

Hubungan Kecanduan *Game Online* Terhadap Kualitas Tidur dan Kecenderungan Perilaku Agresif pada Remaja di SMP Negeri 3 Taliabu Utara

Ana Julianti

Program Studi Psikologi, Universitas Mandala Waluya

*Email Korespodensi: anjliantyy@gmail.com

Diterima: 17-07-2026 | Disetujui: 21-07-2026 | Diterbitkan: 23-07-2026

ABSTRACT

Online game addiction needs to be addressed as early as possible, as delays can negatively impact students, such as sleep disturbances and a tendency toward aggressive behavior in daily life. This study aims to determine the relationship between online game addiction and sleep quality and the relationship between online game addiction and aggressive behavior in adolescents at SMP Negeri 3 Taliabu Utara. This study used a quantitative research method with a correlational design. The sampling technique used nonprobability sampling, with a sample size of 64 students from a population of 174. Data were analyzed using the Pearson product-moment correlation test. The results of this study show a significant value of online game addiction with aggressive behavior of 0.000 and online game addiction with sleep quality of 0.793. The significance value of online game addiction with aggressive behavior is less than 0.05 (<0.05) indicating that there is a significant relationship between the two variables. The significance value of online game addiction with sleep quality is greater than 0.05 (>0.05) indicating that there is no significant relationship between the two variables. As for suggestions for further researchers, it is recommended to consider the use of variables influenced by online game addiction and use other methods to gain a deeper understanding of the impact of online game addiction on adolescents.

Keywords : Online Game Addiction, Sleep Quality, Behavior Aggressive.

ABSTRAK

Kecanduan game online merupakan hal yang perlu di tangani sedini mungkin karena jika terlambat akan dapat menyebabkan dampak negatif bagi siswa, seperti mengalami gangguan tidur dan kecenderungan berperilaku agresif dalam kehidupan sehari-hari bahkan dapat mengganggu kesehatan fisik dan mental siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecanduan game online dengan kualitas tidur dan hubungan kecanduan game online dengan perilaku agresif remaja di SMP Negeri 3 Taliabu Utara. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain korelasional. Teknik pengambilan sampel menggunakan nonprobability sampling dengan jumlah sampel 64 siswa dari 174 populasi. Data dianalisis dengan menggunakan uji pearson's product moment correlation. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai signifikansi kecanduan game online dengan perilaku agresif yaitu 0,000 dan kecanduan game online dengan kualitas tidur 0,793. Nilai signifikansi pada kecanduan game online dengan perilaku agresif lebih kecil dari 0,05 ($<0,05$) menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara dua variabel. Nilai signifikansi kecanduan game online dengan kualitas tidur lebih besar dari 0,05 ($>0,05$) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara dua variabel. Adapun saran bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mempertimbangkan penggunaan variabel yang dipengaruhi oleh kecanduan game online serta menggunakan metode lain untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai dampak kecanduan game online terhadap remaja.

Kata Kunci : Kecanduan game online, kualitas tidur, perilaku agresif.

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Julianti, A. (2026). Hubungan Kecanduan Game Online Terhadap Kualitas Tidur dan Kecenderungan Perilaku Agresif pada Remaja di SMP Negeri 3 Taliabu Utara. Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora, 2(3), 2895-2909. <https://doi.org/10.63822/wx5as941>

PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu dan teknologi yang semakin berkembang pada saat ini seketika membawa perubahan dalam seluruh aspek kehidupan. Internet adalah salah satu hasil dari perkembangan yang sangat terlihat jelas pada kehidupan sekarang. Internet kini menjadi salah satu alat utama dalam memenuhi kebutuhan hidup manusia. Seiring berjalannya waktu, internet telah memberikan berbagai manfaat besar bagi setiap kalangan, mulai dari anak-anak, remaja hingga orang dewasa. Salah satu hiburan internet yang sangat populer adalah *game*. *Game online* biasanya mengarah pada permainan video yang dimainkan melalui jaringan internet, memungkinkan para pemain untuk berinteraksi dengan pemain lain di seluruh dunia (Noveladia, Majid & Saptaputra, 2022).

Berdasarkan data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2024), diperkirakan jumlah pengguna internet di Indonesia akan mencapai 221.563.479 orang pada tahun 2024. Angka ini mencakup sebagian besar penduduk Indonesia, yang pada tahun 2023 diketahui sebanyak 278.696.200 jiwa. Menurut hasil Survei Penetrasi Internet Indonesia 2024 yang dipublikasikan oleh APJII, tingkat penggunaan internet di Indonesia telah mencapai 79,5%. Angka ini menunjukkan peningkatan sebesar 1,4% dibandingkan dengan sebelumnya, yang mencerminkan pertumbuhan penggunaan internet di masyarakat.

Menurut Aji (Hasibuan dkk, 2022), *game online* merujuk pada jenis permainan yang dimainkan dengan mengandalkan koneksi internet, yang memungkinkan para pemain untuk saling berinteraksi secara daring. *Game online* tidak dibatasi oleh jenis perangkat yang digunakan. Permainan ini bisa dimainkan melalui berbagai perangkat, seperti komputer, laptop, smartphone, bahkan tablet, selama perangkat tersebut terhubung dengan jaringan internet. *Game online* dapat diakses kapan saja dan di mana saja, asalkan ada koneksi internet yang stabil.

Game online awalnya dirancang sebagai sarana untuk menghibur dan mengurangi stres. Seiring berjalannya waktu, banyak pemain yang menjadi kecanduan karena durasi bermain yang semakin lama. Hal ini mengarah pada ketergantungan yang mempengaruhi keseharian mereka. Dalam permainan *game online*, pemain dihadapkan pada berbagai tantangan yang dapat mendorong mereka untuk terus melanjutkan permainan. Seiring berjalannya waktu, tantangan-tantangan ini bisa berkembang menjadi kebiasaan.

