



## Determinan Kualitas Tidur Remaja Menurut *Social Cognitive Theory* Model : Tinjauan Pustaka Tahun 2020-2025

Muhammad Adithya Sasmitha<sup>1\*</sup>, Luqman Effendi<sup>2</sup>

<sup>1-2</sup>Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Indonesia

Email: [adithya65437@gmail.com](mailto:adithya65437@gmail.com)<sup>1\*</sup>, [luqman1968@gmail.com](mailto:luqman1968@gmail.com)<sup>2</sup>

\*Penulis Korespondensi: [adithya65437@gmail.com](mailto:adithya65437@gmail.com)

**Abstract.** *Background:* Sleep disorders in adolescents are a significant health problem, with a global prevalence reaching 57.8% and particularly high rates in several cities in Indonesia. Poor sleep quality negatively impacts physical health, such as the risk of cardiovascular disease and anemia, as well as mental and cognitive health. Sleep behavior is influenced by a dynamic interaction between personal and environmental factors, as explained in Social Cognitive Theory (SCT). *Research Objective:* To identify the determinants of sleep deprivation in adolescents, specifically individual and environmental factors, based on a Social Cognitive Theory (SCT) perspective through a literature review from 2019 to 2025. *Method:* This study utilized a literature review. To obtain research data, the authors searched for scientific articles through Google Scholar, PubMed, and ScienceDirect databases, then analyzed 10 articles that met the inclusion criteria, published between 2020 and 2025. *Results:* Factors significantly associated with adolescent sleep quality were identified, with individual factors being the most dominant determinant (found in 7 studies), including academic stress and smartphone addiction. Furthermore, a positive association was found with environmental factors (found in 4 studies), such as bright lighting, noise, and uncomfortable room temperature. *Conclusion:* Within the framework of Social Cognitive Theory, adolescent sleep quality is the result of a reciprocal interaction between personal factors (perceived stress and self-control over gadgets), the physical environment, and sleep behavior. Individual factors such as stress and nighttime gadget use reduce self-efficacy for regular sleep, which is exacerbated by an unfavorable environment.

**Keywords :** *Adolescents; Environmental Factors; Individual Factors; Sleep Quality; Social Cognitive Theory..*

**Abstrak.** Latar Belakang: Gangguan tidur pada remaja merupakan masalah kesehatan yang signifikan dengan prevalensi global mencapai 57,8% dan angka yang sangat tinggi di beberapa kota di Indonesia. Kurangnya kualitas tidur berdampak buruk pada kesehatan fisik, seperti risiko penyakit kardiovaskular dan anemia, serta kesehatan mental dan kognitif. Perilaku tidur ini dipengaruhi oleh interaksi dinamis antara faktor personal, lingkungan, dan perilaku itu sendiri sebagaimana dijelaskan dalam *Social Cognitive Theory* (SCT). Tujuan Penelitian: Diketuinya determinan perilaku kurang tidur pada remaja, khususnya faktor individu dan lingkungan, berdasarkan perspektif *Social Cognitive Theory* (SCT) melalui studi literatur tahun 2019- 2025. Metode: Penelitian ini menggunakan analisis literatur (*Literature Review*). Dalam memperoleh data penelitian, penulis melakukan penelusuran artikel ilmiah melalui database Google Scholar, PubMed, dan ScienceDirect, kemudian menganalisis 10 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dengan rentang publikasi tahun 2020 hingga 2025. Hasil: Ditemukannya faktor-faktor yang berhubungan signifikan dengan kualitas tidur remaja, di mana faktor individu menjadi determinan paling dominan (ditemukan pada 7 penelitian) yang meliputi stres akademik dan kecanduan *smartphone*. Selain itu, ditemukan hubungan positif pada faktor lingkungan (dalam 4 penelitian) seperti pencahayaan lampu yang terang, kebisingan suara, dan suhu ruangan yang tidak nyaman. Kesimpulan: Dalam kerangka *Social Cognitive Theory*, kualitas tidur remaja merupakan hasil interaksi timbal balik antara faktor personal (persepsi stres dan kontrol diri terhadap *gadget*), lingkungan fisik, dan perilaku tidur. Faktor individu seperti stres dan penggunaan *gadget* malam hari menurunkan kemampuan diri (*self-ability*) untuk tidur teratur, yang diperburuk oleh lingkungan yang tidak kondusif, sehingga intervensi perlu mencakup perbaikan pengaturan diri dan lingkungan.

