



Hubungan Kecanduan Game Online Terhadap Kualitas Tidur Pada Anak Usia Sekolah Di SD Inpres 2 Lambunu Kecamatan Bolano Kabupaten Parigi Moutong

Vivit Rezkika^{1*}, Rahmat Doko², Meeylani A'naabawati³

¹²³Prodi Ners, Universitas Widya Nusantara
vivittrezkika@gmail.com

Info Artikel

Masuk:

13 Sep 2023

Diterima:

17 Sep 2023

Diterbitkan:

25 Sep 2023

Kata Kunci:

Kecanduan *Game Online*, kualitas tidur, anak usia sekolah

Abstrak

Game online merupakan jenis permainan elektronik dan juga visual, sehingga untuk beberapa kalangan ini cukup populer, terutama pada kalangan anak dengan usia sekolah. Dampak negatif dari bermain game online terlalu lama adalah mampu mempengaruhi kurangnya kualitas tidur seseorang. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan kecanduan game online terhadap kualitas tidur pada anak usia sekolah di SD Inpres 2 Lambunu Kecamatan Bolano Lambunu Kabupaten Parigi Moutong. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan desain *observasional analitik* dengan pendekatan *cross-sectional*. Jumlah populasi sebanyak 103 siswa, dan jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 32 responden. Hasil penelitian ada hubungan mengenai Kecanduan Game Online Terhadap Kualitas Tidur Pada Anak Usia Sekolah di SD Inpres 2 Lambunu Kecamatan Bolano Lambunu Kabupaten Parigi Moutong dengan hasil $p\text{-value} = 0.039 < 0,05$. Bagi tempat penelitian diharapkan dapat digunakan sebagai bahan atau materi pembinaan kepada siswa tentang kecanduan bermain *game online* dan pengaruh menjaga kualitas tidur sehingga dapat memaksimalkan pembelajaran.

PENDAHULUAN

Game online merupakan jenis permainan elektronik dan juga visual, sehingga untuk beberapa kalangan ini cukup populer, terutama pada kalangan anak dengan usia sekolah. Pada revisi ke-11 dari *International Classification of Disease* (ICD-11), permainan game online digolongkan sebagai penyakit oleh WHO. Mencari game internet dengan pola perilaku game yang terus-menerus atau berulang dapat dilihat dengan gejala seperti berkurangnya kontrol pada (lama, intensitas, konteks game dan frekuensi). Individu lebih memprioritaskan aktivitasnya dalam bermain games dari pada mementingkan kesehatannya, yang jika berlarut-larut dilakukan akan memberikan dampak yang negatif serta yang buruk bagi kesehatan tubuhnya terutama pada masalah yang terjadi di kehidupan pribadinya seperti masalah pribadi, keluarga yang paling utama jangan sampai terjadi, dampak buruk pada sosial, lingkungan sekolah, serta pada bidang lainnya (WHO, 2018).

Pada zaman ini naik usia sekolah banyak tertarik dengan menggunakan handphone sebagai utama dalam berkomunikasi dengan orang lain, karena dengan mudahnya mengakses internet yang paling utama digunakan untuk bermain games online. Menurut dari Data World Health Organization pada tahun 2019 mengatakan individu akan sangat beresiko mengalami gangguan pada tidurnya jika terus menerus bermain dalam waktu 7 jam yang memberikan resiko 39% terjadi gangguan pada pola tidurnya yang seharusnya 7 jam menjadi 5 jam saja, hal ini yang membuat insomnia terjadi pada orang dengan tingkat resiko 37% terdampak pada penyakit yang mengganggu tubuh kembang anak usia sekolah yang terlalu sering menggunakan smartphone (Hayati, 2020). Prevalensi di Indonesia sebanyak 54,1% anak usia sekolah yang mengalami kecanduan *game online*, di antaranya yaitu 77,5% putra dan 22,5% putri yang menggunakan waktu untuk bermain *game* 2-10 jam per minggu (Mona, 2021).

