



Analisis Faktor-Faktor Kualitas Tidur Pada Remaja Menurut Teori Sosial Kognitif (SCT) Tahun 2020-2025

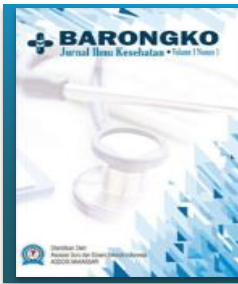
Nabila Fitri Ramadhani^{1*}

^{*1} Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta

ABSTRACT

Sleep quality is one of the important factors that play a role in the physical, mental, and cognitive development of adolescents. However, various changes in lifestyle and environment have caused more and more adolescents to experience sleep quality disorders. This study aims to analyze the factors that affect sleep quality in adolescents based on the Social Cognitive Theory (SCT) approach by reviewing relevant scientific literature. The method used was a literature review of national and international articles published between 2020 and 2025. The literature search was conducted using the Google Scholar and PubMed databases, and 10 articles that met the inclusion criteria were obtained. The results of the study show that individual factors are the most dominant factors affecting adolescent sleep quality, including stress levels, excessive use of gadgets (social media and online games), pre-sleep habits, and the use of sleeping pills and caffeine. Environmental factors, such as noise, lighting, and room temperature, also play a role, although they have not been extensively studied. Poor sleep quality has an impact on decreased concentration in learning, mental health disorders such as anxiety and depression, and decreased physical fitness. In conclusion, adolescent sleep quality is influenced by the interaction between individual and environmental factors as described in social cognitive theory. Promotive and preventive efforts are needed through the habit of healthy sleep behavior and supportive environments to improve adolescent sleep quality.

Keywords: Sleep Quality, Adolescents, Social Cognitive Theory, Stress, Gadget Use



e-ISSN: 2964-0849
Vol.4 No.2 Maret 2026

Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

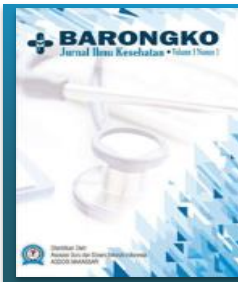
ABSTRAK

Kualitas tidur merupakan salah satu faktor penting yang berperan dalam kesehatan fisik, mental, dan perkembangan kognitif remaja. Namun, berbagai perubahan gaya hidup dan lingkungan menyebabkan semakin banyak remaja mengalami gangguan kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur pada remaja berdasarkan pendekatan *Social Cognitive Theory* (SCT) dengan meninjau literatur ilmiah yang relevan. Metode yang digunakan adalah *literature review* terhadap artikel nasional dan internasional yang dipublikasikan pada periode 2020–2025. Pencarian literatur dilakukan melalui basis data Google Scholar dan PubMed, dan diperoleh 10 artikel yang memenuhi kriteria inklusi. Hasil kajian menunjukkan bahwa faktor individu merupakan faktor yang paling dominan memengaruhi kualitas tidur remaja, meliputi tingkat stres, penggunaan gadget berlebihan (media sosial dan game online), kebiasaan sebelum tidur, serta penggunaan obat tidur dan kafein. Faktor lingkungan, seperti kebisingan, pencahayaan, dan kondisi suhu kamar, juga berperan meskipun tidak banyak diteliti. Kualitas tidur yang buruk berdampak pada penurunan konsentrasi belajar, gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi, serta penurunan kebugaran jasmani. Kesimpulannya, kualitas tidur remaja dipengaruhi oleh interaksi antara faktor individu dan lingkungan sebagaimana dijelaskan dalam teori sosial kognitif. Diperlukan upaya promotif dan preventif melalui pembiasaan perilaku tidur sehat serta dukungan lingkungan yang kondusif untuk meningkatkan kualitas tidur remaja.

Kata kunci: Kualitas Tidur, Remaja, Teori Sosial Kognitif, Stres, Penggunaan Gadget

*Penulis Korespondensi: Nabila Fitri Ramadhani

*Email Korespondensi: nabilafitriramadhani1210@gmail.com



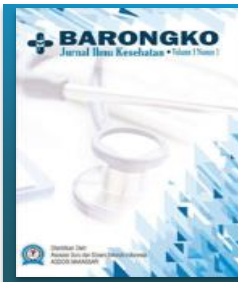
I. PENDAHULUAN

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014, remaja adalah orang-orang berusia 10 hingga 18 tahun. Remaja mengalami perubahan besar secara fisik, psikologis, dan sosial selama masa remaja, yang merupakan bagian penting dari kehidupan seseorang dan merupakan dasar kesehatan yang baik. Salah satunya adalah cukup tidur. (Muntomimah *et al.*, 2025).

