

**HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS BERMAIN *GAME*
ONLINE DAN POLA TIDUR DENGAN INTERAKSI SOSIAL
MAHASISWA**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I
pada Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi**

Oleh:

KURNIA SHANDY TIYASA

F100130100

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS BERMAIN *GAME ONLINE* DAN
POLA TIDUR DENGAN INTERAKSI SOSIAL MAHASISWA**

PUBLIKASI ILMIAH

Oleh:

KURNIA SHANDY TIYASA

F100130100

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen Pembimbing



Dr. Nisa Rachmah N.A., M.Si, Psi.

NIDN. 0623066401



HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS BERMAIN *GAME ONLINE* DAN POLA TIDUR DENGAN INTERAKSI SOSIAL MAHASISWA

OLEH

KURNIA SHANDY TIYASA

F100130100

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada hari Selasa, 10 Maret 2020
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Dewan Penguji:

1. Dr. Nisa Rachmah N.A., M.Si, Psi
(Ketua Dewan Penguji)
2. Dr. Daliman, SU
(Anggota 1 Dewan Penguji)
3. Wisnu Sri Hertinjung, S.Psi., M.Psi, Psi
(Anggota II Dewan Penguji)



Dekan,
Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Susatyo Yuwono, S.Psi., M.Si., Psikolog
NIK/NIDN. 838/0624067301

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam publikasi ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang sepengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 07 Maret 2020

Yang menyatakan



Kurnia Shandy Tiyasa

F100130100

HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS BERMAIN *GAME ONLINE* DAN POLA TIDUR DENGAN INTERAKSI SOSIAL MAHASISWA

Abstrak

Interaksi sosial bagi remaja merupakan hal yang sangat penting dalam proses penyesuaian diri remaja, agar bisa berkembang menjadi individu dengan pribadi yang sehat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana interaksi sosial ditinjau dari intensitas bermain *game online* dan pola tidur mahasiswa. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif. Populasi di dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester awal yang memiliki kecanduan *game online* dengan pola tidur yang tidak teratur. Sedangkan sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 40 mahasiswa semester awal yang memiliki kecanduan *game online* dengan pola tidur yang tidak teratur. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini akan dilakukan dengan menggunakan teknik *incedental sampling*. Metode pengambilan data pada penelitian ini dengan menggunakan angket kuisioner. Sedangkan metode analisis data pada penelitian ini dengan menggunakan uji analisis *pearson corelation*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 1) Terdapat hubungan antara Intensitas Bermain *Game Online* dan Pola Tidur dengan Interaksi Sosial Mahasiswa, Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi ($p = 0,000$ ($p < 0,05$)). 2) Terdapat Hubungan antara Intensitas Bermain *Game Online* dengan Interaksi Sosial Mahasiswa, hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi ($p = 0,000$ ($p < 0,05$)). 3) Terdapat hubungan antara Pola Tidur dengan Interaksi Sosial Mahasiswa. Hal ini dibuktikan dengan besarnya nilai signifikansi ($p = 0,000$ ($p < 0,05$)). 4) Berdasarkan analisis diketahui bahwa Interaksi sosial memiliki kategorisasi tinggi dengan rerata empirik (RE)= 86,78 lebih besar dari rerata hipotetik (RH)= 86,75. Kemudian variabel intensitas bermain *game online* memiliki kategorisasi tinggi dengan rerata empirik yang didapatkan sebesar (RE) = 42,28. Sedangkan besarnya rerata hipotetik (RH) secara manual rerata yang didapatkan sebesar 42,27. Selanjutnya, pada variabel pola tidur memiliki kategorisasi baik dengan rerata empirik yang didapatkan sebesar (RE) = 57,10. sedangkan rerata hipotetik (RH) secara manual rerata yang didapatkan sebesar 57,51. 5) Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa terdapat hubungan kuat antara intensitas bermain *game online* dan pola tidur dengan interaksi sosial, hal ini dibuktikan dengan besarnya nilai *pearson corelation* sebesar 0,620 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara intensitas bermain *game online* dan pola tidur dengan interaksi social.

Kata Kunci : interaksi sosial, intensitas bermain *game online*, pola tidur.

