sangat tertarik untuk meneliti lebih dalam tentang pengaruh dari game online terhadap kualitas tidur remaja di Desa Lina Ino.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan sebuah metode kuantitatif melalui pendekatan produktif, dengan tujuan untuk melakukan analisis adanya hubungan kausal yang terjadi antar variabel. Pendekatan prediktif ini dirancang untuk melakukan identifikasi serta evaluasi atas berbagai faktor yang memberikan pengaruh terhadap variabel tertentu, serta melakukan pengukuran tingkat pengaruh yang dihasilkan (Sujarweni, 2014). Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk menganalisis apakah ada dampak yang dihasilkan dari game online terhadap kualitas tidur malam, yang ditujukan pada kelompok remaja yang tinggal di desa Lina-Ino. Penelitian dilakukan di wilayah desa Lina-Ino selama periode Maret hingga April 2023. Sementara itu, subjek penelitian mencakup seluruh remaja yang berdomisili di desa Lina-Ino, dengan total populasi mencapai 168 orang. Oleh karena itu, untuk menentukan sampel penelitian, perlu digunakan metode simple random sampling berdasarkan perhitungan dengan memanfaatkan formula Slovin serta memenuhi kriteria inklusi, yaitu:

1. Remaja yang ada di Desa Lina-Ino Kecamatan Tobelo Tengah
2. Remaja yang bermain game online
Jadi sample yang memenuhi kriteria tersebut berjumlah 160 orang.

Penelitian ini menggunakan 2 kuesioner sebagai instrumen penelitian, yaitu:

Instrument A : Kuesioner yang dapat menggambarkan karakteristik responden yang terdiri dari : Nama inisial, umur, jenis kelamin, pendidikan. Instrumen ini juga merupakan instrumen untuk mengetahui berapa lama remaja di Desa Lina-Ino bermain Game online dengan 10 pertanyaan, diukur menggunakan skala likert (1-4) dengan nilai pertanyaan 4 (selalu), 3 (sering), 2 (kadang-kadang) 1 (tidak pernah) (Habibi, Qorahman, Ningsih, & Syahleman, 2021).

Instrument B : merupakan instrumen untuk mengetahui kualitas tidur pada remaja di Desa Lina-Ino yang memainkan game online. Terdapat 9 pertanyaan yang diukur menggunakan PSQI dengan total <5 berarti remaja memiliki kualitas tidur yang baik dan skor PSQI total >5 berarti kualitas tidur remaja buruk (Habibi, Qorahman, Ningsih, & Syahleman, 2021).

Hasil uji validitas yang diuji oleh (Habibi, Qorahman, Ningsih, & Syahleman, 2021) pada kuesioner hubungan kebiasaan bermain game online dan kualitas tidur dengan total 19 pertanyaan diperoleh hasil sebagian besar item valid yaitu 17 item. Uji reliabilitas instrumen pada penelitian ini menggunakan rumus koefisien Alpha Cronbach. Hasil uji reliabilitas didapatkan semua nilai dari hasil variabel independen dan variabel dependen semuanya menghasilkan nilai cronbach alpha > 0,16 atau reliabel (Habibi, Qorahman, Ningsih, & Syahleman, 2021).

Metode pengolahan data dalam penelitian ini meliputi beberapa tahapan yaitu editing, scoring, coding, tabulation (Sugiyono, 2011). Sedangkan analisa data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah analisa data univariat untuk menggambarkan sebaran dan persentase dari data demografi responden yang meliputi umur, jenis kelamin dan tingkat pendidikan dan yang kedua adalah analisa data bivariat untuk menggambarkan sebaran dan persentasi dari variabel pengaruh game online dan variabel kualitas tidur remaja di Desa Lina Ino.