Di Indonesia, sekitar 54,1% anak usia sekolah dilaporkan mengalami kecanduan *game online*. Dari jumlah tersebut, 77,5% adalah anak laki-laki dan 22,5% anak perempuan, yang menghabiskan waktu antara 2 hingga 10 jam per minggu untuk bermain *game online*. Sejalan dengan temuan yang dilakukan oleh Dinustech Udinus Semarang dalam penelitian (Hayati & Nasution, 2020), yang menunjukkan bahwa sekitar 40% pelajar juga terlibat dalam penggunaan *game online* secara rutin. Angka-angka ini menggambarkan prevalensi yang cukup tinggi terhadap kecanduan *game* di kalangan anak-anak dan remaja.

Sejalan dengan data di lapangan, remaja yang kecanduan *game online* akan terus-menerus bermain *game* dalam jumlah waktu yang lama. Remaja cenderung mengabaikan aktivitas lain seperti belajar, makan, minum dan istirahat yang cukup. Ketika diminta untuk berhenti bermain *game* biasanya akan menunjukkan reaksi negatif seperti marah atau membentak bahkan kepada orang tua sendiri. Remaja yang sudah terbiasa bermain *game* akan merasa sulit menjalin hubungan dengan orang lain atau teman-teman yang tidak memiliki minat yang sama terhadap *game*, sehingga kebiasaan bermain *game online* secara terus menerus akan berdampak negatif bagi kesehatan misalnya kurang tidur.

Brand, Todhunter, dan Jervis (Irawan & W, 2021), menjelaskan kecanduan *game online* lebih sering dialami oleh remaja, karena mereka cenderung menghabiskan banyak waktu dalam kehidupan sehari-hari

untuk bermain *game*. Kecanduan ini dapat didefinisikan sebagai perilaku berlebihan dalam bermain *game online*, di mana para pemain merasa kesulitan untuk berhenti meskipun sudah bermain dalam waktu yang lama. Fenomena ini menunjukkan bagaimana *game online* dapat mempengaruhi kebiasaan dan rutinitas remaja dalam kehidupan sehari-hari. (Nurdilla, Arneliwati & Elita, 2018). Sejalan dengan pendapat Young 2009 (Mais dkk, 2020) yang menjelaskan bahwa remaja sering dinilai memiliki kecenderungan lebih tinggi terhadap kecanduan *game online* daripada orang dewasa. Hal ini disebabkan oleh kecenderungan remaja untuk melakukan sesuatu yang baru agar mendapatkan kesenangan sendiri. Kecanduan *game online* memiliki efek yang sangat buruk karena remaja sering melupakan aktivitas lain, seperti tidur dan istirahat.

Tidur adalah kebutuhan dasar yang sangat penting bagi tubuh manusia. Sebagai proses fisiologis yang paling utama, tidur membantu tubuh untuk memulihkan diri, memperbaiki sel-sel tubuh, dan mengembalikan kondisi tubuh ke keadaan semula. Tanpa tidur yang cukup, tubuh tidak dapat berfungsi dengan optimal (Habibi, 2020). Kualitas tidur mengarah pada kondisi individu merasa mengantuk dan dapat memantau serta menikmati proses istirahatnya. Kualitas tidur juga dapat diukur berdasarkan waktu yang diperlukan untuk tertidur serta ketidaknyamanan yang dirasakan selama atau setelah tidur (Widiarti, Istiani & Rokhmianti, 2024). Tidur yang buruk dapat menimbulkan dampak negatif, baik secara biologis maupun psikologis. Kurang tidur dapat mengubah suasana hati, menyebabkan ketidakstabilan emosi, perubahan perilaku, serta mengganggu hubungan interpersonal seseorang, oleh sebab itu menjaga tidur yang baik menjadi hal yang penting untuk menjaga keseimbangan fisik dan mental (Novela & Kuncara, 2022).

Game online dengan tema peperangan sering kali memicu emosi yang kuat pada pemainnya. Kekerasan, bahasa kasar, dan hinaan yang terdapat dalam permainan tersebut bisa menyebabkan timbulnya rasa marah dan frustrasi. Rasa kesal yang muncul bahkan dapat memicu keinginan untuk menyakiti, atau bahkan membunuh orang lain. Permainan seperti ini sering menjadi faktor penyebab masalah dalam perkembangan individu. Kecanduan terhadap *game online* bisa terjadi akibat ketergantungan yang terbentuk, yang pada gilirannya memengaruhi perilaku pemain. Fenomena ini sering kali mengarah pada peningkatan agresivitas, terutama saat pemain berinteraksi dalam permainan tersebut (Aulia, 2022).

Perilaku agresif merupakan perilaku yang berdampak buruk bagi diri sendiri dan lingkungan sekitarnya. Salah satu penyebabnya yaitu kebiasaan bermain *game online* secara berlebihan dengan jumlah waktu yang tidak wajar, yang dapat mempengaruhi perilaku remaja menjadi negatif. Remaja yang terbiasa dengan kekerasan dalam *game* cenderung membawa perilaku tersebut ke kehidupan nyata. Remaja akan bersikap kasar terhadap orang-orang disekitarnya maupun lawan mainnya, misalnya dengan mendorong teman, memukul, dan marah ketika merasa kesal atau mengalami kekalahan saat bermain, sehingga akan dijauhi oleh orang-orang yang tidak menyukai sifat tersebut. Hal ini didukung oleh pendapat Myers dalam penelitian (Badriyah, 2018), mengatakan bahwa agresi dapat berupa tindakan fisik atau non verbal seperti memukul, menendang, mendorong, berkelahi dan tindakan verbal dengan menggunakan kata-kata kasar, ejekan, fitnah, atau ucapan yang bersifat sombong dan tidak sopan yang dilakukan baik secara sengaja maupun tidak sengaja. Kedua bentuk agresi akan berakibat buruk pada hubungan antar individu dan lingkungan sosial di sekitar pemain (Ferdiansa & Neviarni, 2020).

