

HUBUNGAN DURASI BERMAIN GAME ONLINE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DALAM TINJAUAN Q.S ARRUM:23

Yuni Arroh Manita¹, Candra Dewi Rahayu², Ari Setyawati³, Fifi Alviana⁴, Ika Purnamasari⁵

¹ Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sains Al-Qur'an

^{2,3,4,5} Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sains Al-Qur'an

Email Correspondence: candrarahayu@unsiq.ac.id

ABSTRACT

Game online basically aimed at eliminating fatigue or just doing refreshing brain after performing daily activities. However, in reality the game actually makes individuals addicted. Game online not only provide entertainment, but also provide interesting challenges to be completed so that individuals play game online without considering and taking into account the time to achieve satisfaction. This study uses a design analytic observational namely a study that designs data collection carried out at one point in time. Based on the age of teenagers, most were 14 years old, namely 127 respondents (76%). Based on the sex of adolescents, most were male, namely 110 respondents (65.9%). Play duration game online in adolescents seen from 167 respondents are at moderate levels, namely between 3-7 hours a day. The sleep quality of 167 respondents had an average value of 72.9 which means that most teenagers experience sleep quality disturbances. There is a relationship between playing time game online with the quality of sleep in adolescents in a review of Q.S Arrum: 23 using statistical tests Spearman and got the p value = 0.000 or p value < 0,05.

Key word: Game Online, Adolescents, Sleep Quality, Q.S Arrum: 23

ABSTRAK

Game online pada dasarnya ditujukan untuk menghilangkan kepenatan ataupun sekedar melakukan refreshing otak setelah melakukan kegiatan sehari-hari. Tetapi, pada kenyataannya permainan tersebut justru membuat individu menjadi kecanduan. Game online tidak hanya memberikan hiburan, tetapi juga memberikan tantangan yang menarik untuk diselesaikan sehingga individu bermain game online tanpa mempertimbangkan dan memperhitungkan waktu demi mencapai kepuasan. Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik yaitu suatu penelitian yang mendesain pengumpulan datanya dilakukan pada satu titik waktu. Berdasarkan umur remaja, paling banyak berumur 14 tahun yaitu 127 responden (76%). Berdasarkan jenis kelamin remaja, paling banyak adalah laki-laki yaitu 110 responden (65,9%). Durasi bermain game online pada remaja dilihat dari 167 responden berada pada tingkat sedang yaitu antara 3-7 jam dalam sehari. Kualitas tidur dari 167 responden mempunyai nilai rata-rata 72,9 yang berarti sebagian besar remaja mengalami gangguan kualitas tidur. Terdapat hubungan durasi bermain game online dengan kualitas tidur pada remaja dalam tinjauan Q.S Arrum:23 dengan menggunakan uji statistik Spearman dan didapatkan nilai p value = 0,000 atau p value < 0,05.

Kata Kunci: Game Online, Remaja, Kualitas Tidur, Q.S Arrum:23

Latar Belakang

Perkembangan dan kecanggihan yang dilahirkan oleh teknologi dalam peradaban manusia dari masa ke masa telah mengalami banyak peningkatan di semua aspek. Teknologi ada yang bersifat sederhana sampai yang kompleks dan memberikan banyak manfaat sekaligus kemudahan pada pekerjaan manusia. Kecanggihan teknologi juga mempengaruhi pola dan gaya hidup manusia. Salah satu perkembangan teknologi yang begitu pesat adalah game online. Game online menjadi sarana hiburan paling tren pada saat ini. Pada awalnya, game online banyak terdapat di pusat perkotaan. Namun, seiring perkembangan zaman kemudian merambah ke daerah-daerah (Hasnah et al., 2021).

Semenjak pandemi Covid-19, banyak orang tua yang memberikan fasilitas gadget untuk anak-anaknya karena kegiatan belajar dialihkan menggunakan sistem online (dalam jaringan). Tidak dapat dipungkiri, banyak anak yang memanfaatkan fasilitas tersebut untuk mengakses game online. Game online sangat mudah diakses, sehingga banyak anak yang menyukainya terutama kalangan remaja.