**Kata Kunci:** Faktor Individu; Faktor Lingkungan; Kualitas Tidur; Remaja; Teori Kognitif Sosial.

### 1. PENDAHULUAN

Tidur merupakan fase pemulihan alami dari keadaan fisiologis untuk mengistirahatkan tubuh dan pikiran (Wulansih et al., 2024). Menurut National Sleep Foundation (NSF), kebutuhan tidur normal bayi (4–12 bulan) adalah 12–16 jam, anak usia 1–5 tahun adalah 10–

14 jam, anak usia sekolah (6–12 tahun) adalah 9–12 jam, remaja (13–18 tahun) adalah 8–9 jam, dan dewasa (lebih dari 18 tahun) adalah 7 jam.

Secara global, Centers For Disease Control (CDC) melaporkan bahwa sekitar 57,8% siswa remaja mengalami gangguan tidur (muntomimah & syahrul mubarok, 2025). Sekitar 53% hingga 67% remaja mengalami kualitas tidur yang buruk atau kurang tidur. Di china, prevalensi gangguan tidur pada remaja sma sekitar 28%, sedangkan di india untuk kualitas tidur buruk pada remaja tercatat sekitar 7,3%. Di malaysia (selangor), prevalensi kualitas tidur buruk pada remaja usia 15-17 tahun berada di angka 27,9% hingga 34,1%.

Di Indonesia, prevalensi remaja yang mengalami kurang tidur dan kualitas tidur buruk cukup tinggi, yaitu 40% di DKI Jakarta, 64,8% di Jakarta Timur, 87,7% di Palembang, 90% di Surabaya, serta angka gangguan tidur di Tangerang Selatan sekitar 77,1%. Data lain juga menunjukkan gangguan tidur pada remaja di beberapa kota Indonesia seperti Jakarta (62,9%) dan Semarang (81,1%) dengan rentang prevalensi yang cukup tinggi (Nur et al., 2022).

Durasi dan kualitas tidur mempengaruhi kemampuan kognitif, mental, dan stabilitas emosional seseorang. Tidur juga penting untuk mengingat, konsentrasi dalam belajar, dan adaptasi sosial. Selain itu, tidur bermanfaat untuk menjaga kesehatan dan keseimbangan emosional. Kualitas tidur didefinisikan sebagai kualitas tidur di mana seseorang merasa segar dan sehat saat bangun dari tidur. Namun, selama tidur, otak terus melakukan tugasnya, termasuk memproses makanan, menjalankan jantung dan pembuluh darah, menjalankan sistem kekebalan, dan membaca, menata, dan menyimpan informasi yang sudah ada dalam otak (Matur, Simon Dan Ndorang, 2021).

Tidur sangat penting untuk kesehatan fisik dan kesejahteraan mental, memfasilitasi pemulihan tubuh dan fungsi kognitif (Walker, 2017; Carskadon & Dement, 2011). Kurang tidur dapat memiliki efek buruk pada kesehatan fisik dan mental, yang menyebabkan kelelahan, berkurangnya konsentrasi, peningkatan stres dan mudah tersinggung (Pilcher & Huffcutt, 1996). Selain itu, gangguan tidur dan durasi tidur yang pendek telah dikaitkan dengan berkurangnya produktivitas, gangguan pengambilan keputusan, dan berbagai masalah kesehatan, termasuk diabetes melitus, gangguan jantung dan depresi (Buxton & Marcelli, 2010; Cappuccio et al., 2011). Selama seabad terakhir di Amerika Serikat, rata-rata waktu yang dihabiskan untuk tidur telah menurun secara signifikan, dari 9 jam pada tahun 1910 menjadi 7,5 jam pada tahun 1975 dan 6,8 jam pada tahun 2005 (National Sleep Foundation, 2005). Di Jepang, 21,4% populasi menderita insomnia (Kim et al., 2015). Gangguan tidur dapat berkontribusi pada perkembangan cvd. Tidur jangka panjang dan pendek telah diketahui berhubungan dengan peningkatan risiko cvd. Namun, telah dilaporkan bahwa, dibandingkan

dengan insomnia, tidur jangka panjang lebih kuat terkait dengan peningkatan risiko penyakit jantung (Pan Et Al., 2023).