Abstract

Social interaction for adolescents is very important in the process of adjustment of adolescents, so they can develop into individuals with healthy personalities. The purpose of this study is to find out how social interactions are viewed from the intensity of playing online games and student sleep patterns. This research is a type of quantitative research. The population in this study are early semester students

who have addictions to online games with irregular sleep patterns. While the sample used in this study were 40 early semester students who were addicted to online games with irregular sleep patterns. The sampling technique in this study will be carried out using the incidental sampling technique. The method of collecting data in this study using a questionnaire questionnaire. While the method of data analysis in this study using the Pearson Correlation analysis test. The results of this study indicate that 1) There is a relationship between the intensity of Playing Online Games and Sleep Patterns with Social Interaction of Students, This is evidenced by the significance value (p) = 0,000 ($p < 0.05$). 2) There is a relationship between the intensity of playing online games with social interaction of students, this is evidenced by the significance value (p) = 0,000 ($p < 0.05$). 3) There is a relationship between Sleep Patterns and Student Social Interaction. This is evidenced by the significance value (p) = 0,000 ($p < 0.05$). 4) Based on the analysis it is known that social interaction has a high categorization with an empirical average (RE) = 86.78 greater than the hypothetical mean (RH) = 86.75. Then the intensity of playing online games has a high categorization with an empirical average obtained (RE) = 42.28. While the magnitude of the average hypothetical (RH) manually obtained was 42.27. Furthermore, the sleep pattern variable has a good categorization with an empirical mean obtained of (RE) = 57.10. while the average hypothetical (RH) manually obtained was 57.51. 5) Based on the results of the analysis it is known that there is a strong relationship between the intensity of playing online games and sleep patterns with social interactions, this is evidenced by the magnitude of Pearson Correlation value of 0.620 which indicates that there is a strong relationship between the intensity of playing online games and sleep patterns with social interactions.

Keywords: social interaction, intensity to play online games, sleep patterns.

1. PENDAHULUAN

Menjamurnya tempat permainan game online (warnet) dan biaya sewa yang relatif terjangkau antara 2500-3000 rupiah per jam (studi pendahuluan di warnet sekitaran kota Salatiga), memudahkan pemain untuk mendapatkan akses bermain game online. Menurut penelitian Jenda (2011) di beberapa warnet di Jakarta, seorang penikmat game atau biasa disebut gamers, dapat duduk di depan layar komputer selama lima sampai tujuh jam ketika bermain game online karena kecanduan game yang dimainkannya. Lama permainan game online dapat menimbulkan kerugian bagi para pemain itu sendiri. Pemain akan mengorbankan waktu untuk istirahat dan tidur, belajar ataupun bekerja, dan waktu untuk bersosialisasi dengan teman maupun keluarga.

Terlalu lama bermain game online para pemain akan sering melupakan waktu untuk tidur sehingga mengalami gangguan pola tidur yang tidak teratur. Tidur merupakan proses pemulihan antar aktivitas. Oleh karena itu, tidur menjadi bagian penting pada siklus kehidupan dan setiap gangguan yang terjadi pada saat tidur jelas akan berdampak pada kesehatan (Prasadja, 2009). Hasil penelitian Eliasson (2009), ditemukan bahwa mahasiswa yang memiliki pola tidur yang tidak teratur atau kekurangan tidur akan menimbulkan rasa mengantuk di siang hari, rasa lelah dan berpengaruh juga kepada suasana hati (mood).

Tidur adalah proses yang sangat diperlukan oleh manusia untuk terjadinya pembentukan sel-sel tubuh yang baru, perbaikan sel-sel tubuh yang rusak (Natural Healing Mechanism), memberi waktu organ tubuh untuk beristirahat maupun untuk menjaga keseimbangan metabolisme dan biokimiawi tubuh. Tidur merupakan kunci utama untuk menjaga kesehatan dan daya tahan tubuh. Oleh karena itu seseorang harus menjaga pola tidur yang baik dan teratur.(Prijaksono & Sembel, 2003). Tidur memiliki peran penting dalam kehidupan manusia tidak hanya untuk umum kesehatan tetapi juga untuk kesehatan mental dan kualitas hidup (Ekinci,2014).

Gangguan pola tidur adalah kondisi dimana seseorang mengalami gangguan dan perubahan waktu tidur yang menyebabkan ketidaknyamanan dan mengganggu aktivitas sehari-hari (Tarwoto & Wartonah, 2006). Seseorang yang mengalami gangguan pola tidur akan berdampak pada kesehatannya. Individu yang memiliki pola tidur yang tidak teratur akan mengalami masa tidur atau proses tidur yang tidak lelap. Individu tersebut juga mengalami insomnia, sering mengantuk pada siang hari, sehingga menyebabkan gangguan dalam konsentrasi dan proses belajar (Buysse, Jia, Liu, dan Zhao, 2007).