Durasi bermain game online normalnya bagi anak remaja adalah 3 jam dan bisa dikategorikan berlebihan jika bermain game online lebih dari 3 jam setiap harinya. Apabila remaja berlebihan dalam bermain game online, maka bisa menjadi dampak buruk bagi remaja itu sendiri seperti terganggunya aktivitas belajar, istirahat kurang dan pola tidur terganggu. Hal ini

sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nofianti (2018) bahwa ada hubungan yang bermakna secara statistik antara hubungan intensitas bermain game online dengan kualitas tidur pada remaja akhir (Idris Handriana et al., 2021).

Tafsir Q.S Arrum:23 ini masih membicarakan tanda-tanda kekuasaan dan kebesaran Allah, alam semesta dan hubungannya dengan keadaan atau kondisi manusia, pergantian siang dan malam serta tidur manusia pada malam hari dan bangunnya mencari rezeki dan melakukan aktivitas yang lain di siang hari. Manusia tidur pada malam hari agar badannya mendapatkan ketenangan dan istirahat untuk memulihkan tenaga-tenaga yang digunakan pada waktu bangunnya. Tidur dan bangun itu silih berganti pada kehidupan manusia seperti silih bergantinya siang dan malam. Oleh karena keadaan yang silih berganti tersebut, manusia akan mengetahui nikmat Allah serta kebaikannya. Di waktu tidur manusia mengistirahatkan tubuhnya sehingga dia akan mendapatkan pergerakan anggota tubuhnya yang leluasa di waktu bangun (Najih, 2021).

Tujuan Penelitian

Mengetahui hubungan durasi bermain game online dengan kualitas tidur pada remaja dalam tinjauan Q.S Arrum:23

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja kelas VIII di SMP N 1 Garung dengan jumlah 284 siswa. Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah 167

sampel. Instrumen penelitian berupa kuesioner Sleep Disturbance Scale for Children (SDSC) merupakan kuesioner yang terdiri dari 26 pertanyaan, masing-masing mewakili enam gangguan tidur. Menurut SDSC gangguan tidur dikelompokkan menjadi 6 yaitu gangguan memulai dan mempertahankan tidur pada pertanyaan nomor 1, 2, 3, 4, 5, 10 dan 11, gangguan pernafasan saat tidur pada pertanyaan nomor 13, 14 dan 15, gangguan kesadaran pada pertanyaan nomor 17, 20 dan 21, gangguan transisi tidur-bangun pada pertanyaan nomor 6, 7, 8, 12, 18 dan 19, gangguan somnolen berlebih pada pertanyaan nomor 22, 23, 24, 25 dan 26 serta hiperhidrosis saat tidur pada pertanyaan nomor 9 dan 16. Penilaian SDSC menggunakan angka 1-5. Dua pertanyaan pertama berdasarkan skala intensitas sementara 26 pertanyaan lainnya menggunakan skala kekerapan. Skala kekerapan yang dimaksud adalah 1=tidak pernah; 2=jarang (1-2 kali per bulan); 3=kadang-kadang (1-2 kali seminggu); 4=sering (3-5 kali seminggu); dan 5= selalu (setiap hari). Total skor gangguan tidur didapatkan dengan menjumlahkan seluruh nilai faktor tidur. T lebih besar dari 70 maka dinyatakan terdapat gangguan tidur. Kuesioner ini sudah di uji coba oleh Syafa'at (2015) dan dinyatakan valid pada 26 pertanyaan dengan r tabel 0,396 dan Alpha Cronbrach 0,785 sehingga dapat digunakan untuk mengukur gangguan kualitas tidur pada remaja

Analisa univariat merupakan analisis yang dilakukan untuk menggambarkan

variabel-variabel penelitian termasuk karakteristik sampel penelitian dengan tabel distribusi frekuensi seperti umur, jenis kelamin, lama durasi bermain game online dan kualitas tidur. Analisis bivariat dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan. Pada penelitian ini untuk mengetahui hubungan durasi bermain game online dengan kualitas tidur pada remaja dalam tinjauan Q.S Arrum:23. Untuk mengetahui hubungan kedua variabel, peneliti menggunakan uji statistik korelasi Spearman dengan menggunakan komputasi SPSS for windows release versi 25.0.

