

HUBUNGAN ADIKSI GAME ONLINE, PENGGUNAAN MEDIASOSIAL, DAN LAMA PENGGUNAAN GADGET DENGAN TINGKAT TERJADINYA INSOMNIA PADA MAHASISWA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

Fatmawati; N. Juni Triastuti

Program Studi Kedokteran Umum, Fakultas Kedokteran,
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Latar Belakang : Insomnia adalah kondisi seseorang mengalami kesulitan untuk tidur atau gangguan saat tidur yang dapat berpengaruh terhadap kegiatan sehari – harinya baik secara kualitas maupun kuantitas. Kegiatan manusia sehari – hari tidak bisa menjauh dari permainan (game). Frekuensi bermain game yang terlalu sering telah menimbulkan efek negatif dari permainan game online. Lama penggunaan gadget juga dapat menyebabkan insomnia. Selain kecanduan terhadap game online, penggunaan media sosial juga dapat menyebabkan insomnia. **Tujuan Penelitian** : mengetahui hubungan antara adiksi game online, penggunaan media sosial, dan lama penggunaan gadget dengan tingkat terjadinya insomnia pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. **Metode** : . Jenis penelitian yang digunakan adalah bersifat kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. seluruh mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta yang berusia 17-25 tahun. Sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah sebagian mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta yang berusia 17-25 tahun yang diambil dengan menggunakan teknik purposive sampling (kriteria-kriteria tertentu) dengan jumlah sampel 110. Adiksi game online, skala penggunaan media sosial, penggunaan gadget, terjadinya insomnia diukur menggunakan skala likert. Data yang diperoleh diuji menggunakan uji statistik product moment pearson correlation. **Hasil** : Uji statistik product moment pearson diperoleh adiksi game online terhadap tingkat insomnia dengan p value sebesar $0,029 < 0,005$ bahwa terdapat hubungan, penggunaan media sosial terhadap tingkat insomnia dengan p value $0,049$ bahwa terdapat hubungan, lama penggunaan gadget terhadap tingkat insomnia dengan p value sebesar $0,278 < 0,005$ bahwa terdapat hubungan. **Kesimpulan** : terdapat hubungan antara adiksi game online, penggunaan media sosial, dan lama penggunaan gadget dengan tingkat terjadinya insomnia pada mahasiswa universitas muhammadiyah surakarta.

Kata Kunci: Insomnia, *Game Online*, Media Sosial

Abstract

Background: Insomnia is a condition in which a person has difficulty sleeping or sleep disturbances that can affect their daily activities both in quality and quantity. Daily human activities cannot be separated from the game (game). The frequency of playing games too often has a negative effect on playing online games. Long use of gadgets can also cause insomnia. In addition to addiction to online games, the use of social media can also cause insomnia. **Research Objectives**: To determine the relationship between online game addiction, use of social media, and duration of use of gadgets with the occurrence of insomnia in students at Muhammadiyah University of Surakarta. **Method**: The type of research used is quantitative with a cross sectional approach. all students of Muhammadiyah University of Surakarta aged 17-25 years. While the sample in this

study was some students of Muhammadiyah University of Surakarta aged 17-25 years who were taken using purposive sampling technique (certain criteria) with a total sample of 110. Online game addiction, scale of social media use, use of gadgets, occurrence of insomnia were measured. using a Likert scale. The data obtained were tested using the product moment Pearson correlation statistical test. **Results:** The statistical test of Momet Pearson's product obtained online game addiction to the level of insomnia with a p value of $0.029 < 0.005$ that there is a relationship, the use of social media to the level of insomnia with a p value of 0.049 that there is a relationship, duration of use of gadgets to the level of insomnia with a p value of $0.278 < 0.005$ that there is a relationship. **Conclusion:** there is a relationship between online game addiction, social media use, and duration of gadget use and the level of insomnia in Muhammadiyah University students in Surakarta.