Selain gangguan kesehatan yang tadi di sebutkan anemia juga termasuk salah satu gangguan kesehatan yang terkait dengan waktu dan kualitas tidur, anemia adalah salah satu penyakit yang paling umum pada remaja, terutama remaja putri. Stress oksidatif meningkat jika kebutuhan tidur tidak terpenuhi. Ini akan menyebabkan pecahnya eritrosit dalam tubuh dan penurunan kadar hemoglobin, yang menyebabkan anemia. Di indonesia, prevalensi anemia pada remaja berusia 15 hingga 24 tahun adalah sekitar 18,4%, meningkat menjadi 32% pada tahun 2018. Ini merupakan 3–4 dari 10 remaja yang menderita anemia. (Handini Et Al., 2023).

Social Cognitive Theory (SCT), yang dikembangkan oleh Albert Bandura, menjelaskan bahwa perilaku manusia dipengaruhi oleh interaksi dinamis antara faktor personal (seperti keyakinan dan motivasi), lingkungan, dan perilaku itu sendiri. Teori ini menekankan pada konsep pembelajaran melalui observasi (*observational learning*) dan keyakinan diri (*self-efficacy*), yang relevan dalam membentuk tindakan dan keputusan manusia, termasuk dalam konteks kewirausahaan (Muhammad Nurul Mubin, Bintang Muhammad Nur Ikhasan, 2021).

Berdasarkan latar belakang diatas maka tujuan kajian ini adalah ditemukannya determinan perilaku kurang tidur pada remaja menurut teori SCT. Secara lebih spesifik kajian ini bertujuan untuk mengetahui faktor individu dan lingkungan dengan perilaku kurang tidur pada remaja menggunakan studi literatur Tahun 2021 – 2025.

## **2. METODE**

Penelitian ini merupakan analisis literatur yang dilakukan dengan meneliti berbagai tulisan dan studi yang bersumber dari publikasi baik nasional maupun internasional. Kajian ini berlangsung sejak tanggal 27 oktober hingga 20 desember 2025. Data yang digunakan dalam penelitian ini didapat dari sumber-sumber terpercaya, termasuk jurnal ilmiah dan buku. Literatur untuk kajian ini diakses melalui dua database: google scholar, dan pubmed.

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Setelah Melakukan Penelusuran Artikel Ilmiah Melalui Kanal Google Scholar, Pubmed Dan Sciencedirect, Ditemukan 11 Artikel Yang Sesuai Dengan Kriteria Inklusi Dari Pengkajian Dari Beberapa Artikel Klinis Dan Penelitian Yang Dipublikasikan Antara Tahun 2019 Hingga 2025, Yaitu Sebagai Berikut:

**Tabel 1.** Hasil penelusuran literatur determinan perilaku kurang tidur pada remaja tahun 2019-2025

<b>No</b>	<b>Nama Penulis</b>	<b>Judul</b>	<b>Publikasi dan Tahun</b>	<b>Metode</b>	<b>Hasil</b>
1	Clauthya M. Pandey, Budi T. Ratag, Fima L.F.G. Langi	Hubungan Antara Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Sma Negeri 1 Maesaan Kabupaten Minahasa Selatan	Jurnal KESMAS. Vol 8 2019	Penelitian ini menggunakan desain <i>cross sectional study</i>	Ditemukannya hubungan signifikan antara perilaku kecanduan smartphone dengan kualitas tidur siswa
2	Umi Romayati Keswara, Novrita Syuhada, Wahid Tri Wahyudi	Perilaku Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja	Holistik Jurnal Kesehatan, Vol 13 2019	Jenis penelitian kuantitatif. Rancangan analitik observasional dengan pendekatan secara <i>cross sectional</i>	Terdapat hubungan perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja
3	Haryati, Siti Patma Yunaningsi	Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo	JMH Jurnal Medika Utama. Vol 1 2020	Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan rancangan <i>cross-sectional</i>	Adanya keterkaitan antara stres emosional terhadap kualitas tidur mahasiswa

No	Nama Penulis	Judul	Publikasi dan Tahun	Metode	Hasil
4	Jumilia	Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sma Pgri 2 Padang	Ensiklopedia of Journal. Vol 2 2020	Desain penelitian ini adalah Deskriptif Analitik dengan menggunakan pendekatan <i>Cross Sectional Study</i>	Ditemukannya keterkaitan antara stress dengan kualitas tidur, terdapat hubungan yang bermakna antara lingkungan dan gaya hidup dengan kualitas tidur siswa
5	Naryati, Ramdhaniyah	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Di Fakultas Ilmu keperawatan Universitas Muhammadiyah Jakarta Tahun 2021	Jurnal Mitra Kesehatan (JMK). Vol 4 2021	Metode yang digunakan pendekatan <i>cross sectional</i>	Ditemukannya faktor individu seperti stres psikologis, Stres Akamedik