Selain berpengaruh terhadap pola tidur, para pencandu game online juga mengalami masalah dalam interaksi sosial. Interaksi sosial adalah hubungan sosial yang dinamis dan menyangkut hubungan antara orang perorangan, antar kelompok manusia, maupun antar orang perorangan dengan kelompok manusia (Soekanto, 2005). Dalam kehidupan sosial juga didukung oleh faktor pendorong yakni adanya interaksi sosial antara dua orang atau lebih secara berkesinambungan dan saling

mempengaruhi seperti halnya hubungan antara individu dengan individu atau individu dengan kelompok atau kelompok dengan kelompok (Virgia, 2014).

Interaksi terjadi dalam kehidupan masyarakat dalam segala aspek. Manusia sebagai makhluk sosial tidak dapat dipisahkan dengan interaksi sosial karena pada dasarnya interaksi dalam masyarakat merupakan hal yang utama. Interaksi memegang peranan penting dalam hubungan ataupun jalinan antara individu satu dengan individu lainnya, kelompok satu dengan kelompok lainnya, dan individu dengan kelompok sosial. Interaksi ini pasti terjadi dimana saja, kapan saja, dan pada siapa saja. Tidak terkecuali di sebuah kelompok sosial yang berisikan banyak individu, interaksi ini dapat terjadi apabila terdapat kontak dan komunikasi.

Interaksi sosial bagi remaja merupakan hal yang sangat penting dalam proses penyesuaian diri remaja, agar bisa berkembang menjadi individu dengan pribadi yang sehat. Hal ini perlu diperhatikan mengingat masa remaja dapat dikatakan sebagai masa yang paling sulit dan masa yang rawan dalam tugas perkembangan manusia ini karena masa remaja adalah masa pancaroba atau masa transisi, dan masa kanak-kanak menuju ke masa dewasa. Menurut Gunarsa (2006) remaja yang sulit berinteraksi dalam lingkungan sosial cenderung, sulit bergaul, memiliki sedikit teman, merasa rendah diri. Dampak psikologisnya remaja mengalami perasaan tertekan, merasa dikucilkan dari pergaulan serta merasa tidak nyaman dengan lingkungan sosialnya. Pada masa sekarang interaksi sosial negatif pada remaja dilakukan dalam beberapa perilaku misalnya keluyuran, nongkrong di mall, bermain *game online*, balapan liar, dan sebagainya.

Wieland (2015) menjelaskan bahwa masalah terbesar kecanduan internet pada remaja adalah menghabiskan waktu yang berlebihan untuk berselancar di dunia maya sehingga mengurangi waktu untuk berinteraksi sosial dalam arti sebenarnya. Hal ini menyebabkan peningkatan gangguan interaksi sosial pada remaja di mana terlihat remaja saat ini tidak benar-benar memiliki teman yang dapat berbicara secara langsung (tatap muka).

Menurut penelitian Fauziah (2013) apabila tidak bisa mengontrol diri, game online bisa menimbulkan dampak yang buruk bagi perkembangan remaja. Dampak negatif yang muncul diantaranya sulitnya konsentrasi dan susah bersosialisasi.

Banyak pelajar suka membolos, demi permainan ini. Dampak sosialnya, game online membuat anak/remaja menjadi acuh dan kurang peduli dengan lingkungan. Hubungan dengan teman, keluarga jadi renggang karena waktu bersama mereka menjadi jauh berkurang. Pergaulan hanya di game online saja, sehingga membuat para pecandu game online jadi terisolir dari teman-teman dan lingkungan pergaulan nyata. Keterampilan sosial berkurang, sehingga semakin merasa sulit berhubungan dengan orang lain.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif. Populasi di dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester awal yang memiliki kecanduan *game online* dengan pola tidur yang tidak teratur. Sedangkan sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 40 mahasiswa semester awal yang memiliki kecanduan *game online* dengan pola tidur yang tidak teratur. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini akan dilakukan dengan menggunakan teknik *incedental sampling*. Metode pengambilan data pada penelitian ini dengan menggunakan angket kuisisioner. Sedangkan metode analisis data pada penelitian ini dengan menggunakan uji analisis *pearson corelation*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil Penelitian

3.1.1 Uji asumsi

Perhitungan analisis data dilakukan setelah uji asumsi yang meliputi uji normalitas sebaran dan uji linearitas hubungan. Perhitungan analisis data dilakukan dengan bantuan komputer program SPSS. Uji asumsi yang dipakai pada penelitian ini yaitu uji normalitas dan linearitas. Kedua uji asumsi ini digunakan sebagai syarat menggunakan analisis regresi berganda. Uji normalitas dan linearitas diperlukan karena nilai-nilai statistik yang sebenarnya diperlukan sebagai hasil interpretasi penelitian.