Keywords: Insomnia, Online Games, Social Media

1. PENDAHULUAN

Insomnia adalah kondisi seseorang mengalami kesulitan untuk tidur atau gangguan saat tidur yang dapat berpengaruh terhadap kegiatan sehari – harinya baik secara kualitas maupun kuantitas (Kawangkoan *et al*, 2017). Insomnia adalah suatu gejala yang dialami oleh orang yang mengalami kesulitan tidur yang kronis, seperti terbangun di tengah tidur dan tidur dengan durasi singkat. Dampak dari insomnia ini adalah penderita mengalami kantuk pada siang hari dikarenakan tidur malam yang tidak berkualitas (Fernando *et al*, 2020). Faktor yang paling sering seseorang mengidap insomnia adalah gaya hidup yang tidak sehat dan teratur yang diakibatkan oleh kecanduan game online (Owens *et al*, 2014). Menurut Nurdilla (2018) menyatakan bahwa seseorang pada usia beranjak dewasa akan mengutamakan waktu untuk bermain game dan melupakan waktu untuk istirahat sehingga remaja sering mengalami insomnia. Menurut Hudson (2018) bahwa penggunaan elektronik, termasuk video game telah terbukti mempengaruhi tidur (Nurdilla & Hudson, 2018).

Kegiatan manusia sehari – hari tidak bisa menjauh dari permainan (game). Rentang bermain manusia pun dimulai dari kecil hingga dewasa. Bermain game online telah menjadi hiburan yang populer (Chen & Hsieh, 2018). Hiburan merupakan hal utama yang dicari oleh manusia dari suatu permainan untuk mendapatkan kesenangan. Permainan adalah bentuk kehidupan riil yang dikonsepsikan secara sederhana. Seorang pemain dalam permainan akan melakukan kegiatan ini tanpa adanya sebuah hambatan seperti halnya pengambilan keputusan di kehidupan nyata sehingga permainan (game) cepat menjadi trending. Permainan modern zaman ini berbeda dengan permainan zaman dahulu yang masih tergolong tradisional atau tidak menggunakan media teknologi. Permainan (game) yang umum disenangi masyarakat secara luas di zaman modern ini mulai dari kalangan anak sampai dengan dewasa ialah online

game, yaitu permainan yang ditunjang dengan internet (KOMINFO, 2020).

Frekuensi bermain game yang terlalu sering telah menimbulkan efek negatif dari permainan game online. Apabila kecanduan game ini tidak diatasi maka efek samping yang timbul dapat menyerang kepribadian, emosian, serta hilangnya kontrol terhadap diri sendiri. Menurut Lam (2016), insomnia merupakan salah satu dampak terhadap seorang pecandu game yaitu berupa gangguan tidur. Selain kecanduan terhadap game online, penggunaan media sosial juga dapat menyebabkan insomnia (Hepilita & Agripina, 2018). Penderita insomnia merupakan salah satu dampak dari durasi yang lama dalam menggunakan media sosial (Lam, 2014). Fenomena mahasiswa sebagai pemain game yang tinggi dikarenakan mahasiswa.

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara adiksi game online, penggunaan media sosial, dan lama penggunaan gadget dengan tingkat terjadinya insomnia pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Kecanduan atau addiction merupakan suatu kondisi dimana terjadi interaksi pada psikis dengan obat atau fisik dari organisme hidup dengan obat (Fitri Emria *et al*, 2018). Secara umum, kecanduan tersebut menimbulkan efek samping pada obat bius, fisik dan psikologis, dan membentuk karakter pengasingan diri dari masyarakat, apabila obat bius dihentikan (Novrialdy, 2019). Dalam kebanyakan kasus, kata kecanduan digunakan dalam konteks klinis dan dikaitkan dengan perilaku berlebihan. Konsep kecanduan dapat diterapkan pada perilaku dalam arti luas, seperti kecanduan teknologi informasi dan komunikasi (TIK) (Ramadhan, 2021). Kecanduan adalah gangguan berulang kronis dan kompulsif yang bertujuan untuk memuaskan diri sendiri dalam kegiatan tertentu (Annisa, 2021).

Game online adalah permainan (game) yang dapat dimainkan banyak orang dalam waktu yang bersamaan melalui jaringan komunikasi online (LAN atau Internet). Indikator kecanduan game online adalah (1) Kemampuan kognitif : dominasi aktivitas game di tingkat mental. (2) Perilaku : dominasi aktivitas bermain di tingkat perilaku. (3) Euforia : menemukan kegembiraan dalam kegiatan yang menyenangkan. (4) Konflik eksternal: Konflik muncul antar tanggung jawab dan orang-orang di sekitar (konflik eksternal). (5) Konflik internal: konflik dalam diri sendiri atas tingkat perilaku prososial yang berlebihan. (6) Toleransi: Aktivitas game online secara bertahap meningkat selama periode waktu tertentu untuk efek yang memuaskan. (7) Withdrawal : perasaan tidak nyaman saat tidak bermain game. (8) Relap dan Reintegrasi: Kecenderungan untuk mengulangi pola perilaku kecanduan yang asli atau bahkan menjadi lebih buruk bahkan setelah bertahun-

tahun kehilangan kendali. Ini menunjukkan tren tidak bisaberhenti bermain game sama sekali (Fitri *et al*, 2018).