No	Nama Penulis	Judul	Publikasi dan Tahun	Metode	Hasil
6	Nadya Adeline Hutagalung, Erna Marni, Susi Erianti	Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Satu Program Studi Keperawatan Stikes Hang Tuah Pekanbaru	Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal). Vol 2 2021	Jenis penelitian kuantitatif deskriptif korelasi dengan pendekatan <i>cross-sectional</i> , menggunakan teknik <i>total sampling</i> .	Ditemukannya hubungan positif antara faktor lingkungan seperti suhu yang panas, keributan suara, cahaya dan suhu yang terlalu dingin dengan kualitas tidur para mahasiswa Terdapat hubungan yang erat antara penggunaan cahaya lampu saat tidur dengan kualitas tidur pada siswa siswi kelas XI Jurusan IPS di SMAN 25 Kab. Tangerang
7	Deslaranti, Siti Rochmani, Lastri Mei Winarni	Hubungan Penggunaan Cahaya Lampu Saat Tidur Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Siswi Kelas Xi Jurusan Ips Di Sman 25 Kab. Tangerang	Jurnal Kesehatan. Vol. 11 2022	Pada penelitian ini, peneliti menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan dengan desain penelitian deskriptif menggunakan pendekatan <i>cross sectional</i>	Terdapat hubungan yang erat antara penggunaan cahaya lampu saat tidur dengan kualitas tidur pada siswa siswi kelas XI Jurusan IPS di SMAN 25 Kab. Tangerang

No	Nama Penulis	Judul	Publikasi dan Tahun	Metode	Hasil
8	Fajar Arya Nugraha, Aisyiah, Tommy J.F Wowo	Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Smpn 254 Jakarta	MANUJU: MALAHAYA TI NURSING JOURNAL. Vol 5 2023	Penelitian ini merupakan penelitian menggunakan metode Deskriptif Analitik dengan menggunakan pendekatan desain penelitian <i>Cross Sectional</i>	Terdapat hubungan yang signifikan antara lingkungan, dan penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja di SMPN 254 Jakarta dan Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress dan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada remaja di SMPN 254 Jakarta.
9	Indra, Arif Al Hakim, Alvino Dwi Putra	Hubungan Antara Penggunaan Gadget Terhadap Kualitas Tidur Siswa SMA Pertiwi	Vitamin : Jurnal ilmu Kesehatan Umum. Vol 3 2025	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain survei	Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara durasi dan intensitas penggunaan gadget dengan kualitas tidur siswa SMA Pertiwi

N o	Nama Penulis	Judul	Publikasi dan Tahun	Metode	Hasil
10	Endah Putri Solehah, Ristinawati, Arif Hidayatullah	Hubungan Smartphone Addiction Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Remaja Kelas 11 Tkj Di Smk Harapan Bangsa Depok Tahun 2024	Jiic: JURNAL INTELEK INSAN CENDIKIA. Vol 2 2025	Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian korelasional deskriptif <i>cross-sectional</i>	Terdapat hubungan smartphone addiction dengan kualitas tidur pada siswa-siswi kelas 11 TKJ di SMK Harapan Bangsa Depok Tahun 2024.

**Tabel 2.** Analisis Hasil Penelitian dengan Faktor Social Cognitive Theory.

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

(V) : Ada hubungan

(-) : Tidak ada hubungan

(O) : Tidak diteliti

Berdasarkan analisis dari beberapa jurnal yang ditemukan dalam tabel di atas didapatkan bahwa faktor yang paling berhubungan signifikan adalah faktor individu dimana terdapat 7 penelitian, dan 4 penelitian yang mengindikasikan hubungan positif antara faktor lingkungan dengan kualitas tidur remaja.

### Hubungan Faktor Lingkungan Dengan Kualitas Tidur Remaja

Terlihat dari analisa jurnal pada tabel 2 didapatkan bahwa terdapat 4 penelitian yang didapati terdapat hubungan yang positif sementara itu terdapat 6 penelitian yang tidak meneliti faktor lingkungan, faktor lingkungan seperti kebisingan, tingkat pencahayaan, dan suhu ruangan, seperti penelitian yang dilakukan oleh (Deslaranti, Siti Rochmani, 2022) yang menemukan bahwa responden yang menggunakan cahaya lampu terang memiliki kualitas yang buruk sebanyak 49 orang (100%) dan tidak ada yang berkualitas baik, sedangkan yang



menggunakan cahaya lampu gelap dengan kualitas tidur buruk sebanyak 43 orang (78,2%) dan berkualitas baik yaitu sebanyak 12 orang (22,8%).