National Sleep Foundation mengatakan bahwa setiap orang harus memenuhi kebutuhan tidur yang disesuaikan dengan usianya. Ini berarti bahwa setiap orang dari usia 13 hingga 18 tahun harus memenuhi kebutuhan tidur yang disesuaikan dengan usianya. Selain itu, diharapkan bahwa mendapatkan jumlah tidur yang cukup akan membantu anak-anak tumbuh lebih baik dan tetap fokus selama waktu sekolah. Orang dewasa berusia 18 hingga 25 tahun membutuhkan 8 hingga 10 jam tidur setiap hari (Weaver *et al.*, 2021). Sebuah survei yang dilakukan pada tahun 2021–2024 menunjukkan bahwa banyak remaja di seluruh dunia tidak tidur cukup. Pada tahun 2021, Philips Global Sleep Survey yang melibatkan 13 negara di Asia Pasifik dan menemukan banyak masalah tidur selama pandemi, termasuk menggunakan ponsel saat tidur. (Diana Hardiyanti, Melinda Restu Pertiwi, 2025).

Pola tidur remaja telah berubah secara drastis, termasuk waktu tidur yang ditunda, waktu tidur yang lebih singkat, dan kualitas tidur yang terus menurun. (Fajar Arya Nugraha, Aisyiah, 2023) Pola tidur remaja telah berubah secara drastis, termasuk waktu tidur yang ditunda, waktu tidur yang lebih singkat, dan kualitas tidur yang terus menurun. Kualitas tidur seseorang diukur saat mereka bangun untuk kesehatan dan kesejahteraan mereka sendiri. Namun, aktifitas otak tetap penting untuk berbagai proses kognitif, termasuk pencernaan, fungsi jantung dan pembuluh darah, penyediaan energi, mengatur, membaca, dan mengakses data yang disimpan di otak. (Fitriani Fikri, Elvie F. Dunga, 2023).

Tidak cukup tidur dapat berdampak pada perkembangan otak dan fungsi kognitif remaja, serta meningkatkan risiko terlibat dalam perilaku berisiko tinggi seperti penggunaan narkoba, alkohol, merokok, berkelahi, perilaku seksual berisiko, membawa senjata, dan masalah dengan kontrol impuls. Selain itu, masalah tidur jangka panjang dapat memperburuk kondisi kesehatan



Barongko

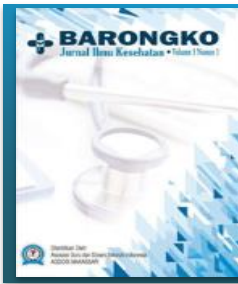
Jurnal Ilmu Kesehatan

mental seperti depresi atau kegelisahan; ditemukan bahwa melebihi depresi sebanyak 69% dan kecemasan sebanyak 27% dari waktu ke waktu (Muntomimah *et al.*, 2025). Fungsi endokrin dan metabolisme dipengaruhi oleh waktu tidur. Penyakit dapat menyebabkan kelelahan berlebihan, yang mengakibatkan penurunan tingkat kebugaran fisik (Gunarsa, Wibowo and Jasmani, 2021). Jika kualitas tidur remaja buruk, efek yang paling umum terjadi pada remaja adalah gangguan proses belajar mereka di sekolah. Alasan utama penurunan gangguan proses belajar adalah remaja terlalu mengantuk di siang hari, yang menyebabkan mereka tidak dapat berkonsentrasi dengan baik saat mengikuti pelajaran di sekolah (JUMILIA, 2020).