Penggunaan media sosial adalah keadaan penggunaan media online (internet) di mana pengguna dapat dengan mudah terlibat, berbagi, dan membuat konten, termasuk Facebook, Twitter, Instagram, Whats App, Line, Youtube, dll. Media sosial adalah sekelompok aplikasi berbasis Internet yang dibangun di atas dasar ideologis dan teknologi Web 2.0 dan memungkinkan penciptaan dan pertukaran konten yang dibuat pengguna (Liedfray *et al*, 2022).

Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menimbulkan kepuasan diri, yang pada akhirnya memotivasi seseorang untuk mengakses media sosial dengan lebih kuat. Penggunaan media sosial intensitas tinggi setiap hari memengaruhi hormon melatonin, yang menyebabkan kualitas tidur tidak memuaskan. Melatonin adalah hormon yang dibentuk oleh kelenjar pineal dan retina, yang bertanggung jawab untuk menginduksi tidur dan memulihkan energi fisik selama tidur. Produksi hormon melatonin dapat dirangsang oleh kegelapan dan keheningan, dan dihambat oleh silau dan medan elektromagnetik. Melatonin di dalam tubuh tergantung pada jumlah cahaya yang diterima mata, banyak cahaya akan memperlambat produksi hormon melatonin, sedangkan kekurangan cahaya akan dengan cepat meningkatkan jumlah melatonin yang menyebabkan kantuk (Mudjiyanto, 2017).

Gadget adalah istilah yang berasal dari bahasa Inggris, yang digunakan untuk menyebut sebuah perangkat elektronik kecil dengan fungsi khusus untuk mengunduh informasi terbaru dengan berbagai teknologi dan fitur terbaru, membuat hidup orang menjadi lebih nyaman (Marpaung, 2018). Penggunaan gadget sering membuat remaja begadang sehingga menyebabkan mereka kurang tidur, bahkan ketika hanya mengakses media sosial, bermain game online, mengobrol atau berinteraksi dengan pengguna lain sebelum tidur dapat mengganggu tidur, menyebabkan insomnia, sakit kepala, dan sulit berkonsentras (Maisharoh & Purwito, 2020). Cahaya dari perangkat dapat mempengaruhi mekanisme sirkadian yang menunda tidur dan ritme sirkadian. Permainan komputer atau acara TV bisa menjadi euforia dan menyebabkan insomnia. Namun, itu bisa terjadi sebaliknya. Insomnia dan keterlambatan pola tidur dapat menyebabkan orang tidur lebih lama tanpa tertidur, sehingga menyebabkan pencarian media elektronik untuk hiburan (Rosiyanti & Muthmainnah, 2018).

Mempunyai cukup banyak waktu untuk bermain game sedangkan jadwal kuliah yang tidak sepadat pada saat masa anak-anak atau siswa SD-SMA yang diharuskan masuk sekolah pagi hingga siang hari, bahkan ada yang full day atau sampai sore hari. Dampak dari frekuensi adiksigame online, durasi, dan intensitas yang tinggi tersebut serta penggunaan media sosial

dan gadget yang lama, yaitu efek negatif dari permainan game online. Efek negatif adalah terjadinya insomnia. Berdasarkan penjelasan di atas, maka, peneliti akan melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Adiksi Game Online, Penggunaan Media Sosial, dan Lama Penggunaan Gadget dengan Tingkat Terjadinya Insomnia pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta”.