Pada penelitian ini, diterapkan teknik analisis data, yakni regresi linier sederhana, untuk melakukan identifikasi apakah terdapat hubungan yang memberikan pengaruh antara

dua variabel dengan memanfaatkan perangkat lunak SPSS versi 22. Maka, untuk dilakukan pengujian normalitas data, peneliti akan memanfaatkan uji Kolmogorov-Smirnov. Hal ini mengingat jumlah responden yang didapatkan melebihi 50 orang (Sujarweny, 2014). Jika didasari atas hasil pengujian yang dilakukan, variabel game online telah menunjukkan nilai sebesar 0,127. Nilai ini cenderung lebih rendah dari tingkat signifikansi, dengan nilai yang dihasilkan $p > 0,05$. Sehingga, hal ini bisa ditarik kesimpulan bahwa variabel game online mempunyai proses distribusi normal. Sementara itu, dalam uji normalitas atas variabel kualitas tidur, telah dihasilkan nilai 0,447. Nilai ini cenderung lebih rendah dari batas signifikansi ($p > 0,05$), yang menunjukkan bahwa variabel kualitas tidur juga telah terdistribusi secara normal. Selain itu, pengolahan linearitas yang terjadi antara variabel game online dengan kualitas tidur juga telah dilaksanakan. Hasil analisis yang didapatkan menunjukkan bahwa nilai Deviation from Linearity telah mencapai 0,935 ($p > 0,05$). Hal ini memberikan indikasi bahwa terdapat hubungan signifikan antara variabel game online dan kualitas tidur. (Habibi, Qorahman, Ningsih, & Syahleman, 2021).

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Karakteristik Responden

Deskripsi karakteristik responden yang didapat dari 160 responden dapat dilihat pada Tabel 1. Jika didasari atas data yang telah disajikan pada Tabel 1, bisa ditinjau bahwasanya mayoritas tingkat partisipan pada penelitian (77%) digolongkan dalam kategori remaja pertengahan dengan kisaran umur 16-18 tahun (Murni, 2022) Secara keseluruhan, partisipan dengan jenis kelamin laki-laki. Hasil yang didapatkan ini cenderung konsisten dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Murni, 2022). yang menunjukkan bahwasanya pengguna *game online* paling banyak ada di kelompok usia 16 sampai 18 tahun. Hal ini dikarenakan pada fase ini mereka mempunyai tingkat rasa ingin tahu serta rasa untuk melakukan eksplorasi berbagai hal yang baru yang sangat tinggi. Selain itu, penelitian ini juga memberikan ungkapan bahwasanya seluruh responden merupakan remaja laki-laki (100%). Hasil yang didapatkan juga sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Habibi dkk., yang memberikan pernyataan bahwasanya responden laki-laki memiliki kecenderungan untuk tertarik pada *game online*. Hal ini

dikarenakan terdapat variasi tingkat kesulitan permainan tersebut (Habibi, Qorahman, Ningsih, & Syahleman, 2021) serta berbagai elemen kekerasan yang ada pada

Tabel 1. Deskripsi Karakteristik Responden

Karakteristik	F	Persen (%)
Umur		
Remaja Awal 12-15	17	10%
Remaja Pertengahan 16-18	125	77%
Remaja Akhir 19-22	18	11%
Jenis kelamin		
Laki-laki	160	100%
Pendidikan		
SMP	7	4,4%
SMA	38	23,8%
Kuliah	70	43,8%
Tidak sekolah	45	28,1%

Sumber : data Primer diolah

Selanjutnya, berdasarkan tingkat pendidikan dapat dilihat sebagian besar responden merupakan remaja yang sementara menempuh pendidikan di tahap perguruan tinggi (kuliah) yaitu sebanyak 70 remaja (43,8%) kemudian diikuti remaja yang tidak bersekolah, selanjutnya remaja dengan pendidikan SMA dan yang paling terakhir SMP. Menurut (Habibi, Qorahman, Ningsih, & Syahleman, 2021), remaja memilih bermain *game online* disebabkan beberapa alasan yaitu untuk mencari kesenangan, rekreasi, mengatasi stress, mendapatkan status atau pengakuan, dan melarikan diri dari kehidupan nyata. Jika ditinjau atas hasil dari observasi serta wawancara yang telah dilaksanakan oleh para peneliti pada beberapa responden remaja yang telah memanfaatkan permainan daring, hal ini dikarenakan tingginya beban tugas yang telah diberikan oleh para pengajar. Maka, salah satu strategi yang bisa mereka terapkan untuk mengurangi berbagai tekanan atas berbagai tugas tersebut adalah melalui aktivitas bermain *game online*.