Kecanduan *game online* menyebabkan kualitas tidur remaja terganggu atau menjadi tidak teratur, karena waktu yang seharusnya digunakan untuk istirahat malah lebih banyak dihabiskan untuk bermain *game* hingga larut malam. Remaja seringkali terlihat lelah saat melakukan aktivitas lain selain *game online*, menurunnya daya ingat dan konsentrasi (selalu lupa untuk melakukan sesuatu), pola tidur tidak teratur karena

keseringan bermain *game online* pagi sampai malam, kesulitan untuk fokus dan mengantuk saat menerima pembelajaran di dalam kelas serta tidak mampu memahami apa yang disampaikan saat proses belajar, menguap, selalu merasa lelah karena tidur tidak teratur untuk bermain *game*. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Habibi (2020), menjelaskan bahwa remaja yang terbiasa bermain *game online* akan mempengaruhi kualitas tidur serta menghabiskan banyak waktu untuk bermain *game* sehingga lupa tidur dan beristirahat.

Efek dari kecanduan *gam online* juga terlihat pada perubahan perilaku remaja. Beberapa remaja mulai menunjukkan kecenderungan agresif, baik interaksi sosial maupun dalam kehidupan sehari-hari, dalam bentuk agresif fisik dan verbal yang diduga kuat dipengaruhi oleh unsur kekerasan dalam *game* yang sering di mainkan, yang saat ini populer di kalangan remaja. Remaja yang kecanduan *game online* mudah merasa marah, memukul dan berkata kasar (memaki) serta melempar barang-barang yang ada di dekatnya ketika kalah saat bermain *game*. Remaja akan mengejek, berteriak bahkan menyalahkan orang lain tanpa sebab karena sudah terbiasa melakukannya ketika bermain *game* saat keadaan kalah maupun menang bahkan bercanda yang berlebihan yang akan berdampak buruk pada orang lain. Mengabaikan apa yang orang tua katakan, berbohong, membentak dan sulit untuk mengontrol emosinya. Pendapat di atas didukung oleh penelitian Aulia (2022), *game online* yang terdapat unsur peperangan akan menyebabkan munculnya emosi pada saat bermain sehingga remaja menggunakan kekerasan, berkata kasar dan menghina.

TINJAUAN PUSTAKA

1. Kualitas Tidur

a. Pengertian Kualitas Tidur

Menurut Buysse, dkk (1989) Kualitas tidur adalah fenomena yang kompleks dengan banyak aspek, termasuk persepsi seseorang tentang kualitas tidur, lamanya waktu tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan masalah yang muncul selama siang hari.

b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur

Asmadi (2008) kualitas tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur adalah:

1) Status Kesehatan

Individu yang mempunyai kondisi tubuh sehat akan mudah tertidur dengan nyenyak, dibandingkan dengan individu yang merasakan sakit dan nyeri pada tubuhnya maka kebutuhan tidur dan istirahat yang diperoleh tidak dapat dipenuhi dengan baik sehingga tidak mampu tertidur dengan nyenyak atau kualitas tidurnya terganggu.

2) Lingkungan

Lingkungan dapat mempengaruhi dan menghambat kualitas tidur individu. Kondisi lingkungan yang aman dan tenang membuat individu tidur dengan nyenyak dan nyaman, tetapi jika kondisi lingkungan yang buruk, ribut, bising dan kurang baik maka akan mengganggu individu untuk istirahat dan tidur dengan nyaman.

3) Stres Psikologis

Individu yang mengalami rasa cemas dan depresi dapat mempengaruhi jumlah tidur. Hal ini disebabkan karena saat merasa cemas tubuh akan mengeluarkan norepinephrine darah yang akan meningkat.

4) Diet

Individu yang makan banyak yang mengandung *L-Triptofan* seperti susu, keju, daging dan ikan tuna akan mudah merasa tidur. Minuman yang mengandung kafein dan alkohol akan mengganggu kualitas tidur individu.

5) Gaya Hidup

Individu yang merasa lelah akan mempengaruhi tidurnya sehingga pola tidur akan berantakan.

6) Obat-Obatan

Obat-obatan yang dikonsumsi dan mempunyai efek menyebabkan tidur dan bahkan mengganggu tidur individu yang mengonsumsi obat tersebut.

c. Aspek-Aspek Kualitas Tidur

Buysses, dkk 1989 (Habibah, 2023) menjelaskan aspek kualitas tidur ke dalam tujuh komponen PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*). Aspek-aspek dari kualitas tidur dalam PSQI yaitu:

1) Durasi tidur

Durasi tidur adalah istilah yang mengacu pada jumlah waktu yang dihabiskan individu untuk tidur dalam jangka waktu yang ditentukan, saat malam hari atau dalam 24 jam. Pada remaja, durasi tidur yang disarankan lebih lama.

2) Latensi tidur

Latensi tidur adalah ukuran yang digunakan untuk mengukur seberapa cepat dan mudah individu merasa lelah dan tertidur. "

3) Efisiensi tidur

Efisiensi tidur mengacu pada jumlah waktu yang dihabiskan seseorang di tempat tidur dibandingkan dengan jumlah waktu yang sebenarnya tidur disebut efisiensi tidur.

4) Gangguan tidur

Gangguan tidur termasuk gangguan memulai dan mempertahankan tidur (insomnia), rasa kantuk yang berlebihan (hipersomnia), masalah dengan jadwal tidur dan bangun tidur, masalah dengan fungsi tidur, tahapan tidur, dan gangguan yang ditandai dengan perilaku tidur yang tidak normal yang berasal dari sistem saraf saat tidur atau disebut parasomnia.