3.1.2 Uji normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data tersebut terdistribusi secara normal ataukah tidak. Pengujian ini dilakukan dengan menggunakan program *Statistical Product and Service Solution (SPSS) for Windows* yang

didasarkan pada uji *Kolmogorov Smirnov* (Z). Apabila hasil perhitungan nilai signifikan $p > 0,05$ maka data tersebut berdistribusi normal. Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, diketahui bahwa nilai p (sig.) = 0,477 ($p > 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi tidak normal.

3.1.3 Uji linearitas

Uji linearitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel bebas dengan variabel terikat memiliki korelasi yang searah (linier) atau tidak. Variabel dikatakan mempunyai hubungan yang linier bila signifikan pada *linearity* $P > 0,05$ (Pratisto, 2009). Berdasarkan uji linearitas interaksi antar variabel diperoleh dari *deviation from linearity* dengan nilai F sebesar 0,603 dengan sig. $p=0,837$ ($p > 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel variabel bebas dengan variabel terikat memiliki korelasi yang searah (linear).

3.1.4 Uji hipotesis

Perhitungan untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi dengan bantuan program komputer SPSS *for Windows* versi 16. Berdasarkan hasil perhitungan hubungan antara intensitas bermain *game online* dan pola tidur secara bersama-sama dengan interaksi sosial, diketahui bahwa nilai *signifikansi* (p) = 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai *pearson correlation* sebesar 0,620, hal ini menunjukkan menunjukkan bahwa terdapat hubungan intensitas bermain *game online* dan pola tidur dengan interaksi sosial dimana besarnya nilai *pearson correlation* sebesar 0,620 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan kuat.

Kemudian hasil analisis secara parsial mengenai hubungan antara pola tidur dan interaksi sosial diketahui bahwa besarnya nilai *signifikansi* (p) = 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai *pearson correlation* yang didapatnya sebesar 0,515. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pola tidur dan interaksi sosial dimana berdasarkan nilai *pearson correlation* sebesar 0,515 menunjukkan terdapat hubungan cukup kuat.

Selanjutnya hasil analisis secara parsial mengenai hubungan antara intensitas bermain *game online* dan interaksi sosial diketahui bahwa besarnya nilai *signifikansi* (p) = 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai *pearson correlation* yang didapatnya sebesar 0,543. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara intensitas

bermain *game online* dan interaksi sosial dimana berdasarkan nilai *pearson correlation* sebesar 0,515 menunjukkan bahwa terdapat hubungan cukup kuat.

3.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa hubungan antara intensitas bermain *game online* dan pola tidur secara bersama-sama dengan interaksi sosial, diketahui bahwa nilai *signifikansi* (p) = 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai *pearson correlation* sebesar 0,620, hal ini menunjukkan menunjukkan bahwa terdapat hubungan intensitas bermain *game online* dan pola tidur dengan interaksi sosial dimana besarnya nilai *pearson correlation* sebesar 0,620 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan kuat.

Menurut penelitian Fauziah (2013) apabila tidak bisa mengontrol diri, game online bisa menimbulkan dampak yang buruk bagi perkembangan remaja. Dampak negatif yang muncul diantaranya sulitnya konsentrasi dan susah bersosialisasi. Banyak pelajar suka membolos, demi permainan ini. Dampak sosialnya, game online membuat anak/remaja menjadi acuh dan kurang peduli dengan lingkungan. Hubungan dengan teman, keluarga jadi renggang karena waktu bersama mereka menjadi jauh berkurang. Pergaulan hanya di game online saja, sehingga membuat para pecandu game online jadi terisolir dari teman-teman dan lingkungan pergaulan nyata. Keterampilan sosial berkurang, sehingga semakin merasa sulit berhubungan dengan orang lain.