Insomnia memiliki arti berdasarkan DSM-IV (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) merupakan kondisi dimana seseorang sulit untuk tidur ataupun memiliki kualitas tidur yang baik selama 1 bulan sehingga menimbulkan gangguan secara signifikan maupun fungsi individu (Nurdilla, 2018). Insomnia berdasarkan International Code of Diagnosis (ICD) 10 dibagi menjadi 2, yaitu organik dan non organik. Faktor utama terjadinya insomnia adalah faktor psikologis, mental, dan pengalaman atau aktivitas yang memicu stress seperti perpisahan, cerai, atau kematian orang terdekat. Faktor lainnya dapat disebabkan oleh tidur pada waktu siang yang terlalu lama atau efek samping dari penggunaan obat (Maisharoh & Purwito, 2020). Kesehatan merupakan kondisi dimana seorang individu merasa kondisi jasmani dan rohaninya tidak memiliki masalah. Pengaruh adiksi game online serta penggunaan gadget yang lama dalam bermain medsos dapat mempengaruhi Kesehatan. Semua berawal dari pola tidur seorang individu yang mulai tidak teratur sehingga tubuh tidak mendapatkan waktu yang cukup untuk meregenerasi sel-sel jaringan tubuh. Hal ini apabila dilakukan secara terus menerus maka akan berdampak serius bagi Kesehatan (Gunarsa & Wibowo, 2021).

2. METODE

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif analitik dengan pendekatan cross sectional dalam dengan penekanan bagaimana pengkajian teori serta hal dalam mengukur variabel dengan angka serta bagaimana data tersebut dapat mengikuti tata atau data statistik. Penelitian dilakukan di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta yang berusia 17-25 tahun dengan menggunakan teknik purposive sampling, didapatkan sampel sebanyak 110 orang. Variabel Penelitian yaitu adiksi game online, penggunaan media sosial, lama penggunaan gadget, tingkat terjadinya insomnia dengan menggunakan skala likert. Untuk mengetahui hubungan antara 2 variabel digunakan analisis bivariat dengan uji analisis korelasi product moment pearson correlation dengan bantuan spss.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hubungan Adiksi Game Online, Penggunaan Media Sosial, Lama Penggunaan Gadget Terhadap Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta

Tabel 1. Hubungan Adiksi Game Online terhadap Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta

	Kategori	Tingkat Insomnia			Berat	Total
		Tidak Gejala	Ringan	Sedang		
Adiksi Game Online	Ringan	5	6	16	2	29
	Sedang	3	14	55	8	80
	Berat	0	0	0	1	1
Total		8	20	71	11	110

Berdasarkan hasil pada tabel 1, menunjukkan bahwa dari total sampel sebanyak 110 mahasiswa, sebanyak 11 mahasiswa mengalami tingkat insomnia yang berat yaitu 8 berasal dari tingkat adiksi game online sedang. Mayoritas mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta yang memiliki tingkat afiktif sedang pada bermain game online, yang berdampak pada tinggi tingkat insomnia kategori sedang pada hasil penelitian. Hal ini disebabkan oleh ketidakseimbangan pola bermain game online dengan aktivitas lainnya sehingga mempengaruhi pola tidur mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki gejala insomnia, dan sulit untuk melakukan tidur malam, maka akan Kembali mengisi waktunya dengan bermain game online. Rotasi kegiatan mahasiswa akan terus berputar seperi itu sehingga tidak akan ada habisnya dalam bermain game online (Nadeak, 2021).

Tabel 2. Hubungan Penggunaan Media Sosial terhadap Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta

	Kategori	Tingkat Insomnia			Berat	Total
		Tidak Gejala	Ringan	Sedang		
Penggunaan Medsos	Rendah	0	0	5	0	5
	Sedang	5	5	24	3	37
	Tinggi	3	15	42	8	68
Total		8	20	71	11	110

Berdasarkan hasil pada tabel 2, menunjukkan bahwa dari total sampel sebanyak 110 mahasiswa, sebanyak 11 mahasiswa mengalami tingkat insomnia yang berat yaitu 8 berasal dari tingkat penggunaan media sosial yang tinggi. Keterkaitan hubungan antar bermain medsos dengan tingkat insomnia dapat disebabkan oleh tidak adanya rasa sadar diri dari mahasiswa untuk berhenti bermain media sosial. Hal ini dikarenakan cakupan jaringan yang

sangat luas dan konten – konten menarik yang terkandung di dalam media sosial (Nurwita *et al*, 2020). Tidak jarang pula kegiatan bermedia sosial ini yang harus bertanggung jawab atas hilangnya kemampuan seorang individu untuk berinteraksi sosial, dikarenakan pada zaman saat ini, banyak teknologi yang mumpuni untuk berinteraksi melalui media sosia (Rafiq, 2020). Kegiatan yang berlebihan dalam bermain media sosial akhirnya membuat seseorang terlalu senang bermain, sehingga melupakan waktu tidur yang baik bagi tubuhnya sendiri. Selain itu, media sosial pada zaman ini, juga dapat dijadikan sebagai alat komunikasi negative yang dapat membuat psikis mahasiswa terganggu diakibatkan berseteru dengan orang lain pada jejaring media sosial seperti Whatsapp, Facebook, Instagram, Twitter, Youtube, dll (Arianto, 2021).