Hasil Penelitian

Responden dalam penelitian ini adalah remaja kelas VIII SMP N 1 Garung. Responden dalam penelitian ini berjumlah 167 siswa. Rincian masing-masing karakteristik responden pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

. Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin

Umur	Frequency	Percent
13	1	0,6
14	127	76,0
15	39	23,4
Total	167	100,0
Jenis Kelamin	Frequency	Percent
Laki-Laki	110	65,9
Perempuan	57	34,1
Total	167	100,0

Berdasarkan penelitian diperoleh data tentang umur dan jenis kelamin responden. Hasil menunjukkan responden paling sedikit berumur 13 tahun sebanyak 1 responden

(0,6%), responden terbanyak berumur 14 tahun yaitu sebanyak 127 responden (76%) sedangkan responden berumur 15 tahun sebanyak 39 responden (23,4%). Data jenis kelamin menunjukkan bahwa responden yang terbanyak adalah berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 110 responden (65,9%) sedangkan responden yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 57 responden (34,1%).

Tabel 2. Rerata Durasi Bermain Game online Responden

Durasi bermain game online/hari	Mea n	Media n	Std. Deviati on	Mi n	Max
	2,0	2,0	0,7256 1	1,0 0	3,00

Hasil menunjukkan bahwa rata-rata skor durasi bermain *game online* adalah (2) yang berarti tingkat sedang yaitu antara 3-7 jam dalam sehari, nilai median 2 dengan simpangan baku 0,72561 serta nilai minimal (1) yang berarti tingkat rendah yaitu kurang dari 3 jam dalam sehari dan nilai maksimal (3) yang berarti tingkat lama yaitu lebih dari 7 jam dalam sehari..

Tabel 3. Rerata Kualitas Tidur Pada Remaja dalam Tinjauan Q.S Arrum:23 Responden

Kualitas Tidur Pada Remaja dalam Tinjauan Q.S Arrum:23	Mean	Medi an	Std. Deviati on	Min	Max
	72,89 22	75,00 00	15,635 16	35,0 0	113,0 0

Hasil menunjukkan bahwa rata-rata skor kualitas tidur pada remaja dalam tinjauan Q.S Arrum:23 adalah 72,8922 serta nilai median 75,000 dengan nilai simpangan baku 15,63516 serta nilai minimal 35 dan nilai maksimal 113.

Tabel 4.6 Hasil Uji Statistik Spearman

<i>Correlations</i>			
		Durasi Bermain Game online	Kualitas Tidur Pada Remaja dalam Tinjauan Q.S Arrum:23
Durasi Bermain Game online	<i>Correlation Coefficient</i>	1,000	,915**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.	,000
	<i>N</i>	167	167
Kualitas Tidur Pada Remaja dalam Tinjauan Q.S Arrum:23	<i>Correlation Coefficient</i>	,915**	1,000
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	,000	.
	<i>N</i>	167	167

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Spearman* didapatkan nilai *p value* = 0,000 atau *p value* <0,05 yang artinya ada hubungan durasi bermain *game online* dengan kualitas tidur pada remaja dalam tinjauan Q.S Arrum:23 dan nilai korelasi *Spearman* sebesar 0,915 yang artinya berhubungan sangat kuat.

Pembahasan

Dalam penelitian ini didapatkan sebagian besar responden berumur 14 tahun yaitu sebanyak 127 responden (76%) yang merupakan siswa kelas VIII di SMP N 1 Garung. Usia 14 tahun termasuk dalam

kategori remaja madya (Pratama & Puspita Sari, 2021).