Kemudian hasil analisis secara parsial mengenai hubungan antara pola tidur dan interaksi sosial diketahui bahwa besarnya nilai *signifikansi* (p) = 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai *pearson correlation* yang didapatnya sebesar 0,515. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pola tidur dan interaksi sosial dimana berdasarkan nilai *pearson correlation* sebesar 0,515 menunjukkan terdapat hubungan cukup kuat. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Nazir S. Hawi, et.al. (2018) yang mengemukakan bahwa pecandu game menahan diri dari tidur untuk mendapatkan lebih banyak waktu di dunia maya. Temuan ini mungkin dijelaskan oleh sejumlah besar waktu yang dihabiskan untuk bermain game terutama selama hari-hari studi, yang pada gilirannya dapat menyebabkan kurangnya konsentrasi di kelas karena kurang tidur.

Selanjutnya hasil analisis secara parsial mengenai hubungan antara intensitas bermain *game online* dan interaksi sosial diketahui bahwa besarnya nilai signifikansi (p) = 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai *pearson correlation* yang didapatnya sebesar 0,543. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara intensitas bermain *game online* dan interaksi sosial dimana berdasarkan nilai *pearson correlation* sebesar 0,515 menunjukkan bahwa terdapat hubungan cukup kuat. Wieland (2015) menjelaskan bahwa masalah terbesar kecanduan internet pada remaja adalah menghabiskan waktu yang berlebihan untuk berselancar di dunia maya sehingga mengurangi waktu untuk berinteraksi sosial dalam arti sebenarnya. Hal ini menyebabkan peningkatan gangguan interaksi sosial pada remaja di mana terlihat remaja saat ini tidak benar-benar memiliki teman yang dapat berbicara secara langsung (tatap muka).

4. PENUTUP

4.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa :

Terdapat hubungan antara Intensitas Bermain *Game Online* dan Pola Tidur dengan Interaksi Sosial Mahasiswa, Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi (p) = 0,000 ($p < 0,05$). Sehingga pada hipotesis pertama yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara Intensitas Bermain *Game Online* dan Pola Tidur dengan Interaksi Sosial Mahasiswa, diterima.

Terdapat Hubungan antara Intensitas Bermain *Game Online* dengan Interaksi Sosial Mahasiswa, hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi (p) = 0,000 ($p < 0,05$). Sehingga pada hipotesis kedua yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara Intensitas Bermain *Game Online* dengan Interaksi Sosial Mahasiswa, diterima.

Terdapat hubungan antara Pola Tidur dengan Interaksi Sosial Mahasiswa. Hal ini dibuktikan dengan besarnya nilai signifikansi (p) = 0,000 ($p < 0,05$). Sehingga pada hipotesis ketiga yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara Pola Tidur dengan Interaksi Sosial Mahasiswa, diterima.

Berdasarkan analisis diketahui bahwa Interaksi sosial memiliki kategorisasi tinggi dengan rerata empirik (RE)= 86,78 lebih besar dari rerata hipotetik (RH)=

86,75. Kemudian variabel intensitas bermain *game online* memiliki kategorisasi tinggi dengan rerata empirik yang didapatkan sebesar (RE) = 42,28. Sedangkan besarnya rerata hipotetik (RH) secara manual rerata yang didapatkan sebesar 42,27. Selanjutnya, pada variabel pola tidur memiliki kategorisasi baik dengan rerata empirik yang didapatkan sebesar (RE) = 57,10. sedangkan rerata hipotetik (RH) secara manual rerata yang didapatkan sebesar 57,51.

Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa terdapat hubungan kuat antara intensitas bermain *game online* dan pola tidur dengan interaksi sosial, hal ini dibuktikan dengan besarnya nilai *pearson correlation* sebesar 0,620 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara intensitas bermain *game online* dan pola tidur dengan interaksi social.

4.2 Saran

Bagi mahasiswa hendaknya lebih berhati-hati dan bijaksana dalam mengatur dan membatasi waktu bermain *game online*, karena dapat memberi pengaruh buruk terhadap pola tidur dan interaksi social

Bagi orang tua yang memiliki anak usia remaja, hendaknya lebih berhati-hati dan lebih cermat dalam mengawasi dan mendidik anak agar anak tidak terjebak dalam pergaulan dan kemajuan teknologi yang bisa menimbulkan pengaruh negatif yang dapat merugikan anak.

Penelitian ini hanya melihat interaksi antara intensitas bermain gameonline dan pola tidur yang ditinjau dari interaksi sosial, maka bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti variabel lain yang dapat mempengaruhi interaksi sosial seperti teman sebaya atau variabel lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Azis Alimul Hidayat & Musrifatul Uliyah. (2015). *Pengantar kebutuhan dasar manusia*. Edisi 2. Jakarta : Salemba medika.
- Basol.2018 *Motives and Consequences of Online Game Addiction: A Scale Development Study*. Arch Neuropsychiatry 2018;55:225–232
- Basrowi. 2015. *Pengantar Sosiologi*. Bogor: Ghalia Indonesia.