Tabel 3. Hubungan Lama Penggunaan Gadget terhadap Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta.

	Kategori	Tingkat Insomnia			Total	
		Tidak Gejala	Ringan	Sedang		Berat
Lama Penggunaan Gadget	Rendah	5	5	11	3	24
	Sedang	3	12	37	2	54
	Tinggi	0	3	23	6	32
Total		8	20	71	11	110

Berdasarkan hasil pada tabel 10, menunjukkan bahwa dari total sampel sebanyak 110 mahasiswa, sebanyak 11 mahasiswa mengalami tingkat insomnia yang berat yaitu 6 berasal dari tingkat tinggi atau frekuensi penggunaan gadget yang sangat lama. Penggunaan gadget dengan durasi yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan insomnia pada mahasiswa universitas Muhammadiyah Surakarta. Hal ini disebabkan terutama oleh pancaran sinar biru yang dihasilkan oleh layer gadget yaitu Laptop, Komputer, Smartphone, ataupun Tablet, yang menekan hormone pemicu tidur yaitu melatonin. Hal inilah mengganggu jam internal alami tubuh yang memberi sinyal kapan waktunya tidur dan bangun. Cahaya biru dan panjang gelombang dari cahaya tersebut membuat seseorang tetap produktif dan fokus (Rini *et al*, 2021).

Tabel 4. Uji Korelasi Spearman

Korelasi	r	Sig.
Adiksi Game Online – Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa	0,208	0,029
Penggunaan Media Sosial – Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa	0,184	0,049
Lama Penggunaan Gadget – Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa	0,278	0,003

3.2 Pembahasan

Hasil analisis statistik Hubungan Adiksi Game Online terhadap Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta seperti disajikan pada tabel 11 memiliki hasil koefisien korelasi sebesar 0,208 dengan signifikansi <0,05. Analisis statistik Penggunaan Media Sosial terhadap Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa memiliki hasil koefisien korelasi sebesar 0,184 dengan signifikansi <0,05. Analisis statistik Lama Penggunaan Gadget terhadap Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa memiliki hasil koefisien korelasi sebesar 0,278 dengan signifikansi < 0,05. Hal ini dapat diartikan bahwa ada hubungan antara adiksi game online, penggunaan media sosial, dan lama penggunaan gadget dengan tingkat insomnia pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. Dalam penelitian ini korelasi bernilai positif sehingga dapat diartikan bahwa semakin tinggi tingkat aditif bermain game online, penggunaan media sosial, dan lama penggunaan gadget mahasiswa, maka semakin tinggi tingkat insomnia pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta.

4. PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian tentang terdapat hubungan antara adiksi game online, penggunaan media sosial, dan lama penggunaan gadget dengan tingkat insomnia pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta

DAFTAR PUSTAKA

- Kawangkoan SMAN, Mawitjere OT. Hubungan Lama Penggunaan Gadget Dengan Kejadian Insomnia Pada Siswa Siswi Di Sma Negeri 1 Kawangkoan. 2017;5. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/15827>
- Fernando R, Hidayat R, Studi P, Keperawatan S, Pahlawan U, Tambusai T. Hubungan Lama Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020. *J Ners.* 2020;4(2):83-89. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/>
- Owens J, Au R, Carskadon M, et al. Insufficient sleep in adolescents and young adults: An update on causes and consequences. *Pediatrics.* 2014;134(3):e921-e932. doi:10.1542/peds.2014- 1696
- Nurdilla N. Hubungan Kecanduan Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur Remaja. *Jurnal.* 2018;5(2):120-126. <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/view/21007/20329>
- HUDSON AN, Submitted. Play Hard, Sleep Harder: Relationship Between Time Spent Playing Videogames and Sleep. 2018;(August):14-15.
- Chen YQ, Hsieh S. The relationship between internet-gaming experience and executive functions measured by virtual environment compared with conventional laboratory multitasks. *PLoS One.* 2018;13(6):1-16. doi:10.1371/journal.pone.0198339
- Ii BAB, Pustaka AK, Pemerintahan K, et al. Pemanfaatan Medsos Untuk Efektifitas Komunikasi. *Info Singk Bid Polit Dalam Negeri Pus Penelit Badan Keahlian DPR RI.* 2020;12(15):25- 30.