Tugas perkembangan remaja madya berbeda dengan tugas perkembangan remaja awal dimana tugas perkembangan remaja madya adalah memperoleh kemandirian dan otonomi dari orang tua, mengembangkan hubungan dengan kelompok yang lebih besar dan memperoleh kemampuan untuk menjalin persahabatan yang akrab serta belajar tentang berbagai hal hubungan sosial, iklan dan seksualitas (Pratama & Puspita Sari, 2021).

Pada tahap ini, remaja sangat membutuhkan teman. Ia senang banyak teman yang menyukai mereka. Ada kecenderungan "narsis" untuk mencintai diri sendiri dengan menyukai teman yang memiliki kualitas yang sama. Juga, bingung karena tidak tahu harus memilih yang mana: sensitif atau acuh tak acuh, ramai atau sepi, optimis atau pesimis, idealis atau materialistis, dan lain-lain. Remaja laki-laki harus membebaskan diri dari Oedipus complex (perasaan cinta pada ibu sendiri di masa kanak-kanak) dengan memperdalam hubungan dengan geng lawan jenis. Remaja madya cenderung menarik diri ketika mendapatkan penolakan, masalah atau perasaan terluka. Remaja biasanya sulit untuk menjadi biasa dan mengalami kesulitan meminta bantuan. Sehingga dari beberapa tugas perkembangan tersebut besar kemungkinan para remaja madya untuk bermain game online (Pratama & Puspita Sari, 2021).

Kaitan remaja madya dengan bermain game online adalah game online merupakan

sebuah sarana untuk mencari hiburan. Hal ini dapat dikaitkan dengan kondisi psikologis remaja madya. Kondisi psikologis yang tidak baik atau perasaan yang terluka akan menyebabkan remaja cenderung untuk menarik diri. Sehingga pada kondisi seperti itu remaja akan mencari hal yang dapat menghibur hatinya salah satunya yaitu dengan cara bermain game online. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Umam et al., (2020) bahwa game online dapat mempengaruhi psikologis remaja dalam hal behaviour. Remaja mudah merasa puas sehingga karna merasa bisa memenangkan game online dan semakin tertantang dengan karakter tertentu maka remaja tersebut cenderung memilih game online ketika sedang merasa kecewa atau kesepian.

Pada penelitian ini responden terbanyak adalah laki-laki yaitu sebanyak 110 responden (65,9%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Miswanto, 2020) menyatakan bahwa pemain game online pada remaja laki-laki sebesar 93,2% dan remaja perempuan 6,8%. Hasil tersebut memperlihatkan bahwa remaja laki-laki lebih banyak mengakses game online dibandingkan remaja perempuan.

Menurut Dwinta et al., (2020) Remaja laki-laki memiliki presentase yang lebih besar untuk bermain game online dibandingkan dengan perempuan karena laki-laki mengikuti kebiasaan di lingkungannya dimana bermain game online akan meningkatkan kepercayaan diri dan lebih diterima di lingkungannya karena

dianggap lebih modern. Hal ini juga diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Yanti et al., (2019) bahwasannya mayoritas pemain game online adalah laki-laki, hal ini terjadi karena game online menggunakan aplikasi atau software yang rumit untuk dipakai sehingga perempuan merasa malas untuk bermain game online dan perempuan cenderung suka menggunakan hal yang simple ketika sedang bermain game online.

Pada penelitian ini didapatkan bahwa rata-rata responden biasa bermain game online dengan skor 2 yang berarti dalam rentang sedang yaitu 3-7 jam dalam sehari. Bermain game online dapat memberikan dampak positif dan negatif, apabila remaja terus-menerus bermain game online dengan durasi yang lama sehingga menjadi kecanduan maka akan menyebabkan gangguan tidur seperti insomnia, narcolepsy, sleep apnea, nocturnal myoclonus dan parasomnia sehingga kualitas tidur remaja mengalami gangguan (Darwis, Amri, & Reymond, 2020).