5) Disfungsi siang hari

Disfungsi merujuk pada kondisi ketika sesuatu tidak berfungsi secara normal seperti seharusnya. Saat tidur, disfungsi terkait dengan kualitas tidur yang tidak normal dan dampak pada bagaimana tubuh berfungsi selama siang hari.

6) Penggunaan obat tidur

Individu yang menggunakan obat tidur baik yang dapat dibeli tanpa resep dokter maupun yang dapat dibeli secara bebas.

7) Kualitas tidur subjektif secara keseluruhan

Aspek ini memfokuskan pada penilaian subjektif seseorang terhadap kualitas tidur secara keseluruhan.

d. Kategorisasi Skor PSQI

- 1) Skor 0-5 : Tidak ada masalah
- 2) Skor 6-10 : Masalah ringan
- 3) Skor 11-15 : Masalah Sedang
- 4) Skor 16-21 : Masalah berat

2. Perilaku Agresif

a. Pengertian Perilaku Agresif

Buss & Perry (Immanuel, 2023) berpendapat bahwa perilaku agresif adalah suatu bentuk perilaku atau dorongan yang niatnya untuk menyakiti orang lain baik secara fisik maupun verbal. Setiawati dan Gunado (Auliah, 2023) mengatakan bahwa suatu arahan baik secara fisik maupun berasal dari pikiran dalam berperilaku, dengan tujuan untuk menyerang ataupun melukai orang maupun objek lain dengan kesengajaan adalah perilaku agresif.

b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Agresif

Buss dan Perry (Widyastuti, 2022) menjelaskan secara umum perilaku agresif dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor personal dan faktor situasional.

- 1) Faktor personal, termasuk karakter yang ada dalam diri individu yang menentukan bagaimana reaksi ketika menghadapi situasi tertentu.
- 2) Faktor situasional, meliputi sesuatu yang terjadi di lingkungan yang mempengaruhi respon individu terhadap suatu peristiwa.

c. Aspek-Aspek Perilaku Agresif

Menurut Buss dan Perry (Immanuel, 2023), ada empat aspek perilaku agresif yaitu:

1) *Pyshical aggression*

Pyshical aggression atau agresi fisik yaitu tindakan agresif yang bertujuan untuk mengganggu, menyakiti, atau membahayakan orang lain dengan sentuhan fisik seperti memukul, menendang, dan lain-lain.

2) *Verbal Aggression*

Verbal Aggression atau agresi verbal yaitu tindakan agresif yang bertujuan untuk mengganggu, menyakiti atau membahayakan orang lain seperti ancaman dan penolakan dengan menggunakan verbal.

3) *Angry*

Angry atau kemarahan yaitu bentuk emosi negatif yang disebabkan karena adanya harapan yang tidak terpenuhi dan bentuk ekspresinya dapat menyakiti/membahayakan orang lain serta dirinya sendiri, seperti perasaan kesal, sebal, marah, dan bagaimana mengontrol hal tersebut.

4) *Hostility*

Hostility atau permusuhan yaitu tindakan individu yang mengekspresikan permusuhan, antagonisme, kebencian, ataupun kemarahan kepada pihak lain.

3. Kecanduan *Game Online*

a. Pengertian Kecanduan *Game Online*

Menurut Yee (Trisnani & Wardani, 2018) kecanduan *game online* adalah suatu perilaku atau kebiasaan individu yang ingin terus bermain *game* dan menghabiskan banyak waktu

sehingga memungkinkan individu tidak mampu mengontrol dan mengendalikan perilaku tersebut. Young 2017 (Hardiningsih, 2020) menjelaskan bahwa kecanduan *game online* akan menyebabkan remaja selalu mengabaikan waktu untuk beraktifitas dan melakukan kegiatan sehari-hari seperti makan, istirahat, bekerja atau belajar. Remaja yang mengalami kecanduan *game online* menghabiskan waktu bermain *game* sekitar 5-6 jam perhari atau kurang lebih 38,5 jam per minggu (Halawa, 2022).

b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecanduan *Game Online*

Young (Wulandari, 2023) berpendapat ada 4 faktor yang mempengaruhi kecanduan *game online*, yaitu:

1) Melarikan diri dari kenyataan

Menghindari masalah yang belum terselesaikan di dunia nyata, serta situasi yang penuh tekanan, yang dapat menyebabkan stres dan perasaan yang tidak nyaman.

2) Kesepian

Selalu merasa kesepian karena kurangnya perasaan memiliki tempat dimana ia merasa dihargai, diterima dan diakui (*sense of belonging*) karena sulitnya membangun hubungan sosial dalam kehidupan sehari-hari, sehingga *game online* menjadi cara untuk mencari teman serta menjalin hubungan pertemanan

3) *Self-esteem* yang rendah

Mengalami ketidaknyamanan, menyendiri dan merasa tidak percaya diri dalam interaksi sosial yang terjadi dalam kehidupan.

4) Ketidakmampuan mengontrol diri

Sangat sulit untuk mengendalikan diri karena terobsesi untuk mencapai prestasi tertinggi dalam *game*.

c. Aspek-Aspek Kecanduan *Game Online*

Young 2017 (Hardiningsih, 2020) menerbitkan buku manual mengenai *Internet Addiction Test* yang mencakup aspek-aspek kecanduan *game online* berdasarkan referensi dari DSM-IV. Aspek-aspek yang dijelaskan adalah sebagai berikut:

1) *Salience*

Terlalu asik dengan internet, menyembunyikan perilaku dari orang lain, menunjukkan perilaku kehilangan minat dan ketertarikan terhadap kegiatan lain, sebagai pelarian dari penyebaran pemikiran dan merasa bahwa hidup selalu membosankan, hampa serta tidak menyenangkan jika tidak ada internet/*game online* dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

2) *Excessive Use*

Perilaku yang berlebihan dan memaksa, serta kadang-kadang sulit untuk mengatur waktu saat bermain *game online* yang selalu di sembunyikan dari orang-orang di sekitarnya, dan jika dipaksa untuk tidak menggunakan internet atau bermain *game online* untuk waktu yang lama, dia kemungkinan besar akan menjadi depresi, panik, atau marah.