1. Frekuensi Bermain *Game online*

Berikut ini merupakan data frekuensi bermain *game online* dan kualitas tidur

Table 2. Frekuensi bermain *game online* pada remaja di Desa Lina Ino

Pengaruh <i>Game online</i>	F	%
Buruk	89	55%
Sedang	51	31,8%
Kurang	20	8,7%

Sumber : Data Primer diolah

Berdasarkan Tabel 2 jelas memperlihatkan bahwa sebagian besar

responden berada pada pengaruh bermain *game online* dengan kriteria buruk sejumlah 89 orang (55%) yang berarti bahwa sebagian besar remaja sangat aktif bermain *game online* setiap hari.

Tabel 3. Kualitas tidur remaja yang bermain *Game online* di Desa Lina Ino (n:160)

Kualitas Tidur Remaja	F	%
Buruk	107	67%
Baik	53	33%

Sumber : data Primer diolah

Tabel 3 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada dalam kualitas tidur yang buruk sejumlah 107 orang (67%) dan hanya sebagian kecil responden yang berada dalam kualitas tidur baik sejumlah 53 orang (33%).

2. Uji Hipotesisi Pengaruh *Game online* dengan Kualitas Tidur

Uji hipotesis menggunakan teknik analisis regresi untuk mengetahui variabel terikat (Y) apabila variabel bebas (X) diketahui. Analisis ini menggunakan regresi linear sederhana seperti pada Tabel 4.

Tabel 4. Uji Hipotesis Pengaruh *Game online* dan Kualitas Tidur

Variabel	Kualitas tidur	
	R square	P value
Bermain <i>game online</i>	0,090	0,000

Sumber : Hasil Uji

Dari hasil uji regresi linear sederhana diperoleh (p -value 0,000) yang artinya ada pengaruh yang signifikan antara bermain game online dengan kualitas tidur. Nilai r -square sebesar 0,090 berarti bahwa setiap pemain game online, kualitas tidurnya dipengaruhi hingga 90%. Penelitian ini menunjukkan pengaruh game online terhadap kualitas tidur dengan p -value 0,000 lebih kecil dari (p value $>0,05$). Hal ini dikarenakan remaja sangat aktif dalam bermain game online setiap hari, karena permainan game online sangatlah menarik karena dalam permainan tersebut seorang tidak hanya bermain dengan orang yang berada disebelahnya, namun dapat bermain dengan beberapa pemain di lokasi lain sampai seluruh dunia. Bermain game online yang terlalu lama akan membuat remaja menjadi kecanduan pada game online sehingga akan sangat mempengaruhi kualitas tidur remaja. Berdasarkan hasil penelitian Sri (2018), berasumsi bahwa hubungan kecanduan game online sangat mempengaruhi kualitas tidur seseorang, semakin tinggi kecanduan seseorang dalam bermain game online maka semakin tinggi juga kualitas tidur yang buruk yang didapatkan oleh pemain game online. Penelitian yang dilakukan oleh (Mais, Rompas, & Gannika, 2020), didapatkan bahwa orang yang memiliki kecanduan atau adikasi bermain game online memiliki masalah terhadap kualitas tidur, dimana kualitas tidurnya akan lebih pendek dibandingkan dengan yang tidak kecanduan game online. Hal tersebut juga diperkuat dengan penelitian dari Murni (2022), yang membuktikan bahwa remaja dengan kecanduan game online merasakan ketertarikan yang besar untuk terus bermain dibandingkan harus beristirahat.

Hasil analisis penelitian tersebut sesuai dengan teori yang diteliti oleh (Murni, 2022), yaitu dengan memperkirakan dampak dari cahaya, lingkungan yang membuat stress, stimulasi visual dari bermain game online yang berlebihan, kemungkinan memiliki pengaruh pada kualitas tidur psikopatologi seorang. Menurut Sosso et. al juga mengatakan bahwa paparan dari cahaya, seperti perangkat elektronik, dapat mengganggu ritme sirkadian, siklus melatonin, dan plastisitas serebral. Cahaya warna biru (blue light) yang terdapat pada alat elektronik yang kita gunakan seperti smartphone dan TV, menyebabkan behavioural arousal, meningkatkan kortikosteron dan memperlambat onset tidur (Murni, 2022).

IV. PENUTUP

Kesimpulan

- Pengaruh bermain game online pada remaja di Desa Lina-Ino, sebagian besar berada pada kategori selalu bermain game online dengan persentase (55%).
- Sebagian besar remaja memiliki kualitas tidur yang buruk, sebesar (67%).
- Bermain game online memiliki pengaruh signifikan (90%) terhadap kualitas tidur remaja di Desa Lina Ino.