Menurut World Health Organization (WHO), kualitas tidur seseorang dapat berbeda di antara negara. Data yang dikumpulkan pada tahun 2023 menunjukkan bahwa sekitar 33% penduduk Jerman mengalami masalah kualitas tidur dalam satu tahun terakhir. Sekitar 35–40% remaja di Amerika Serikat mengalami masalah tidur. Di Perancis, masalah tidur dilaporkan pada 25–30 persen remaja (Diana Hardiyanti, Melinda Restu Pertiwi, 2025). Di Tiongkok, remaja mengalami kekurangan tidur (kurang dari 8 jam) sebesar 50,9%. (Liu, He and Li, 2024). Di daerah pinggiran kota Nepal, ditemukan bahwa 31% remaja yang terlalu sering menggunakan internet mengalami masalah tidur. (LiangID, Mengjiao, Ling Guo, Jing Huo, 2021). Di Indonesia pada tahun 2023, sekitar 38% remaja mengalami masalah kualitas tidur. Di pulau Jawa dan Bali, masalah ini juga cukup tinggi, yaitu sekitar 44%. (Suryani, S. Effendi, Rina Aprianti, Novi Ade Suryani, 2025).

Tidak cukup tidur dapat berdampak pada perkembangan otak dan fungsi kognitif remaja serta meningkatkan risiko terlibat dalam perilaku berisiko tinggi, seperti penggunaan narkoba, alkohol, merokok, berkelahi, perilaku seksual berisiko, membawa senjata, dan masalah fokus. Selain itu, masalah tidur yang tidak berhenti dapat memperburuk kondisi kesehatan mental seperti depresi atau kegelisahan. Ditemukan bahwa mereka dari waktu ke waktu melebihi depresi sebanyak 69% dan kecemasan sebanyak 27% (Muntomimah *et al.*, 2025).

Teori sosial kognitif (SCT) didirikan oleh Albert Bandura, yang berpendapat bahwa proses sosial dan proses kognitif adalah dasar dari pemahaman kita tentang motivasi, emosi, dan tindakan manusia. Teori kognitif sosial menyatakan bahwa penggunaan pengaruh diri yang



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

berkelanjutan mendorong dan mengatur perilaku manusia (Ashari, Setiawan and Hutomo, 2024). Studi ini akan membahas berbagai komponen individu, seperti kemandirian, pengetahuan, dan kemandirian. Dalam penelitian ini, teori sosial kognitif, atau teori sosial kognitif, digunakan untuk menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur remaja. Teori ini melihat bagaimana perilaku individu, lingkungan, dan elemen individu memengaruhi kebiasaan tidur remaja.

II. METODE

Dalam penelitian ini, berbagai artikel dan studi dari publikasi nasional dan internasional dianalisis. Studi ini berlangsung dari 8 Desember 2025 hingga 5 Januari 2026. Data yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari jurnal ilmiah dan buku. Dua database, google scholar dan pubmed, digunakan untuk mendapatkan literatur untuk penelitian ini.

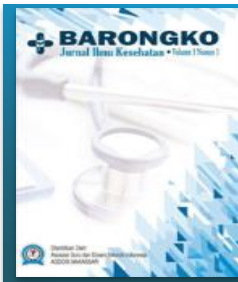
III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah melakukan pencarian artikel ilmiah melalui kanal Pubmed dan Google Scholar. Diidentifikasi 9 Artikel yang memenuhi kriteria inklusi dari berbagai penelitian dan artikel klinis yang dipublikasikan antara Tahun 2020 dan 2025, Termasuk, Yaitu Sebagai Berikut:

Tabel 1.

Hasil penelusuran literatur analisis perilaku kurang tidur pada remaja tahun 2020-2025

NO	Nama Peneliti	Judul	Publikasi dan Tahun	Metode	Hasil
1.	Suryani, S. Effendi, Rina Aprianti, Novi Ade Suryani, Nia Norma Yunita	Hubungan Tingkat Stress Dengan Gangguan Kualitas Tidur Pada Remaja SMAN 10 Bengkulu	Jurnal Sains Kesehatan Vol. 32 No. 2 Agustus 2025	Survey Analitik dengan desain <i>Cross-Sectional</i> .	Kualitas tidur remaja di SMAN 10 Kota Bengkulu berkorelasi positif dengan tingkat stres mereka.
2.	Fitriani Fikri, Elvie F. Dunga, Ika Wulansari	Analisis Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Anak Remaja Di Gorontalo	(JNJ) Jambura Nurisng, Vol. 5, No. 2, July 2023	metode cross sectional	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada korelasi yang signifikan antara kecanduan game online dan kualitas tidur remaja.
3.	Siti Muntomimah, Syahrul Mubarak	Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada	Efektor, Volume 12 Issue 1, 2025	Menggunakan teknik cluster <i>random sampling</i> yang tersebar di	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik, masalah tidur, gangguan tidur, dan penggunaan obat-obatan secara parsial maupun bersamaan