Selain berdampak buruk pada kualitas tidur, bermain game online secara terus menerus akan menimbulkan dampak buruk seperti menghambur-hamburkan waktu dan ruang dengan sia-sia, membuat orang yang bermain game online menjadi ketagihan, terkadang mereka bolos sekolah hanya untuk bermain game online, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ismi, 2020) yang menyatakan bahwa siswa mencuri waktu untuk bermain game online disaat jadwal waktu belajar. Sehingga siswa kurang mengontrol diri dengan

mengabaikan kewajiban untuk belajar disekolah akibat kecanduan bermain game online. Siswa tidur dalam kelas, telat datang ke sekolah bahkan memilih bolos, hal ini terjadi karena siswa bermain game online hingga larut malam sehingga sering tertidur dalam kelas telat dan bolos untuk sekolah dan siswa memilih bermain game online pada malam hari dengan alasan jaringan internet yang kuat. Akibatnya siswa ketiduran dan melupakan kewajiban mereka untuk ke sekolah.

Pada penelitian ini didapatkan bahwa rata-rata responden memiliki nilai kualitas tidur 72,8922 dengan nilai terendah 35 dan nilai tertinggi 113. Nilai kualitas tidur >70 menunjukkan bahwa ada gangguan kualitas tidur. Penelitian ini juga memperkuat penelitian yang dilakukan oleh Irfan et al., (2020) bahwa ada hubungan yang bermakna antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur remaja.

Selain karena bermain game online, kualitas tidur seseorang juga dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya gaya hidup. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Moulin & Chung (2017) yang menghasilkan kesimpulan bahwa sebesar 72% subjek remaja yang masih duduk di bangku sekolah tidur dengan smartphone atau tablet yang diletakkan di tempat tidur mereka. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori bahwa gadget bisa dibilang sudah menjadi gaya hidup mereka sehari-hari, bahkan remaja tidak bisa hidup dan terlepas dari gadget. Gaya hidup seseorang sangat berpengaruh

terhadap kualitas tidur seseorang. dikarenakan rutinitas seseorang di siang hari akan mempengaruhi istirahatnya pada malam hari (Khusnal dalam Irfan et al., 2020).

Remaja yang menggunakan smartphone untuk bermain game online dalam waktu yang lama menyebabkan mereka memerlukan sekitar 60 menit lebih lama untuk tertidur daripada waktu biasanya. Hal ini menjadikan remaja akan cenderung tidur terlambat dari waktu seharusnya, sehingga semakin terlambat waktu untuk tidur maka semakin sedikit durasi tidurnya dan akan menyebabkan gangguan pada kualitas tidur (Keswara et al., 2019).

Pada penelitian ini, didapatkan data dari 167 responden yang terdiri dari 110 responden remaja laki-laki dan 57 responden remaja perempuan. Penelitian ini menggunakan uji statistic Spearman yang bertujuan untuk mencari adanya hubungan antara variabel bebas (durasi bermain game online) dengan variabel terikat (kualitas tidur pada remaja dalam tinjauan Q.S Arrum:23.

Di dalam Q.S Arrum ayat 23 di jelaskan bahwa hendaknya manusia pada malam hari selepas sholat isya sampai dengan waktu sebelum subuh digunakan untuk tidur dan istirahat sedangkan pada siang hari digunakan untuk melakukan aktivitas sehari-hari, ditinjau dari Q.S Arrum:23 sebagian besar remaja belum bisa menyesuaikan antara kegiatan dan waktu tidur atau istirahat mereka. Hal ini sesuai dengan data yang didapatkan bahwa durasi

bermain game online pada remaja sebagian besar berada di rentang sedang (3-7 jam/hari) dan remaja banyak sekali yang memilih tidur larut malam karena bermain game online sehingga remaja tersebut sering atau bahkan selalu mengantuk pada siang hari. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja mengalami gangguan kualitas tidur, penelitian ini juga diperkuat dengan penelitian yang dilakukan Matur et al., (2021) bahwa remaja yang tidur larut malam mempunyai kualitas tidur yang buruk dan dapat mempengaruhi kondisi fisik.