Saran

- Bagi Remaja, Mengingat besarnya pengaruh serta dampak buruk dari bermain game online terhadap kualitas tidur remaja, maka setiap remaja khususnya remaja di Desa Lina Ino agar lebih bijaksana dan tegas untuk menentukan batasan waktu untuk bermain game online sehingga penggunaan teknologi ini tetap berguna sebagai media hiburan dan tidak menjadi hal yang buruk bagi perkembangan diri dan kesehatan remaja saat ini.
- Bagi Orang tua, Orang tua dapat lebih membangun komunikasi dan hubungan yang baik dengan remaja serta menciptakan kegiatan bersama sehingga membawa anak untuk lebih aktif bergerak serta berkembang dalam pemikiran dibandingkan membiarkan anak duduk berjam-jam hanya untuk bermain game online.
- Bagi Pelayanan Keperawatan/kesehatan, Menjadi bahan edukasi untuk membangun kesadaran yang baik bagi remaja maupun keluarga sebagai bagian terdekat dari kehidupan seorang remaja untuk sama sama membangun kesehatan remaja secara maksimal.
- Bagi Penelitian Selanjutnya, Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar penelitian selanjutnya yang lebih mendalam.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih yang tulus disampaikan untuk seluruh responden yang sudah bekerjasama dengan baik selama proses penelitian. Ucapan terima kasih juga disampaikan untuk Dekan FASTEK serta Program Studi Keperawatan Universitas Hein Namotemo yang telah memberikan kesempatan untuk melaksanakan pengambilan dan pengolahan data penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- A alfiah, susi santika sumi, R. (2021). Hubungan Lama Penggunaan Game Online dengan Pola Tidur pada Anak. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 1, 416–422.
- Arifa, Y. (2021). Hubungan antara keberfungsian keluarga dengan kontrol diri pada remaja. *universitas andalas*.
- Ayu Yolanda, A., Arie Wuryanto, M., Kusariana, N., & Dian Saraswati Bagian Epidemiologi dan Penyakit Tropik Fakultas Kesehatan Masyarakat, L. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik, Screen Based Activity Dan Sleep Hygine Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Usia 15-18 tahun (Studi pada Siswa di SMA Negeri 1 Ungaran). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 2356–3346.
- 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>
- Keswara, U. R., Syuhada, N., & Wahyudi, W. T. (2019). Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 233–239. <https://doi.org/10.33024/hjk.v13i3.1599>
- King Daniel, Delfabbro Paul, & Griffiths Mark. (2010). View of The Role of Structural Characteristics in Problem Video Game Playing: A Review | *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*. Retrieved from <https://cyberpsychology.eu/article/view/4229/3272>
- Mais, F. R., Rompas, S. S. J., & Gannika, L. (2020). Kecanduan Game online Dengan Insomnia Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 18. <https://doi.org/10.35790/jkp.v8i2.32318>
- Nafiah, N., & Kustiningsih. (2018). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Remaja Kelas VIII di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta. *Universitas Aisyiah Yogyakarta*, 1–13.
- Ndorang, Theofilus Acai, yustina prima matur, maria getrida simon. (2021). hubungan kecanduan game online dengan kualitas tidur pada remaja di SMA negeri di kota ruteng. *Jurnal Wawasan Kesehatan*, 6(10), 55–66.
- Purnawinadi, I. G., & Sali, S. (2020). Durasi Penggunaan Media Sosial Dan Insomnia Pada Remaja. *Klabat Journal of Nursing*, 2(1), 37. <https://doi.org/10.37771/kjn.v2i1.430>
- Sugiyono. (2011). Sugiyono. 2011. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta. Bandung:Alfabeta, 38–52.
- Sulistiyaningrum Evitasari Murni. (2022). Hubungan Antara Kecanduan Game online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMPN 1 Banjarejo. *Universitas Islam Sultan Agung Semarang*.
- V. Wiratna Sujarweni. (2014). Metodologi Penelitian : Lengkap, Praktis, Dan Mudah Dipahami / V. Wiratna Sujarweni .2014. Pt.Pustaka Baru, 1(Metodologi Penelitian), 50768.
- w dina siska, sapto irawan. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan game online peserta didik. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 7(1), 9–19.



Copyright© uli 2025. Yurensi Felni Tjingaisa, Devetsus Kitong