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

		Remaja Berskala Biner		beberapa kota di Jawa Timur.	memengaruhi kualitas tidur seseorang.
4.	Tantiana Isnaningsih, Firda Widya Sari	Hubungan Perilaku dan Frekuensi Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Remaja	Formosa Journal of Science and Technology (FJST) Vol. 1, No. 4, 2022	Deskriptif Kuantitatif dengan pendekatan <i>cross-sectional</i> .	Hasil menunjukkan bahwa ada hubungan antara frekuensi menggunakan perangkat elektronik dan kualitas tidur.
5.	Dwi Susi Miftakhul Jannah, Helga Graciani Hidajat	Analisis Faktor Penyebab dari Gangguan Tidur: Kajian Psikologi Lintas Budaya	Psyche 165 Journal, Vol. 17 No. 3, 2024	Penelitian menggunakan <i>systematic literature review</i>	Adanya Faktor Internal dan Eksternal. Faktor internal seperti stress, penggunaan obat, kecanduan game. Faktor eksternal seperti suara bising, cahaya.
6.	Azka Walidah, Nandy Agustin Syakarofath	Peran Kualitas Tidur terhadap Psychological Distress pada Remaja	Indonesian Journal of Behavioral Studies Vol. 5 No. 1 Juni 2025	metode regresi linear sederhana	Ketika remaja kurang tidur, ditemukan bahwa ada korelasi positif antara kualitas tidur mereka dan tingkat stres psikologis mereka. Obat tidur digunakan sebagai cara untuk mengatasi masalah yang disebabkan oleh kurang tidur, seperti mengalami stres yang lebih tinggi.
7.	DEWI SETIA NINGSIH, RANI INDAH PERMATASARI	FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMKN 7 PEKANBARU	Ensiklopedia of Journal VOL. 2 No. 2, 2 Januari 2020	kuantitatif dengan desain <i>cross-sectional</i> .	Mereka menemukan bahwa gaya hidup tidak memiliki korelasi dengan kualitas tidur; sebaliknya, hal-hal yang terjadi di lingkungan mereka dan tingkat stres mental memiliki korelasi dengan kualitas tidur.
8.	Sarah Haibanissa, Titi Sulastris, Ratna Ningsih	Dampak Bermain Game Online terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja SMA	JKEP (Jurnal Keperawatan) Vol 7, No 2, November 2022	Kuantitatif dengan desain <i>Cross-Sectional</i>	Hasil menunjukkan bahwa intensitas bermain game online yang tinggi, sedang, atau jarang tidak mempengaruhi kualitas tidur seseorang secara signifikan.
9.	Kezia Woran, Rina M. Kundre, Ferlan A. Pondaag	Analisis Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja	Jurnal Keperawatan (JKp) Volume 8 Nomor 2, Agustus 2020	Deskriptif Analitik dengan pendekatan <i>Cross Sectional Study</i>	Semakin sering remaja menggunakan media sosial, terutama pada malam hari, semakin besar kemungkinan mereka mengganggu pola tidur mereka, yang pada gilirannya



					menyebabkan kualitas tidur yang buruk.
10.	Fajar Arya Nugraha, Aisyiah, Tommy J.F Wowor	Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di SMPN 254 Jakarta	MANUJU: Malahayati Nursing Journal, Vol. 5 No. 9, Tahun 2023	Deskriptif Analitik dengan pendekatan desain <i>Cross-Sectional</i>	Ada hubungan antara kondisi lingkungan dan penggunaan perangkat elektronik remaja dengan kualitas tidur mereka.