Kualitas tidur adalah suatu keadaan tidur yang dijalani seorang individu untuk menghasilkan kesegaran dan kebugaran pada saat bangun. Tetapi, aktivitas otak tetap memainkan peran yang luar biasa dalam mengatur fungsi pencernaan, aktivitas jantung dan pembuluh darah, serta fungsi kekebalan dalam memberikan energi dan dalam proses kognitif, termasuk dalam penyimpanan, penataan, dan pembacaan informasi yang disimpan dalam otak serta perolehan informasi saat terjaga (Ariani dalam Matur et al., 2021).

Masalah kualitas tidur akan mempengaruhi fungsi tubuh seseorang karena tidur adalah kebutuhan dasar setiap orang. Pada saat tidur akan terjadi pemulihan tingkat aktivitas normal keseimbangan diantara bagian sistem saraf dan terjadinya perubahan serta keberlangsungan proses biologis yang umum pada semua orang (Kozier dalam Matur et al., 2021). Pada remaja khususnya pelajar, kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi muka pucat, mata lelah,

pikiran tidak konsentrasi saat belajar di sekolah yang bisa mengakibatkan prestasi belajar berkurang dan dapat berpengaruh pada kemampuan metabolisme tubuh tidak dapat bekerja dengan baik, mudah tersinggung, kelelahan dan depresi (Khusnal dalam Matur et al., 2021). Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian dimana remaja dengan kualitas tidur yang baik mempunyai konsentrasi belajar yang lebih baik dari remaja memiliki kualitas tidur yang buruk (Sofiyya dalam Matur et al., 2021).

Menurut tafsir Q.S Arrum:23 seseorang yang bisa tidur di malam hari selepas sholat isya' dan bangun tidur sebelum waktu subuh akan mendapatkan ketenangan dan istirahat untuk memulihkan tenaga-tenaga yang digunakan pada waktu bangunnya sehingga akan mendapatkan pergerakan-pergerakan anggota tubuh yang leluasa di waktu bangun. Namun didapatkan data 55 remaja ketika bangun tidur sering merasa lelah, sehingga ketika remaja bangun tidur sudah dalam keadaan lelah maka akan mengalami hambatan dalam melakukan aktivitas sehari-hari karena mengalami gangguan kualitas tidur. Khususnya kegiatan belajar di sekolah pada pagi sampai siang hari, remaja bisa kehilangan konsentrasi dan tertidur pada waktu jam pelajaran, padahal menurut tafsir Q.S Arrum:23 tidur setelah waktu subuh akan menyebabkan lupa (Kementrian Agama RI, 2021).

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji Spearman di dapatkan nilai p value = 0,000 atau p value < 0,05.

Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara durasi bermain game online dengan kualitas tidur pada remaja dalam tinjauan Q.S Arrum:23. Nilai r pada penelitian ini adalah 0.915 dimana menunjukkan adanya hubungan yang sangat kuat. Hal ini terjadi karena didapatkan data kebanyakan remaja yang bermain game online dengan durasi rendah kualitas tidurnya tidak terganggu sedangkan remaja yang bermain game online dengan durasi sedang atau lama maka kualitas tidurnya terganggu.