3) *Neglect Work*

Memandang internet sebagai kebutuhan untuk kinerja dan produktivitas di pekerjaan atau sekolah akan berdampak pada berapa lama waktu yang dihabiskan untuk bermain *game*

online, yang biasanya membuat para pemain *game* lebih menahan diri dan tertutup tentang berapa lama waktu yang dihabiskan untuk bermain *game online*.

4) *Anticipation*

Setiap saat berpikir tentang bermain *game online* ketika tidak di depan komputer/gadget dan merasa terdorong untuk selalu bermain *game online* saat sedang *offline*.

5) *Lack of Control*

Individu mengalami kesulitan untuk mengatur waktu yang mereka habiskan di internet, memerlukan lebih banyak waktu daripada yang mereka harapkan, dan orang lain mungkin mengeluh tentang jumlah waktu yang dihabiskan untuk bermain *game online*.

6) *Neglect of Social*

Individu kemungkinan besar menggunakan internet untuk membangun hubungan sosial, seperti bermain *game online*, untuk mengatasi masalah dan mengurangi ketegangan dan stres. Individu juga sering membangun hubungan baru dengan sesama pengguna *online* dan membangun hubungan sosial yang mungkin hilang dalam kehidupan.

d. Kategorisasi Tingkatan Kecanduan *Game Online*

- 1) Skor 0-30 : Normal
- 2) Skor 31-49 : Ringan
- 3) Skor 50-79 : Sedang
- 4) Skor 80-100 : Berat

Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara kecanduan *game online* terhadap kualitas tidur pada remaja di SMP Negeri 3 Taliabu Utara. Terdapat hubungan antara kecanduan *game online* terhadap perilaku agresif remaja di SMP Negeri 3 Taliabu Utara.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *korelasional*. Penelitian *korelasional* bertujuan untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan antara variabel-variabel yang akan diteliti. Dapat dikatakan penelitian korelasi mempelajari sejauh mana variasi pada satu variabel yang berkaitan dengan variasi pada satu atau lebih variabel lain, berdasarkan koefisien korelasi (Azwar, 2017). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa aktif di SMP Negeri 3 Taliabu Utara dengan jumlah 174 siswa. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah sebanyak 64 responden. Teknik Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *sampling purposive*. Menurut Sugiyono (2013) *sampling Purposive* merupakan salah satu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.

Instrumen penelitian digunakan dalam penelitian ini adalah skala *likert*. Pada skala perilaku agresif responden memberikan jawaban berdasarkan 4 pilihan skala likert yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (ST) dan sangat tidak setuju (STS). Pada skala kecanduan *game online* responden memberikan jawaban berdasarkan 5 pilihan yaitu 0 = tidak pernah, 1 = jarang, 2 = kadang-kadang, 3 = sedang, 4 = sering dan 5 = selalu. Pada skala kualitas tidur menggunakan instrumen PSQI berdasarkan penilaian skala ordinal dengan pilihan jawaban 0 = tidak pernah, 1 = cukup baik, 2 = cukup buruk dan 3 = sangat buruk.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 3 Taliabu Utara, subjek penelitian ini merupakan siswa yang aktif bersekolah di SMP Negeri 3 Taliabu Utara, dengan jumlah sampel 64 siswa dari kelas VII, VIII, dan IX. Berikut merupakan hasil analisis data yang telah dilakukan.

Tabel. 1 Uji Normalitas

Variabel	F	Sig.	Keterangan
Kecanduan <i>game online</i>	64	,200	Terdistribusi normal
Perilaku Agresif	64	,063	Terdistribusi normal
Kualitas Tidur	64	,174	Terdistribusi normal

Hasil menunjukkan bahwa data dari ketiga variabel berdistribusi normal karena memiliki nilai signifikansi $> 0,05$, yaitu kecanduan *game online* (0,200), perilaku agresif (0,063) dan kualitas tidur (0,174).

Tabel 2. Uji Linearitas

Variabel	F	Sig.	Keterangan
Kecanduan <i>game online</i> dengan perilaku agresif	64	.000	Ada hubungan
Kecanduan <i>game online</i> dengan kualitas tidur	64	.793	Tidak ada hubungan

Hasil uji menunjukkan bahwa nilai signifikansi kecanduan *game online* dengan perilaku agresif (0,595) dan kecanduan *game online* dengan kualitas tidur (0,677). Hasil uji berada pada nilai $> 0,05$ yang artinya kecanduan *game online* dengan perilaku agresif dan Kecanduan *game online* dengan kualitas tidur dikatakan linear.

Tabel 3. Uji Korelasi *pearson's product moment*

Variabel	F	Sig.	Keterangan
Kecanduan <i>game online</i> dengan perilaku agresif	64	,595	Linear
Kecanduan <i>game online</i> dengan kualitas tidur	64	,677	Linear

Hasil uji korelasi *pearson's product moment* menunjukkan Kecanduan *game online* dengan perilaku agresif memiliki nilai yang signifikan yaitu 0,000 artinya mempunyai hubungan yang signifikan. Adapun hasil yang diperoleh dari nilai kecanduan *game online* dengan kualitas tidur 0,793 yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 39 orang (60,94%) dan sebagian kecil responden dengan jenis kelamin Perempuan sebanyak 25 orang (39,06%).