Dampak yang diberikan sangat negatif dari kecanduan dalam bermain games online karena dilakukan secara terus menerus yang nantinya akan lebih berpengaruh pada kualitas tidur yang menurun. Permainan game online merupakan suatu fenomena yang sedang marak di Indonesia termasuk dikalangan anak usia sekolah. Tanda yang biasanya jika bermain hampir setiap hari dan dalam waktu yang sama (lebih dari 4 jam) maka muncul masalah yaitu gangguan psikologi, gangguan muskuloskeletal, gangguan penglihatan, menyebabkan perilaku kecanduan game, aspek sosial, sulit berkonsentrasi proses belajar mengajar, menurunnya motivasi belajar, pemborosan uang jajan. Hal itu tentunya sangat mempengaruhi semua aktivitas sehari-hari termasuk kualitas tidur (Novrialdy, 2019).

Kualitas istirahat tidur yang kurang cukup adalah titik dimana konsistensi istirahat tidur tidak dapat di pertahankan, rutinitas istirahat yang waspada merupakan sesuatu yang penting, namun tidak kalah pentingnya dengan kebutuhan untuk istirahat lebih awal dan bangun tepat waktu. Untuk menjaga keselarasan ilmu, khususnya dengan jadwal harian, dengan

membatasi aktivitas yang membuat anda terjaga di sekitar waktu malam hari sehingga dapat membantu kecukupan jam tidur, karena seandainya tidak adanya istirahat yang cukup dan berlarut-larut dapat menyebabkan membahayakan pikiran, bahkan bisa meninggal (Woran dkk, 2021).

Menurut penelitian Mutiah dkk tahun 2022, yang dilakukan pada siswa kelas 5 di SD IT Qurrota A'yun Tinggede diperoleh hasil 8,54% dalam kategori sangat tinggi dari kebiasaan bermain game online, 22% dalam kategori tinggi, 30,5% dalam kategori sedang, 23,17% dalam kategori rendah dan kategori sangat rendah sekitar 7,32% (Rizkiah dkk, 2022). Pada saat peneliti melakukan observasi dilapangan, terdapat total 209 siswa di SD Inpres 2 Lambunu. Dari jumlah tersebut, 103 orang merupakan siswa kelas 4,5 dan 6 yang menggunakan gadget secara aktif. Namun, masalah yang muncul adalah adanya 32 siswa yang kecanduan game online.

Studi pendahuluan yang dilakukan di SD Inpres 2 Lambunu, Kecamatan Bolano Lambunu, Kabupaten Parigi Moutong, banyak siswa yang bermain game online sehingga mengganggu waktu istirahat atau tidur, sehingga berpengaruh pada proses belajar. Siswa mengatakan game online menghabiskan waktu pola istirahat dan tidak ada waktu untuk belajar dirumah. Disekolah merasa mengantuk saat proses pembelajaran berlangsung, sehingga berdampak pada cara belajar dan nilai akademik.

Dari analisis dan uraian latar belakang peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “ Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kualiatas Tidur Pada Anak Usia Sekolah Di SD Inpres 2 Lambunu Kec. Bolano Lambunu Kab. Parigi Moutong”.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif, penelitian kuantitatif merupakan salah satu jenis penelitian yang spesifikasinya adalah sistematis, terencana, dan terstruktur dengan jelas sejak awal hingga pembuatan desain penelitiannya (Notoadmojo, 2019). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian *observasional analitik* dengan pendekatan *cross-sectional*, pendekatan *cross-sectional* merupakan yang hanya digunakan dalam waktu tertentu, dan tidak dilakukan penelitian lain di waktu berbeda untuk dibandingkan (Kusumastuti, 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Kelas Dan Jenis Kelamin Pada Siswa Di SD Inpres 2 Lambunu Kabupaten Parigi Moutong Tahun 2023 ($f=32$)^a

| Variabel | Frekuensi | Persentase (%) |
|----------------------|-----------|----------------|
| Usia (Tahun) | | |
| 11 | 19 | 59.4 |
| 12 | 10 | 31.2 |
| 13 | 2 | 6.2 |
| 10 | 1 | 3.2 |
| Kelas | | |
| VI | 21 | 65.6 |
| V | 11 | 34.4 |
| Jenis kelamin | | |
| Laki-laki | 21 | 65.6 |
| Perempuan | 11 | 34.4 |