- Lam L.T. Internet gaming addiction, problematic use of the internet, and sleep problems: a systematic review. *Curr Psychiatry Rep*. Published online 2014.
- Hepilita Y, Gantas AA. Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Gangguan Pola Tidur pada Anak Usia 12 sampai 14 Tahun di SMP Negeri 1 Langke Rembong. *J Wawasan Kesehat*. 2018;3(2):78-87.
- Novrialdy E. Kecanduan Game Online pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya. *Bul Psikol*. 2019;27(2):148. doi:10.22146/buletinpsikologi.47402
- Ramadhan ZA. Adiksi Game Online dan Perilaku Menyimpang Remaja. *JSSH (Jurnal Sains Sos dan Humaniora)*. 2021;5(2):93. doi:10.30595/jssh.v5i2.11030
- Annisa NR. Hubungan Kontrol Diri Dengan Adiksi Game Online Pada Siswa Kelas X Ma N 1 Kota Serang Tahun Ajaran 2019/2020. *Guid J Bimbingan dan Konseling*. 2021;18(12):17-23. <https://uia.e-journal.id/guidance>
- Fitri E, Erwinda L, Ifdil I. Konsep Adiksi Game Online dan Dampaknya terhadap Masalah Mental Emosional Remaja serta Peran Bimbingan dan Konseling. *J Konseling dan Pendidik*. 2018;6(3):211-219. doi:10.29210/127200
- Liedfray T, Waani FJ, Lasut JJ. Peran Media Sosial Dalam Mempererat Interaksi Antar Keluarga Di Desa Esandom Kecamatan Tombatu Timur Kabupaten Tombatu Timur Kabupaten Minasa Tenggara. *J Ilm Soc*. 2022;2(1):2.
- Mudjiyanto B. REALITAS PENELITIAN KOMUNIKASI BERBASIS INTERNET (Sebuah Tinjauan). *J Stud Komun dan Media*. 2017;21(2):247. doi:10.31445/jskm.2017.210209
- Marpaung J. Pengaruh Penggunaan Gadget Dalam Kehidupan. *KOPASTA J Progr Stud Bimbingan Konseling*. 2018;5(2):55-64. doi:10.33373/kop.v5i2.1521
- Rosiyanti H, Muthmainnah RN. Penggunaan Gadget Sebagai Sumber Belajar Mempengaruhi Hasil Belajar Pada Mata Kuliah Matematika Dasar. *FIBONACCI J Pendidik Mat dan Mat*. 2018;4(1):25. doi:10.24853/fbc.4.1.25-36
- Maisharoh R, Purwito D. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Patikraja Kabupaten Banyumas. *J Keperawatan Muhammadiyah*. 2020;(September):138-147.
- Gunarsa SD, Wibowo S. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *J Pendidik Jasm*. 2021;09(01):43-52.
- Nadeak B. The Impact of Online Game Addiction on the Quality of Student Education During the COVID-19 Pandemic. *J Pendidik dan Pengajaran*. 2021;54(3):520-528. doi:10.23887/jpp.v54i3.35480
- Nurwita N, Susanti F, Permada DNR, Oktrima B, Irawati L. Dampak Buruk Pemakaian Media Sosial Terhadap Semangat Dan Capaian Belajar Siswa Smp Arraisiyah Pamulang". *J ABDIMAS Tri Dharma Manaj*. 2020;1(1):66. doi:10.32493/abmas.v1i1.p66-76.y2019
- Rafiq A. Dampak Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Suatu Masyarakat. *Glob Komunika*. 2020;1(1):18-29.
- Arianto B, Sosial M. E-issn 2685- 8096 | p -issn 2686-0279. 2021;3(2):118-132.
- Rini NM, Pratiwi IA, Ahsin MN. Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Sosial Anak Usia Sekolah Dasar. *J Educ FKIP UNMA*. 2021;7(3):1236-1241. doi:10.31949/educatio.v7i3.1379