Tabel 2. Analisis Hasil Penelitian dengan Faktor Social Cognitive Theory

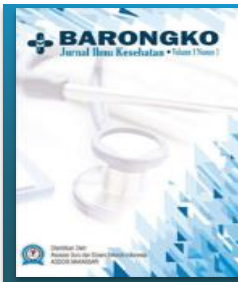
Faktor Social Cognitive Theory	Hasil Penelitian									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Faktor Individu	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
Faktor Lingkungan					V		V			V

(V) : Ada hubungan
(-) : Tidak ada hubungan
(O) : Tidak diteliti

Berdasarkan analisis jurnal yang ditunjukkan dalam tabel di atas, faktor individu adalah yang paling signifikan. 7 penelitian dan 3 penelitian menemukan korelasi positif antara faktor lingkungan dan kualitas tidur remaja.

Hubungan Faktor Personal Dengan Kualitas Tidur Remaja

Dari 10 jurnal penelitian yang disebutkan di atas, terdapat 7 yang menemukan hubungan signifikan antara tingkat stres remaja dan kualitas tidur mereka. Beberapa faktor yang menyebabkan stres termasuk ujian, tugas yang menumpuk, masalah keluarga, kurang tidur, dan kekurangan sumber daya yang dapat menghambat akses ke pendidikan. Selain itu, penyebabnya dapat mencakup kebiasaan buruk sebelum tidur, seperti menggunakan perangkat elektronik atau mengonsumsi kafein, yang dapat mengganggu ritme sirkadian dan kualitas tidur (Suryani, S. Effendi, Rina Aprianti, Novi Ade Suryani, 2025). Temuan ini serupa dengan (Muntomimah *et al.*, 2025), Mereka menemukan bahwa kondisi fisik, gangguan tidur, dan penggunaan obat tidur memiliki dampak yang signifikan terhadap kualitas tidur baik secara



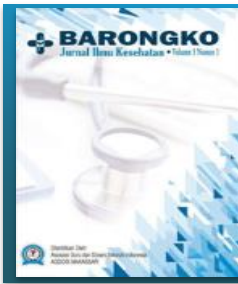
Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

parsial maupun simultan; gangguan tidur dan penggunaan obat tidur memiliki dampak yang signifikan dan negatif terhadap kualitas tidur, dengan peningkatan gangguan tidur dan penggunaan obat tidur menurunkan kemungkinan kualitas tidur yang baik. Hasilnya sebanding dengan (Azka Walidah, 2025) yang menemukan bahwa penggunaan obat tidur digunakan sebagai cara untuk mengatasi efek kurang tidur remaja, seperti stres yang lebih tinggi dan membantu mereka tertidur. Namun, penggunaan obat tidur dalam jangka panjang dapat menyebabkan risiko seperti kanker dan kematian.

Menurut Penelitian (Isnainingsih and Sari, 2022) menemukan bahwa ada hubungan antara penggunaan elektronik dan kualitas tidur. Secara teoritis, penggunaan gadget yang berlebihan terhadap kualitas tidur seseorang dapat menyebabkan efek negatif, termasuk kecanduan yang mengganggu kualitas tidur. Penggunaan gadget secara berlebihan, terutama pada siang hari, juga dapat menyebabkan gangguan tidur, yang mengganggu kualitas tidur. Selain itu, penggunaan gadget pada malam hari dapat menyebabkan lebih lama tertidur dan mengganggu kualitas tidur. Studi ini sebanding dengan (Woran, Kundre and Pondaag, 2020) menyebutkan bahwa penggunaan media sosial, serta media elektronik dan internet, sudah lama ada. Remaja menghabiskan banyak waktu untuk beraktivitas di media sosial, yang mengakibatkan penurunan jumlah jam tidur dari delapan jam menjadi empat atau lima jam per hari.