^aTotal sampel keseluruhan. Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 1 diatas di peroleh data dari responden, usia 11 tahun memiliki distribusi sebanyak 19 responden (59.4%), usia 12 tahun memiliki distribusi sebanyak 10 responden (31.2%), usia 13 tahun memiliki distribusi sebanyak 2 responden (6.2%), dan usia 10 tahun memiliki distribusi sebanyak 1 responden (3.2%). Data dari responden kelas VI memiliki distribusi sebanyak 21 responden (65.6%) dan kelas V memiliki distribusi sebanyak 11 responden (34.4%). Serta data dari responden berjenis kelamin laki-laki memiliki distribusi sebanyak 21 responden (65.6%) dan perempuan memiliki distribusi sebanyak 11 responden (34.4%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Kecanduan Game Online Tahun 2023 ($f=32$)^a

| Kecanduan Game Online | Frekuensi | Persentase (%) |
|-----------------------|-----------|----------------|
| Selalu | 21 | 65.6 |
| Kadang-kadang | 8 | 25 |
| Sering | 3 | 9.4 |

^aTotal sampel keseluruhan. Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 2 diatas diperoleh data dari kecanduan game online pada siswa-siswi di SD Inpres 2 Lambunu di dapatkan data dari 32 responden. Responden yang dikategorikan selalu 21 responden (65.6%), kategori kadang-kadang 8 responden (25%), dan kategori sering 3 responden (9.4%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Kualitas Tidur Tahun 2023 ($f=32$)^a

| Kualitas Tidur | Frekuensi | Persentase (%) |
|----------------|-----------|----------------|
| Buruk | 28 | 87.5 |
| Baik | 4 | 12.5 |

^aTotal sampel keseluruhan. Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 3 diatas diperoleh kualitas tidur pada siswa-siswi di SD Inpres 2 lambunu di dapatkan data dari 32 responden. Responden yang kualitas tidur buruk 28 responden (87.5%) dan responden yang kualitas tidur baik 4 responden (12.5%).

Tabel 4 Hubungan Kecanduan Game Online Terhadap Kualitas Tidur Pada Anak Usia Sekolah Di SD Inpres 2 Lambunu Kabupaten Parigi Moutong Tahun 2023 ($f=32$)^a

| Kecanduan game online | Kualitas Tidur | | | | Total | | P-Value |
|-----------------------|----------------|----------------|-----------|-------------|-----------|------------|--------------------|
| | Baik | | Buruk | | f | % | |
| | f ^b | % ^c | f | % | | | |
| Kadang-kadang | 3 | 9.4 | 5 | 15.6 | 8 | 25 | 0.039 ^d |
| Sering | 1 | 3.1 | 2 | 6.2 | 3 | 9.4 | |
| Selalu | 0 | 0 | 21 | 65.6 | 21 | 65.6 | |
| Total | 4 | 12.5 | 28 | 87.5 | 32 | 100 | |

^aTotal sampel keseluruhan. ^bF=frekuensi. ^c%=persentase. ^duji komolgorov-n sminorv, signifikan bila $p < 0,05$.
Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 4 Menunjukkan bahwa persentase responden yang paling banyak adalah responden yang selalu kecanduan game online dan memiliki kualitas tidur kategori buruk yaitu sebanyak 21 responden (65.6%), dan persentase responden yang paling sedikit adalah responden yang selalu kecanduan game online dan memiliki kualitas tidur kategori baik yaitu sebanyak 0 responden (0%). Berdasarkan hasil uji statistik *Chi-Square* dengan uji alternative uji Kolmogrov Smirnov di dapatkan hasil *P-Value* adalah 0.039. Nilai *P-Value* < 0,05, Maka Ho di tolak dan Ha di terima Artinya terdapat hubungan antara Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Usia Sekolah Di SD Inpres 2 Lambunu Kabupaten Parigi Moutong.