Kesimpulan

Berdasarkan umur remaja, paling banyak berumur 14 tahun yaitu 127 responden (76%). Berdasarkan jenis kelamin remaja, paling banyak adalah laki-laki yaitu 110 responden (65,9%). Durasi bermain *game online* pada remaja dilihat dari 167 responden berada pada tingkat sedang yaitu antara 3-7 jam dalam sehari. Kualitas tidur dari 167 responden mempunyai nilai rata-rata 72,9 yang berarti sebagian besar remaja mengalami gangguan kualitas tidur. Terdapat hubungan durasi bermain *game online* dengan kualitas tidur pada remaja dalam tinjauan Q.S Arrum:23 dengan menggunakan uji statistik *Spearman* dan didapatkan nilai p value=0,000 atau p value<0,05.

Saran

Penelitian ini diharapkan bisa dijadikan sebagai media edukasi dalam mensosialisasikan kesehatan remaja terkait kualitas tidur pada remaja.

Daftar Pustaka

Darwis, M., Amri, K., Reymond, H. (2020). *Ristekdik (Jurnal Bimbingan dan Konseling) Dampak Dari Kecanduan Game Online Di Kalangan Remaja Usia 15-18 Tahun Di Kelurahan Kayuombun* (Vol. 5, Issue 2).

- Dwinta, E., Iman Sari, L., Wayu Puspasari, M., Dwinta P. (2020). *Karakteristik Dan Status Ketergantungan Perokok Aktif Terhadap Nikotin Di Kota Yogyakarta*. *Journal (Indonesian Pharmacy and Natural Medicine Journal) ISSN*, 4(2), 21–33.
- Dwinta, E., Iman Sari, L., Wayu Puspasari, M., Dwinta Program Studi Sarjana Farmasi, E., Ilmu-Ilmu Kesehatan, F., & Alma Ata, U. (2020). *Karakteristik Dan Status Ketergantungan Perokok Aktif Terhadap Nikotin Di Kota Yogyakarta*. *Journal (Indonesian Pharmacy and Natural Medicine Journal) ISSN*, 4(2), 21–33.
- Hasnah, H., Azis, N. N., & Azis, A. (2021). *Pengaruh Pola Tidur Pemain Game Online (Gamers) Terhadap Gambaran Nilai Hematokrit*. *Jurnal Medika*, 6(2).
- Idris Handriana, I. H., Wati, E., & Amelia, D. (2021). *Hubungan Kebiasaan Bermain Game Online dengan Pola Tidur pada Remaja di Desa Baturuyuk Kecamatan Dawuan Kabupaten Majalengka tahun 2021*. *Jurnal Kampus STIKES YPIB Majalengka*, 9(2).
- Irfan, I., Aswar, A., & Erviana, E. (2020). *Hubungan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Remaja Di Sma Negeri 2 Majene*. *Journal of Islamic Nursing*, 5(2), 95.
- Ismi, N. (2020). *Dampak Game online terhadap Perilaku Siswa di Lingkungan SMA Negeri 1 Bayang*. In *Journal of Civic Education* (Vol. 3, Issue 1).
- Kementerian Agama RI. (2021). *Al-Qur'an dan Tafsirnya (edisi yang disempurnakan)*. Vol.7, h.485
- Keswara, R., U., Syuhada, N., Tri Wahyudi, W., & Keperawatan Malahayati Bandar Lampung, A. (2019). *Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja* (Vol. 13, Issue 3).
- Matur, P., Y., Simon, M. G., Ndorang, 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).
- Miswanto. (2020). *Kecanduan Game Online Ditinjau Dari Jenis Kelamin Laki-Laki dan Perempuan*.
- Najih. (2021). *Tafsir Al-Qur'an Arrum:23 Tafsir Kemenag*. Jakarta:Redaksi Tafsir Al-Qur'an.
- Pratama, D., & Puspita Sari, Y. (2021). *Karakteristik Perkembangan Remaja*. In *Edukasimu.org* (Vol. 1, Issue 3).
- Umam, K., Muhid, A.. (2020). *Sisi negatif gameonline perspektifislam dan psikologi islam*.
- Yanti, N. F., Marjohan, M., & Sarfika, R. (2019). *Tingkat Adiksi Game Online Siswa SMPN 13 Padang*. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(3), 684.