Hasil penelitian di SMP Negeri 3 Taliabu Utara, remaja laki-laki lebih banyak mengalami kecanduan *game online* dari pada remaja perempuan karena dalam kehidupan sehari-hari perempuan lebih banyak melakukan aktifitas di rumah dari pada laki-laki yang dimana laki-laki tidak di tuntun untuk

Hubungan Kecanduan Game Online Terhadap Kualitas Tidur dan Kecenderungan Perilaku Agresif pada Remaja di SMP Negeri 3 Taliabu Utara

(Julianti.)

melakukan pekerjaan rumah di bandingkan dengan perempuan sehingga remaja laki-laki banyak menghabiskan waktunya di luar Bersama teman-temannya salah satunya bermain *game*.

Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di SMP 3 Taliabu Utara memiliki pola bermain *game online* yang cukup intens, namun belum sampai pada tingkat kecanduan yang berat atau patologis. Indriani (2013) menyatakan bahwa remaja dengan kecanduan pada kategori sedang, karena mereka memiliki kebebasan bermain namun tetap berada dalam batas-batas yang tidak terlalu ekstrem.

Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku agresif cukup dominan di kalangan remaja SMP Negeri 3 Taliabu Utara, meskipun belum mencapai tingkat agresivitas yang berat. Kondisi ini dapat dijelaskan melalui beberapa aspek perkembangan psikologis dan sosial remaja. Menurut Santrock (2011) masa remaja merupakan periode pencarian jati diri, dimana individu mengalami perubahan emosi yang cenderung intens, serta belum stabil secara emosi dan kontrol diri. Hal ini menyebabkan remaja lebih mudah menunjukkan perilaku reaktif, seperti kemarahan atau ekspresi verbal yang agresif, terutama saat mengalami tekanan dari lingkungan atau frustrasi.

Berdasarkan temuan ini, diketahui bahwa sebagian besar remaja dalam penelitian ini tidak mengalami gangguan tidur yang berat, namun terdapat penurunan kualitas tidur. Secara umum, kualitas tidur yang terganggu pada remaja dapat disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya jam tidur yang tidak teratur, kebiasaan bergadang, paparan *gadget* sebelum tidur, penggunaan teknologi yang berlebihan termasuk *game online*.

Sejalan dengan pendapat Hutasuht (2020) yang menyatakan bahwa kualitas tidur remaja sangat dipengaruhi oleh rutinitas harian, penggunaan teknologi sebelum tidur, dan regulasi emosi. Remaja yang sering menggunakan perangkat elektronik di malam hari cenderung mengalami keterlambatan waktu tidur dan menurunnya durasi tidur yang efektif.

Sebanyak 50% responden berpotensi mengalami kualitas tidur yang terganggu, sedangkan 50% lainnya memiliki kualitas tidur yang baik atau cukup. secara statistik tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan *game online* dengan kualitas tidur pada remaja di SMP negeri 3 Taliabu Utara. Sejalan dengan temuan Kurniasih (2022) yang juga menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara kecanduan *game online* dan kualitas tidur pada remaja. Dalam penelitiannya, ditemukan bahwa responden dengan pola tidur kurang, lebih banyak berasal dari kelompok yang bermain *game* lebih dari dua kali per minggu, yaitu sebanyak 33 orang (55,90%), dibandingkan dengan 7 orang (36,80%) pada kelompok yang bermain satu hingga dua kali per minggu. Namun, analisis statistik menunjukkan p-value sebesar 0,236, yang berarti hasil tersebut tidak signifikan secara statistik ($\alpha < 0,05$).

Semakin tinggi tingkat kecanduan *game online*, semakin besar pula kecenderungan munculnya perilaku agresif pada remaja. Kurniasih (2022) mengatakan bahwa remaja cenderung mengalami peningkatan perilaku agresif, kesulitan dalam mengendalikan emosi, serta kesulitan mengekspresikan perasaan ketika terlalu banyak menghabiskan waktu di depan layar tanpa adanya interaksi sosial dengan orang lain. Selain itu, Mujati (2018) menyatakan bahwa orang yang terus-menerus terpapar permainan dengan unsur kekerasan cenderung mengembangkan dorongan untuk menunjukkan perilaku agresif dalam kehidupan sehari-hari, meskipun hal ini sering terjadi tanpa disadari. Nisrina dkk (2023) juga menambahkan bahwa ketika seseorang telah mengalami kecanduan terhadap *game online*, muncul dorongan kuat untuk terus bermain. Jika keinginan tersebut tidak terpenuhi, hal ini dapat memicu perilaku negatif, termasuk kecenderungan untuk bersikap agresif.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Kecanduan *game online* memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku agresif, hal ini dibuktikan dengan hasil analisis uji *pearson's product moment correlation* yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa remaja di SMP Negeri 3 Taliabu Utara yang berperilaku agresif dipengaruhi oleh kecanduan *game online*. Kecanduan *game online* tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas tidur, hal ini dibuktikan dengan hasil analisis uji *pearson's product moment correlation* yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar $p = 0,793$ ($p > 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa kualitas tidur remaja di SMP Negeri 3 Taliabu Utara tidak dipengaruhi oleh kecanduan *game online*.