B. Pembahasan

1. Kecanduan Game Online

Hasil penelitian yang dilakukan pada 32 responden dengan membagikan kuisioner kecanduan game online, dimana ditemukan kecanduan game online yaitu kriteria selalu dengan jumlah 21 responden (65.6%), kemudian kadang-kadang dengan jumlah 8 responden (25%), sering dengan jumlah 3 responden (9.4%). Di dalam hasil kuesioner yang paling banyak mengalami kecanduan game online pada mereka dengan kriteria selalu. Dibuktikan dengan hasil persentase item pertanyaan pada kuisioner kecanduan game online yaitu dengan kriteria selalu (65,6%), kadang-kadang (25%), dan sering (9.4%)

Peneliti berasumsi bahwa anak usia sekolah sebagian besar berada pada kriteria selalu dengan jumlah 21 responden (65,6%), penyebab dari munculnya kriteria selalu di karenakan adanya fasilitas yang membuat siswa/siswi mudah mengakses game online sehingga dapat menyebabkan pemain game menjadi candu. Hal ini sejalan dengan penelitian (Sari, 2021) pada pemain yang mengalami kecanduan game online, menunjukkan tingkat kecanduan bermain game online adalah kecanduan berat memiliki presentase paling besar yaitu 57,6%.

Menurut peneliti bahwa kecanduan untuk bermain games online karena biaya yang dikeluarkan sangat murah untuk menggunakan permainan yang menggunakan biaya, saat ini handphone bisa digunakan untuk dipakai apalagi dalam mengakses permainan dimana-mana. Terdapat 55,8% responden berhasil kecanduan untuk bermain menggunakan uang sebagai biayanya dari beberapa artikel. Hal ini membuat pecandu dalam bermain tidak dapat menahan dirinya dan membuat waktu banyak terbuang sia-sia hanya untuk memainkan games ini. Dalam artikel selanjutnya ada 9,1% responden yang mengalami *internet gaming disorder* yang dilakukan paling banyak oleh laki-laki ditemukan ada 6 responden sedangkan 2 pada wanita yang mengalami kecanduan dalam bermain games ini.

2. Kualitas tidur

Berdasarkan hasil uji univariat, didapatkan kualitas tidur pada anak usia sekolah di SD Inpres 2 Lambunu terbagi menjadi 2 yaitu kualitas tidur buruk dengan jumlah 28 responden (87,5%) dan kualitas tidur baik dengan jumlah 4 responden (12,5%). Kualitas tidur yang paling banyak dialami oleh siswa/siswi adalah yang memiliki kualitas tidur yang sangat buruk pada responden dengan jumlah 28 orang (87,5%). Hal ini membuat peneliti berpendapat bahwa usia anak sekolah memiliki kualitas yang buruk pada tidurnya karena menggunakan internet dalam bermain game dengan durasi yang sudah terlalu lama, tanpa istirahat sedikit pun, dan tidak ada yang mengerjakan tugas dari sekolah yang sudah diberikan serta bisa membuat waktu tidur yang buruk yang berdampak pada kesehatan pada beberapa responden. Yang dibuktikan dalam hasil responden yang mengalami gangguan pada durasi tidurnya ada 4 orang (12.5%). Dengan hal ini bisa disimpulkan 5-6 jam mahasiswa memiliki durasi tidur yang besar jika dibandingkan dengan kurangnya tidur hingga dibawah 7 jam. Yang dapat kita ketahui bahwa hal inilah penyebabnya karena kecanduan dalam bermain game yang dilakukan pada malam hingga berlarut-larut sampai pagi secara terus menerus mengakibatkan durasi tidur yang kurang dan bisa memperburuk keadaan kesehatan.

Asumsi peneliti sejalan dengan Sulana dkk (2020) mengatakan bahwa durasi tidur yang berkurang pada anak usia sekolah dapat diakibatkan oleh sebagian besar anak memilih melakukan bermain game online di malam hari seperti serta sering terbangun di malam hari. Maka dari itu banyak yang mengalami kualitas tidur yang buruk. Durasi tidur pada setiap individu berbeda termasuk masa perkembangan individu, durasi tidur yang sehat yaitu 7-8 jam per hari (Rizal Do, 2022).