Menurut penelitian (Dwi Susi Miftakhul Jannah, 2024), Remaja yang menggunakan smartphone untuk waktu yang lama mungkin tertidur selama sekitar 60 menit lebih lama daripada biasanya, dan bermain game online juga dapat mengganggu tidur mereka. Studi ini menemukan korelasi dengan (Fitriani Fikri, Elvie F. Dungga, 2023) yang menyatakan bahwa kecanduan game online dan tingkat tidur remaja berkorelasi positif. Kecanduan game online atau kecanduan game dapat menyebabkan masalah tidur seperti insomnia, durasi tidur yang pendek, dan kualitas tidur yang buruk. Selain itu, kualitas tidur yang buruk juga dapat menyebabkan muka pucat, mata lelah, dan pikiran tidak konsentrasi saat belajar, yang dapat menyebabkan prestasi belajar yang lebih rendah. Studi tersebut sebanding dengan (Sarah Haibanissa, Titi Sulastri, 2022), Pemain menjadi kecanduan dan bermain tanpa mengingat waktu karena kemajuan teknologi dan beragamnya game online. Akibatnya, mereka lebih suka



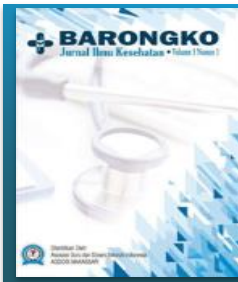
bermain saat istirahat. Konsentrasi, daya ingat, dan metabolisme dapat terganggu oleh kualitas tidur yang buruk.

Hubungan Faktor Lingkungan

Menurut analisis jurnal pada tabel 2, terdapat 3 penelitian menemukan hubungan yang positif, sementara 7 penelitian tidak mempelajari faktor lingkungan. Menurut penelitian dari (Fajar Arya Nugraha, Aisyiah, 2023) menemukan bahwa suara bising dapat mengganggu tidur Anda. Adanya stimulus yang tidak biasa atau kurangnya stimulus yang biasa dapat menyebabkan orang tidak tidur. Suhu lingkungan yang tidak nyaman dan kurangnya ventilasi juga dapat menyebabkan orang tidak tidur. Kadar cahaya juga berpengaruh; orang yang biasa tidur dalam gelap mungkin sulit tidur saat berada di tempat yang terang. Studi sebelumnya sejalan dengan (DEWI SETIA NINGSIH, 2020) yang menyatakan bahwa sebagian besar orang yang menjawab (55,67% dari total responden) mengatakan bahwa lingkungan mereka tidak nyaman, tetapi 26 orang dari mereka yang menjawab (32,1%) mengatakan bahwa lingkungan mereka nyaman. Tempat Anda tinggal dapat memengaruhi seberapa cepat atau lambat Anda tidur. Misalnya, setiap perubahan dapat menyebabkan kesulitan tidur. Tidak ada stimulus yang biasa atau kurangnya stimulus dapat menyebabkan orang tidak tidur. Ketika Anda tidur, tahap pertama adalah tahap yang paling ringan. Ketika Anda tidur, tahap ketiga dan keempat adalah tahap yang paling dalam. Akibatnya, orang yang tertidur tahap 3 dan 4 harus dibangunkan dengan suara yang lebih keras. Namun, jika waktunya berlebihan, suara yang keras tidak lagi berdampak. Studi yang sejalan dengan (Dwi Susi Miftakhul Jannah, 2024) menyebutkan bahwa faktor lingkungan dapat menjadi penyebab gangguan tidur pada remaja. Hal-hal seperti lingkungan sekitar, suara bising dari keluarga, hewan peliharaan, keadaan rumah yang berdekatan dengan jalan raya, suhu, dan gigitan serangga juga dapat mempengaruhi munculnya gangguan tidur pada remaja.

IV. KESIMPULAN

Menurut teori sosial kognitif, lingkungan dan individu memengaruhi kualitas tidur remaja. Tingkat stres (akibat masalah akademik dan keluarga), penggunaan gadget yang berlebihan, seperti game online dan media sosial, dan perilaku kesehatan, seperti mengonsumsi



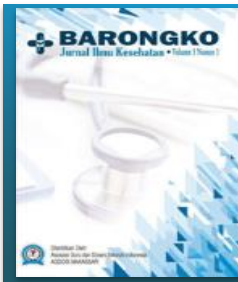
Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