- Bhatia M et al. 2016. *Pattern of internet addiction among adolescent school students of a North Indian city*. International Journal of Community Medicine and Public Health Int J Community Med Public Health. 2016 Sep;3(9):2459-2463.
- Bodenheimer, Bobby, *Computer Animation and Simulation*. Eurographics, 1999
- Burhan, 2005. pengertian game online. Diakses tanggal 05 Oktober 2018 dari <https://docs.google.com>.
- Buysee, Jia, Liu dan Zhao. (2007). *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI): A new Instrument for Psychiatric Practice and Research*, Pittsburgh: Elsevier Scientific Publishers Ireland Ltd.
- Chaplin, J. P. 2001. *Kamus Lengkap Psikologi*. Terjemahan oleh Kartini dan Kartono. Jakarta: Raja Grafindo Perkasa.
- Ekinci. 2014 *Association Between Internet Use and Sleep Problems in Adolescents Ergenlerde İnternet Kullanımı ile Uyku Problemleri Arasındaki İlişki*. Archives of Neuropsychiatry 2014; 51: 122-128
- Eliasson AH 2009, *Lettieri CJ. Early to bed, early to rise! sleep habits and academic performance in college students*. Sleep Breath. 2009;14(1):71-5.
- Gerungan, W.A. 2006. *Psikologi Sosial*. Bandung: PT. Tarsito.
- Griffiths, M.D.; Dancaster I. (1995). *The effect of Type A personality on physiological arousal while playing computer games*. Journal University of Plymouth, Psychology Dept, UK Addictive Behaviors. 1995 Jul-Aug; Vol 20 (4): 543-548.
- Hapsari, A & Ariana, A. D. (2015). *Hubungan antara Kesepian dan Kecenderungan Kecanduan Internet pada Remaja*. Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental. Vol. 4. No. 3. Hlm. 20-40.
- Harry et.al. 2018. *Learning, Culture And Social Interaction*. Clarivate Analytics Journal Citation Reports 2018
- Maas, J.B. 2002. *Power Sleep*. Bandung: Penerbit Kaifa.

- Maria.2017. *The Assessment Of Change In Social Interaction Through Observation*. Acción Psicológica,. SSN: 1578-908
- Monks, F.J, Kneers, AMP, Haditono, SR. 2002. *Psikologi Perkembangan* Yogyakarta : Gajah Mada University Press
- Nashori, H.F. 2004. *Menggapai Prestasi Puncak dengan Meningkatkan Kualitas Tidur dan Kualitas Mimpi*. Makalah. Disampaikan dalam Kongres IX Himpunan Psikologi Indonesia (Himpsti), Surabaya, 14-17 Januari 2010.
- Partowisastro, R. 2003. *Perbandingan konsep diri dan Interaksi Sosial anak-anak remaja WNI asli dengan keturunan Tionghoa*. Laporan Penelitian. Yogyakarta : Fakultas Psikologi UGM.
- Potter, P.A, Perry, A.G.Buku Ajar Fundamental Keperawatan : *Konsep, Proses, dan Praktik*.Edisi 4.Volume 2.Alih Bahasa : Renata Komalasari,dkk.Jakarta:EGC.2005
- Prasadj, 2009. *Ayo Bangun ! Dengan Bugar Karena Tidur Yang Benar*. Jakarta: Hikmah.
- Prijosaksono, A dan Sembel, R. 2003. *Management Series*. Jakarta: PT.Elexmedia Komputindo.
- Rafknowledge. 2004. *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Sarwono, Sarlito W. & Eko A. Meinarno. (2009). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Penerbit Salemba Humanika.
- Soekanto, S. 2002. *Sosiologi : Suatu Pengantar*. Jakarta : Rajawali
- Soliha, 2015. *Tingkat Ketergantungan Pengguna Media Sosial Dan Kecemasan Sosial*. Jurnal Interaksi, Vol. 4 No. 1, Januari 2015 : 1 – 10
- Tarwoto & Wartonah. (2006). *Kebutuhan Dasar Manusia Dan Proses Keperawatan*. Edisi Ke-3. Jakarta: Salemba Medika.
- Ulumuddin, B.A. (2011). *Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro*. Jurnal : Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Walgit, 2007, *Psikologi Kelompok*, Andi Offset, Yogyakarta