Dalam hal ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh (Habibi, 2020) bahwa hasil yang didapatkan ada 36 orang responden (65,5%) dengan kualitas tidur yang sangat buruk pada anak usia sekolah yang menghabiskan waktunya untuk mengakses internet dalam bermain games online yang mengakibatkan menurunnya kualitas pada tidurnya sehingga membuang waktu yang seharusnya tidak dilakukan pada anak seusia sekolah.

Asumsi peneliti kualitas tidur buruk dapat dialami karena disebabkan oleh disfungsi disiang hari, dimana siswa/siswi sering mengalami mengantuk di siang hari di saat pelajaran berlangsung. Dibuktikan dengan hasil kuisioner nilai pada item pertanyaan disfungsi disiang hari yang tinggi pada siswa (35,1%), dimana dalam 2x seminggu banyak siswa merasa mengantuk ketika melakukan aktivitas di siang hari (41,8%).

Penelitian ini sejalan dengan Tristianingsih dan Handayani (2021) bahwa kualitas tidur merupakan kepuasan pada seseorang dengan jam tidur yang teratur, tanpa merasakan rasa gelisah, rasa lelah yang berkepanjangan, hingga rasa letih serta mudah mengantuk saat dilakukannya pembelajaran di sekolah.

Peneliti juga berasumsi dengan kualitas tidur yang buruk bisa membuat responden tidak dapat mengatur waktunya dengan baik, kurangnya jam tidur karena terlalu sering mengakses internet untuk bermain games yang nantinya akan memperburuk kesehatannya.

3. Hubungan Kecanduan Games Online Terhadap Kualitas Tidur Pada Anak Usia Sekolah Di SD Inpres 2 Lambunu Kabupaten Parigi Moutong

Berdasarkan hasil uji *Kolmogorov-Smirnov* didapatkan dengan nilai *sih* (2-tailed) yaitu 0,039 artinya *Ha* diterima berarti ada Hubungan Kecanduan Game Online Terhadap Kualitas Tidur Pada Anak Usia Sekolah di SD Inpres 2 Lambunu Kecamatan Bolano Lambunu Kabupaten Parigi Moutong. Peneliti berpendapat bahwa kecanduan game online dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang hal tersebut dikarenakan dari hasil penelitian didapatkan bahwa kecanduan game online dari kriteria selalu, sering, kadang-kadang dengan kualitas tidur yang buruk sedangkan yang tidak mengalami kriteria selalu memiliki kualitas tidur yang baik.

Berdasarkan tabel 5 bahwa sebagian besar anak usia sekolah dengan kriteria selalu dengan kualitas tidur buruk berjumlah 28 responden. Peneliti berasumsi penyebab dari munculnya kriteria selalu di karenakan adanya fasilitas yang membuat siswa/siswi mudah mengakses game online sehingga dapat menyebabkan pemain game menjadi candu. Peneliti berasumsi bahwa anak dengan masih usia sekolah membuat kualitas pada tidurnya terganggu yang penyebabnya adalah terlalu lama dalam bermain games online dengan waktu yang terlalu lama hingga malam sampai melupakan waktu untuk mengerjakan tugas dari sekolah dan waktunya untuk istirahat hal ini membuat ideal pada kesehatannya menjadi menurun. Hal ini dibuktikan dengan adanya pernyataan dari kuesioner terhadap kecanduan dalam bermain games online dengan hasil (65.6%) terlalu lama, (9.4%) sering bermain serta (25%) kadang-kadang mengakses games online dengan durasi 5-6 jam lamanya tidur (87.5%).

Sejalan dengan penelitian yang dikemukakan oleh Lam bahwa masalah pada kualitas tidur individu dipengaruhi oleh lamanya bermain games online yang terlalu sering dilakukan membuat kualitas pada tidurnya lebih pendek jika dibandingkan dengan individu yang tidak kecanduan dalam bermain. (Manuputty dkk, 2019).