obat tidur dan kafein, adalah faktor individu yang paling dominan. Sebaliknya, hal-hal seperti suara bising, pencahayaan, dan cuaca yang tidak nyaman telah menunjukkan bahwa remaja mengalami kesulitan tidur. Penurunan konsentrasi belajar, gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi, dan penurunan kebugaran jasmani adalah semua efek dari kualitas tidur yang buruk. Remaja disarankan untuk mulai menerapkan kebiasaan tidur yang baik, yang berarti membatasi penggunaan perangkat elektronik setidaknya satu jam sebelum tidur agar tidak mengganggu ritme sirkadian mereka dan meningkatkan kualitas tidur mereka. Selain itu, penting bagi mereka untuk menghindari ketergantungan pada obat tidur yang berbahaya bagi kesehatan jangka panjang. Selain itu, orang tua dan lingkungan remaja harus memastikan bahwa kamar remaja gelap, tenang, dan nyaman agar remaja dapat tidur selama tujuh hingga delapan jam setiap hari.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ashari, K.D., Setiawan, A.B. and Hutomo, Y.P. (2024) 'Pengaruh Pengetahuan, Sikap dan Self-Efficacy Terhadap Pengelolaan Keuangan Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Wilayah Bogor', *Jurnal Akademi Akuntansi Indonesia Padang*, 4(1), pp. 54–68.
2. Azka Walidah, N.A.S. (2025) 'Peran Kualitas Tidur terhadap Psychological Distress pada Remaja', *Indonesian Journal of Behavioral Studies*, 5(1), pp. 12–27.
3. DEWI SETIA NINGSIH, R.I.P. (2020) 'FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMKN 7 PEKANBARU', *Ensiklopedia of Journal*, 2(2), pp. 262–267.
4. Diana Hardiyanti, Melinda Restu Pertiwi, H. (2025) 'HUBUNGAN SEDENTARY LIFESTYLE, GADGET ADDICTION, DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR REMAJA', *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 7(4), pp. 221–230.
5. Dwi Susi Miftakhul Jannah, H.G.H. (2024) 'Analisis Faktor Penyebab dari Gangguan Tidur: Kajian Psikologi Lintas Budaya', 17(3), pp. 3–5. Available at: <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v17i3.372>
6. Fajar Arya Nugraha, Aisyiah, T.J. W. (2023) 'ANALISIS FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMPN 254 JAKARTA', *MANUJU: MALAHAYATI NURSING JOURNAL*, 5(9), pp. 3063–3076.
7. Fitriani Fikri, Elvie F. Dungga, I.W. (2023) 'Analisis Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Anak Remaja Di Gorontalo', *Jambura Nurisng*, 5(2), pp. 154–163.



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

8. Gunarsa, S.D., Wibowo, S. and Jasmani, S.- (2021) 'HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA', *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9(1).
9. Isnaningsih, T. and Sari, F.W. (2022) 'Hubungan Perilaku dan Frekuensi Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Remaja', *Formosa Journal of Science and Technology (FJST)*, 1(4), pp. 205–216.
10. JUMILIA (2020) 'FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMA PGRI 2 PADANG', *Ensiklopedia of Journal FAKTOR-FAKTOR*, 2(3), pp. 313–322.
11. LiangID, Mengjiao, Ling Guo, Jing Huo, G.Z. (2021) 'Prevalence of sleep disturbances in Chinese adolescents: A systematic review and meta- analysis', pp. 24–35. Available at: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0247333>
12. Liu, D., He, J. and Li, H. (2024) 'The relationship between adolescent's physical activity, circadian rhythms, and sleep', (August), pp. 1–9. Available at: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1415985>
13. Muntomimah, S. et al. (2025) 'Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Remaja Berskala Biner', *Efektor*, 12(1), pp. 63–74.
14. Sarah Haibanissa, Titi Sulastri, R.N. (2022) 'Dampak Bermain Game Online terhadap Kualitas Tidur pada Remaja SMA', *JKEP (Jurnal Keperawatan)*, 7(2), pp. 201–213.
15. Suryani, S. Effendi, Rina Aprianti, Novi Ade Suryani, N.N.Y. (2025) 'HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN GANGGUAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA SMAN 10 KOTA BENGKULU', *Jurnal Sains Kesehatan*, 32(2).
16. Weaver, M.D. et al. (2021) 'Adverse impact of polyphasic sleep patterns in humans: Report of the National Sleep Foundation sleep timing and variability consensus panel.', *Sleep health*, 7(3), pp. 293–302. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2021.02.009>
17. Woran, K., Kundre, R.M. and Pondaag, F.A. (2020) 'ANALISIS HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA', *Jurnal Keperawatan (JKp)*, 8(2), pp. 1–10.