

BAB 7

SIMPULAN DAN SARAN

7.1 Simpulan

Hasil penelitian hubungan tingkat adiksi *game online* dengan tingkat gejala insomnia pada mahasiswa komunitas *game online* Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya menunjukkan bahwa tingkat adiksi *game online* sedang dan tingkat insomnia ringan merupakan karakteristik subyek penelitian ini. Terdapat korelasi positif (kategori sedang) yang signifikan antara tingkat adiksi *game online* dengan tingkat insomnia. Korelasi positif antara tingkat adiksi *game online* dengan tingkat insomnia mengungkapkan bahwa adiksi *game online* berhubungan dengan tingkat insomnia, yang dikemudian hari dapat menimbulkan terganggunya kesehatan fisik, mental, dan sosial pada mahasiswa.

7.2 Saran

1. Untuk penelitian selanjutnya disarankan untuk:
 - a. Membandingkan tingkat adiksi *game online* dan tingkat insomnia antar fakultas;
 - b. Mengambil data kuesioner secara tatap muka dengan responden;
 - c. Mengambil data adiksi *game online* mengenai kesejahteraan fisik, mental, dan sosial responden.
2. Hasil penelitian disosialisasikan kepada masyarakat dalam Promosi Kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Pezoa-Jares RE. Internet addiction: a review. *Journal of Addiction Research & Therapy*. 2012.
2. McClellan III JE, Dorn H. Science and technology in world history: an introduction. 3rd ed. Johns Hopkins University Press. 2015.
3. Adams E. Fundamentals of game design. 3rd ed. New Riders. 2014.
4. APJII. Laporan survei internet APJII 2019 – 2020. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia [Internet]. 2020 [cited 2022 Apr 3]. Available from: <https://apjii.or.id/survei>
5. Nirwanda CS, Ediati A. Adiksi game online dan ketrampilan penyesuaian sosial pada remaja. *Jurnal Empati*. 2017.
6. Severin WJ, Tankard JW. Teori komunikasi sejarah, metode dan terapan di dalam media massa. 5th ed. Kencana Prenada Media Group. 2011.
7. Wijaya OAJ. Gambaran adiksi game online pada remaja. Jakarta. 2020.
8. Musthafa AE. Pengaruh intensitas bermain game online dan pengawasan orang tua terhadap perilaku agresif anak. Semarang. 2015.
9. Anggraini NV, Ratnawati D. Perilaku bermain game online terhadap insomnia pada remaja di bogor. Jakarta. 2022.
10. Fernandez-Mendoza J, Vgontzas AN. Insomnia and its impact on physical and mental health. *Curr Psychiatry Rep*. 2013.
11. Taylor DJ, Bramoweth AD, Grieser EA, Tatum JI, Roane BM. Epidemiology of insomnia in college students: relationship with mental health, quality of life, and substance use difficulties. *Behav Therapy*. 2013.
12. Sateia MJ, Doghramji K, Hauri PJ, Morin CM. Evaluation of chronic insomnia. Sleep Disorders Center. 2000.
13. Rizqiea NS, Hartati E. Pengalaman mahasiswa yang mengalami insomnia selama mengerjakan tugas akhir. Diponegoro. 2012.
14. Fitri NN, Amalia N. Hubungan stres akademik terhadap insomnia dimasa pandemi covid-19 pada mahasiswa. *Borneo Student Research*. 2021.
15. Buysse DJ, Angst J, Gamma A, Ajdacic V, Eich D, Rössler W. Prevalence, course, and comorbidity of insomnia and depression in young adults. 2008.
16. Peltzer K, Pengpid S. Prevalence, social and health correlates of insomnia among persons 15 years and older in Indonesia. Taylor & Francis Group. 2019.
17. Maslim R. Diagnosis gangguan jiwa, rujukan ringkas dari ppdgj-iii dan dsm-5. Jakarta: Ilmu Kedokteran Jiwa FK Unika Atma Jaya. 2001.
18. LeBlanc M, Mérette C, Savard J, Ivers H, Baillargeon L, Morin CM. Incidence and risk factors of insomnia in a population-based sample. 2009.
19. Buysse DJ. Chronic Insomnia. *American Journal of Psychiatry* [Internet]. 2008 [cited 2022 May 3]. Available from: <http://psychiatryonline.org/doi/abs/10.1176/appi.ajp.2008.08010129>
20. Morgan PT, Pace-Schott EF, Mason GF, Forselius E, Fasula M, Valentine GW, et al. Cortical GABA levels in primary insomnia. 2012.
21. Watson CJ, Baghdoyan HA, Lydic R. Neuropharmacology of sleep and wakefulness. 2010.

22. Perlis ML, Kehr EL, Smith MT, Andrews PJ, Orff H, Giles DE. Temporal and stagewise distribution of high frequency EEG activity in patients with primary and secondary insomnia and in good sleeper controls. 2001.
23. Bastien CH, Vallières A, Morin CM. Validation of the insomnia severity index as an outcome measure for insomnia research. *Sleep Med.* 2001
24. Yee N. Understanding mmorpg addiction. Unpubl Manusc. 2002.
25. Pratama RA, Widianti E, Hendrawati. Tingkat kecanduan game online pada mahasiswa fakultas keperawatan. *JNC.* 2020.
26. Rahman AZ. Gambaran tingkat kecanduan remaja dengan game online di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. 2018.
27. Lemmens JS, Valkenburg PM, Peter J. Media psychology development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Routledge.* 2009.
28. Young K. Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. *The American Journal of Family Therapy.* 2009.
29. Yee N. Motivations for play in online games. *Mary Ann Liebert.* 2006.
30. Kuss DJ. Internet gaming addiction: current perspectives. *Psychology Research Behavior Management.* 2013.
31. Lam LT. Internet gaming addiction, problematic use of the Internet, and sleep problems: a systematic review. *Curr Psychiatry Rep.* 2014.
32. Masturoh Imas, Anggita TN. Metodologi Penelitian Kesehatan. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan. 2018.
33. Mulyani R.D. Hubungan antara depresi dan kecanduan online game pada mahasiswa di jogja. Fakultas Psikologi Dan Ilmu Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta. 2018.
34. Swanenghyun G, Astuti, Ghofir A. Validitas dan reliabilitas alat ukur insomnia severity index versi indonesia (isi-ina) pada remaja jalanan di yogyakarta. UGM. 2015.
35. Attarian HP, Schuman C. *Clinical Handbook of Insomnia.* 2nd ed. Humana Press. 2010.
36. West R, Brown J. *Theory of addiction.* 2nd ed. Prime. 2013.
37. Robert FS, Rompas SSJ, Gannika L. Kecanduan game online dengan insomnia pada remaja. Manado: Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. 2020.
38. Sarwono J. Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif. *Graha Ilmu.* 2006.
39. Lenhart A. Teens, video games, and civics. *Pew Internet and American Life Project.* 2008.
40. González-González CS, Toledo-Delgado PA, Muñoz-Cruz V, Arnedo-Moreno J. Gender and age differences in preferences on game elements and platforms. *MDPI.* 2022.
41. Rachmawati D. Hubungan kecanduan internet terhadap interaksi sosial remaja. Universitas Airlangga. 2018.
42. Skarpsno ES. Subtypes of insomnia and the risk of chronic spinal pain: the HUNT study. *Sleep Medicine.* 2021.
43. Jiang Q. Internet addiction among young people in China. *Emerald.* 2013.
44. Dewi SK. Faktor-faktor risiko yang berkaitan dengan prevalensi kurang tidur kronis pada mahasiswa di daerah istimewa Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Surya Medika Yogyakarta.* 2013.