Dalam bermain games yang sering bisa memuat kecanduan bagi beberapa individu yang memiliki masalah pada kualitas tidurnya. Masalah yang terjadi ialah terjadinya insomnia yang membuat individu lebih memilih bermain dari pada kebutuhan tubuhnya dengan melakukan istirahat dan bisa menyebabkan menurunnya kesehatan tubuh karena tidak cukup waktu untuk melakukan aktivitas yang positif (Mais dkk, 2020). Durasi tidur akan jadi berkurang jika durasi tidurnya buruk yang nantinya akan mengakibatkan kualitas tidur menjadi menurun hingga memperburuk kesehatan (Sulana dkk, 2020).

Hasil dari penelitian ini tentang Hubungan Kecanduan Tentang Bermain Games Online yang terjadi pada sebagian besar pada responden yaitu membuat kecanduan dalam bermain sebanyak (62.9%) pada responden dan memiliki kualitas tidur yang buruk (47.1%) responden. Berdasarkan dari hasil uji *Chi Square* disimpulkan bahwa ada hubungan antara kecanduan dalam bermain games online dengan kualitas tidur remaja (*p value* = 0,002).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah di uraikan sebelumnya, maka dapat disimpulkan sebagai bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan game online terhadap kualitas tidur pada anak usia sekolah di SD Inpres 2 Lambunu Kecamatan Bolano Lambunu Kabupaten Parigi Moutong.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada pihak-pihak yang telah mendukung terlaksananya penelitian ini Kepala dan jajaran SD Inpres 2 Lambunu yang telah memfasilitasi dalam melaksanakan penelitian ini dan kepada siswa-siswi SD Inpres 2 Lambunu yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Habibi, A., Qorahman, W., Ningsih, R., & Syahleman, R. (2021). Hubungan Kebiasaan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Remaja Pada Kelas Xi Di Smkn 1 Seruyan Tengah. *Jurnal Borneo Cendekia*, 5(1), 16–30. <https://doi.org/10.54411/jbc.v5i1.219>
- Kusumastuti, A. and dkk. (2020). *Metode Penelitian kuantitatif*. (Yogyakarta). Deepublish. Available at: https://www.google.co.id/books/edition/Metode_Penelitian_Kuantitatif/Zw8REAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=metode+kuantitatif&printsec=frontcover
- Manuputty, J. C., Sekeon, S. A. S., Kandou, G. D., Kesehatan, F., Universitas, M., & Ratulangi, S. (2019). Hubungan Antara Kecanduan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Gamer Online Pengguna Komputer Di Warung Internet M2G Supernova Malalayang. *Kesmas*, 8(7), 61–66.
- Mona fitri, G. (2021). 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. Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Pola Tidur Pada Remaja Usia 16-18 Tahun Di Sma Negeri 1 Deli Tua Kecama. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medika*, 2(2), 1–8.
- Notoadmojo, S. (2019). *Metedologi Penelitian Kesehatan*. (Jakarta). Rineka Cipta.
- Novrialdy Eryzal. (2019). kecanduan game online pada remaja: Dampak dan pencegahannya. *Jurnal Buletin Psikologi Prodi S2 Bimbingan Dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang*, 2(27), 148–158.
- Rizal Do. (2022). *Andai sel-sel dalam Tubuhmu Berbicara*. PT Bentang pustaka.
- Rizkiah, M. T., Dewi, A., Tati, R., & Sosial, K. (2022). Pengaruh Kebiasaan Bermain Game Online Terhadap Keterampilan Sosial Siswa Sekolah Dasar Kabupaten Sigi , Sulawesi Tengah. 2(6), 51–61.
- Sulana, I., Sekeon, S., & Mantjoro, E. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Samratulangi. *Jurnal KESMAS*, 9(7), 37–45.
- Woran, K., Kundre, R. M., Pondaag, F. A., Program, M., Ilmu, S., Kedokteran, F., Sam, U., Studi, P., Kedokteran, F., & Sam, U. (2021). analisis hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja. *Jurnal Keperawatan*, 2(8), 1–10.
- Word Health Organization. (2018). *ICD-11 for mortality and morbidity statistics*. Word Health Organization. <http://ic.who.int>