Disarankan bagi siswa agar membatasi dan mengurangi penggunaan internet untuk bermain *game*. Siswa diharapkan mengembangkan dan mengasah kemampuan akademik maupun non akademik agar lebih bermanfaat kedepannya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kepada pihak-pihak yang telah berkontribusi dan membantu penulis dalam penelitian ini, khususnya dosen pembimbing yang selalu membimbing dan memberikan arahan kepada penulis, serta kepada kedua orang tua penulis sehingga penelitian ini dapat terlaksanakan dengan baik. Tanpa mengurangi rasa hormat, penulis ucapkan terima kasih banyak.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldin, M., Nurhidayati, I. R., & Maulana, A. Y. (2023). Hubungan Kualitas Tidur dengan Atensi yang Diukur dengan Trail Making Test pada Peserta Didik Fakultas Kedokteran. *Junior Medical Journal*, 325-337.
- Arrifin, E. N. (2023) Pengaruh Kecanduan *Game online* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Skripsi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya*.
- Arintina, Y. C., & Fauziah, N. (2015). Keharmonisan Keluarga dan Kecenderungan Berperilaku Agresif pada Siswa SMK. *Jurnal Empati*, 208-112.
- Asmadi. (2008). *Teknik Prosedural Keperawatan Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta: Salemba Medika.
- Assosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2024, Februari 7). APJII Jumlah Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang. APJII. <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>, diakses 12 April 2025.
- Aulia, S. (2022). Hubungan Antara Kecanduan *Game online* Dengan Perilaku Agresif Pada Remaja Di Mabar Hilir Kota Medan. *Skripsi, Universitas Medan Area*.
- Auliah, L. (2023) Pengaruh Kecanduan *Game online* Terhadap Perilaku Agresif Pada *Game rs* Remaja Di Kota Makassar. *Skripsi, Universitas Hasanuddin*.
- Badriyah, L. (2018). Sikap Mengontrol diri dalam menurunkan Kecenderungan Berperilaku Agresif Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Syi'ar*, 13-23.

- Dewi, N. (2022). Hubungan Kecanduan Bermain *Game online* Dengan Kualitas Tidur Remaja Di Smk Ti Global Jimbaran. *Skripsi, Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali*.
- Fajar, M., Masyhuri, & muda, Y. (2024). Kecanduan *Game online* pada Remaja. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 3995-4001.
- Farida, Pribadi, I., Zainuri, M. I., Fahmi, A., & Suarja, S. (2024). Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Kebiasaan *Game online* Siswa Dengan Perilaku Agresif Pada Sekolah Menengah Atas (SMA). *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1871-1883.
- Febriandari, D., Nauli, F. A., & Rahmalia, S. (2016). Hubungan Kecanduan Bermain *Game online* Terhadap Identitas Diri Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 4(1), 50-56.
- Ferdiansa, G., & S, N. (2020). Analisis perilaku agresif siswa. *Jurnal Riset Tindakan Indonesia*, 8-12.
- Feriani, A. (2020) Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X Tkj 2 Dan XI TKJ 1 Di SMK Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun. *Skripsi, Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun*.
- Feriani, A. (2020) Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X Tkj 2 Dan XI TKJ 1 Di SMK Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun. *Skripsi, Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun*.
- Fitri, E., Erwinda, L., & Ifdil, I. (2018). Konsep Adiksi *Game online* dan Dampaknya terhadap Masalah Mental Emosional Remaja Serta Peran Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Konsling dan Pendidikan*, 211-219.
- Fitriani a, Mansur, A., & Lukmawati. (2021). Harga Diri Dengan Perilaku Agresif Pada Peserta Didik Di SMA Nurul Iman Palembang. *Jurnal Studi Perilaku*, 101-113.
- Gurusinga, M. F. (2020). 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. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 1-8.
- Habibah, S. (2023) Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebahagiaan Pada Mahasiswa Fakultas Sains Dan Teknologi Uin Walisongo Semarang. *Skripsi, Universitas Islam Negeri Walisongo*.
- Habibi, A. (2020). Hubungan Kebiasaan Bermain *Game online* dengan Kualitas Tidur Remaja pada Kelas XI di SMKN 1 Seruyan Tengah. *Skripsi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan*.
- Hardiningsih, R. (2020) Gambaran Kecanduan Bermain *Game online* Berdasarkan Skala Young Internet Addiction Test (IAT) Pada Remaja Di SMA Panca Budi Medan. *Skripsi, Universitas Medan Area*.
- Hasibuan, N. S., Djalal, I., & Hasibuan, M. A. (2022). Studi Kasus Dampak *Game online* terhadap Perilaku Agresif Anak di Kab Padang Lawas Sumatera Utara. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 103-116.
- Haslinda, A., Tetteng, B., & Nurdin, M. N. (2022). Kematangan Emosi dan Perilaku Agresif Pada Remaja. *Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 547-553.
- Hayati, N., & Nasution, H. S. (2020). Hubungan Kebiasaan Bermain *Game online* pada Anak Usia Sekolah dengan Kebutuhan Istirahat dan Tidur di SD Negeri 010083 Kisaran Kabupaten Asahan. *Jurnal Kesehatan Global*, 116-122.
- Hutasuhut. C. N. (2020). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan *Game online* Di Smartphone Pada Remaja. *Skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau*.
- Ikhwan, H. (2021) Hubungan Antara Self Control Dengan Kecanduan *Game online* Pada Siswa SMPN 17 Pekanbaru. *Skripsi, Universitas Islam Negeri*.

- Immanuel, S. (2023). Hubungan Antara Kecanduan *Game online* Dengan Perilaku Agresif Remaja Di Warnet 26 Net Medan. *Skripsi, Universitas Medan Area*.
- Indriani, D. P. (2013). Hubungan Intensitas Penggunaan *Game online*, Pengawasan Orang Tua terhadap Anak, dengan Prestasi Belajar Anak. *Skripsi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Diponegoro*.
- Isnawati, R. (2020). *Pentingnya Problem Solving Bagi Seorang Remaja*. Surabaya: CV. Jakad Media Publishing.
- Kurniawan, D. K. (2022). Pengaruh Kecanduan *Game online* Pada Remaja Terhadap Perkembangan Psikolog Anak Dengan Tingkat Kecemasan Orang Tua. *Jurnal Penelitian, Pendidikan dan*, 135-146.
- Lelono, S. K. (2019). Hubungan Paparan Tayangan Kesehatan dengan Perilaku Agresif Remaja di SMP N 1 Gunung Putri Kabupaten Bogor. *Jurnal Ilmiah Wijaya*, 30-37.
- Lemma, S., Gelaye, B., Berhane, Y., Worku, A., & Williams, M. A. (2012). Sleep quality and its psychological correlates among university students in Ethiopia: A cross-sectional study. *BMC Psychiatry*, 12, Article 237. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-12-237>.
- Lestari, D. (2021). Hubungan Kecanduan *Game online* Terhadap Perubahan Emosional Anak di SMP Negeri 2 Denpasar. *Skripsi, Institut Teknologi dan Kesehatan Bali*.
- Mais, F. R., Rompas, S. S., & Gannika, L. (2020). Kecanduan *Game online* dengan Insomnia pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 18-27.
- Mardiyah, u., Muhdar, A., Hidayat, N., Basri, L., Herman, P. D., Purwanti, N., Munthe, B. (2024). *Pengantar Ilmu Sosial Humaniora*. Batam: Yayasan Cendekia Mulia Mandiri.
- Muhazir, R., Tahlil, T., & Syarif, H. (2023). Kecanduan *Game online* dan Identitas Diri, Interaksi Sosial Serta Perilaku Agresif Remaja. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 1621-1629.
- Mulyana, A. (2018). Dampak Permainan *Game online* terhadap Kesehatan Fisik dan Sosial Remaja. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 5(2), 123-135.
- Nazhomiah, S., Haskas, Y., & Khalid, N. (2021). Literatur Review : Hubungan Kecanduan Bermain *Game online* dengan Kualitas Kualitas Tidur Remaja. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 323-330.
- Nurdilla, N., Arneliwati, & Elita, V. (2018). Hubungan Kecanduan Bermain *Game online* dengan Kualitas Tidur Remaja. *Jurnal Online Mahasiswa*, 120-126.
- Novela, I. Q., & Kuncara, D. B. (2022). Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Kecenderungan Berperilaku Agresif pada Mahasiswa. *Jurnal Kedokteran STM (Sains dan Teknologi Medik)*, 66-71.
- Noveladia, D. A., Majid, R., & Saptaputra, S. K. (2022). Hubungan Kecanduan dan Durasi Bermain *Game online* dengan Kualitas Tidur pada Remaja di Kelurahan Kassilampe Tahun 2022. *Jurnal Wawasan Promosi Kesehatan*, 89-95.
- Novrialdy, E., Nirwana, H., & Ahmad, R. (2019). High School Students Understanding of the Risks of Online *Game* Addiction. *Jurnal Studi Pendidikan dan Pembelajaran*, 113-119.
- Pratama, R. A., Widiyanti, E., & Hendrawati. (2020). Tingkat Kecanduan *Game online* Pada Mahasiswa. *Jurnal Perguruan Tinggi Gizi*, 110-118.

- Purba, R., Sinolungan, J. S., & David, L. E. (2024). Hubungan Durasi Tidur dengan Agresivitas Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sam Ratulangi . *Jurnal Lingkup Medis*, 91-95.
- Putra, S. M., & Suryani, N. (2020). Hubungan Kontrol Diri dan Perilaku Agresif Verbal pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 45-60.
- Rahmi, (2021). Fenomena Kecanduan *Game online* di Kalanagn Remaja Desa Pesisir Kecamatan Kuala Pesisir Kabupaten Nagan Raya. *Skripsi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh*.
- Ridoi, M. (2018). *Cara Mudah Membuat Game Edukasi dengan Construct 2*. Malang: Maskha.
- Rizai, M. (2021). Konseling kelompok dengan teknik biblioterapi untuk mengurangi kecanduan *game online* pada anak: sebuah kajian literatur [group counseling with 12
- Rizkiana, R. (2021). Hubungan Kecanduan Bermain *Game online* Dengan Motivasi Belajar (Studi Pada Siswa Kelas Vii Smpn 4 Gunungsari). *Skripsi, Universitas Islam Negeri (Uin) Mataram*.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development* (Edisi ke-13, Jilid II). Jakarta: Erlangga
- Sugiyono, P. D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryanto, B. (2022) Perilaku Agresif Pada Remaja Kecanduan *Game online* Di Desa Tugu Wetan, Cawas, Klaten. *Skripsi, Universitas Raden Mas Said Surakarta*.
- Syahrani, R. (2015). Ketergantungan Online *Game* dan Penanganannya. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 84-92.
- Syapitri, H., Amila, N., & Aritonang, J. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Malang: Ahlimedia Press.
- Trisnani, R. P., & Wardani, S. Y. (2018). *Stop Kecanduan Game online*. Madiun: Unipa Press.
- Widiadnya, I. G. (2024). Pemanfaatan Internet dan Dampaknya Pada Pelajar Sekolah Menengah Atas di Denpasar. *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni*, 516-520.
- Widiarti, T., Istiani, H. G., & Rokhmia, E. (2024). Hubungan Kecanduan *Game online* dengan Kualitas Tidur dan Motivasi Belajar. *Jurnal of Nursing Education & Practice*, 127-134.
- Widyastuti, Hikmah, N., Alfira, M., Putriani, S. E., & Damayanti, S. D. (2022). Hubungan Kontrol Diri dengan Agresivitas pada Warga Binaan Lapas. *Jurnal Studi Sosial dan Pendidikan*, 191-200.
- Wiyono, H., & Ellisiya, E. (2024). Hubungan Kecanduan *Game online* Dengan Perilaku Agresif Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 117-124.
- World Health Organization. (2018). The ICD-11 Classification of Mental and Behavioral Disorders: Diagnostic Criteria for Research; World Health Organization: Geneva, Switzerland, 2018.
- Wulandari, S. (2023) Pengaruh Kontrol Diri terhadap Kecanduan Bermain *Game online* Pada Generasi Z Di Komunitas *Game r* Pekanbaru. *Skripsi, Universitas Islam Riau*.
- Yulianingrum, P., Kurniawan, W.E., & Susanti, I. H. (2024). Hubungan Penggunaan *Game online* Dengan Perilaku Agresif Verbal Pada Remaja Di Desa Bumisari Kecamatan Bojongsari Kabupaten Purbalingga. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 298-310