Dan penelitian lain yang dilakukan oleh (Hutagalung et al., 2022) mendapati bahwa faktor lingkungan yang mengganggu tidur antara lain suhu yang panas (29,3%), keributan suara (23,7%), cahaya (11,4%), suhu yang terlalu dingin (6,1%), dengan terganggunya mahasiswa dari faktor faktor lingkungan tersebut sehingga mahasiswa kesulitan untuk mendapatkan kualitas tidur yang baik. Sama seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh (Jumilia, 2020) yang menemukan bahwa lingkungan yang bising, seperti lingkungan lintasan pesawat terbang, lintasan kereta api, pabrik dengan mesin mesin yang terus beroperasi sepanjang malam atau suara TV yang keras dapat menjadi faktor penyebab sulit tidur.

### **Hubungan Faktor Individu Dengan Kualitas Tidur**

Dari 10 penelitian didapati 7 penelitian yang berkorelasi positif dan 2 penelitian yang tidak membahas faktor ini sementara 1 penelitian tidak menunjukkan adanya hubungan antara faktor lingkungan dengan kualitas tidur, faktor individu seperti stress akademik, dan penggunaan smartphone menjadi salah satu penyebab remaja sulit tidur, seperti penelitian yang dilakukan oleh (Pandey et al., 2019) yang menyatakan bahwa perilaku kecanduan penggunaan smartphone juga menyebabkan fokus seseorang terpaku pada satu hal yang disenangi seperti ponsel dan waktu untuk tidur di gunakan bermain dengan smartphone. Hal tersebut menyebabkan seseorang kehilangan waktu yang seharusnya digunakan untuk tidur sehingga pada keesokan harinya merasa tidak bersemangat. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Indra et al., 2025) yang menerangkan bahwa penggunaan gadget pada malam hari, terutama setelah pukul 21.00, memiliki dampak yang lebih besar dibandingkan waktu penggunaan gadget pada pagi atau siang hari. Analisis menunjukkan bahwa siswa yang menggunakan gadget dalam jangka waktu lama pada malam hari lebih sering mengalami gangguan tidur, seperti sulit tidur, terbangun di tengah malam, dan merasa tidak segar setelah bangun tidur. Dan penelitian (Fajar Arya Nugraha Aisyiah, 2023) yang menyatakan adanya hubungan perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja disebabkan karena penggunaan gadget terlebih saat malam hari akan mengganggu jadwal tidur seseorang, selain itu jika terlalu lama bertatapapan dengan layar gadget dalam waktu lama maka akan menimbulkan kesulitan untuk tertidur karena sinar biru yang menyerupai cahaya pada siang hari menyebabkan seseorang tetap terjaga,

Pada penelitian lain menunjukkan bahwa stress juga menjadi salah satu penyebab individu kesulitan untuk tidur, sejalan dengan penelitian (Naryati, 2021) ada hubungan antara stress

akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa program studi sarjana keperawatan di FIK UMJ Tahun 2021. Didukung oleh penelitian (Jumilia, 2020) yang mengemukakan bahwa stres berat sangat lekat dengan jam tidur yang rendah. Selain itu stres berat sangat berpengaruh dan berhubungan positif dengan mimpi buruk dan keluhan tidur. Stres emosional dapat menyebabkan individu menjadi sulit tidur, sering terbangun saat tidur atau terlalu banyak tidur. Bila stres berkepanjangan dapat menyebabkan kebiasaan tidur yang buruk.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan analisis jurnal, faktor individu seperti stres akademik dan penggunaan gadget merupakan faktor yang paling sering menguap signifikan dengan kualitas tidur remaja, sementara faktor lingkungan seperti gangguan, pencahayaan, dan suhu ruangan juga menunjukkan hubungan positif meskipun tidak sebanyak faktor individu; Dalam kerangka Social Cognitive Theory, kualitas tidur remaja dapat dipahami sebagai hasil interaksi timbal balik antara faktor pribadi (persepsi stres, kontrol diri, dan ekspektasi terhadap gadget), lingkungan fisik (kamar yang terang, bising, atau suhu tidak nyaman), dan perilaku tidur itu sendiri, di mana stres dan kebiasaan malam yang tidak sehat menurunkan self-ability untuk tidur teratur, lingkungan yang tidak mendukung pembentukan tidur yang baik, serta pola tidur yang buruk terus memperkuat stres dan gangguan tidur melalui siklus determinisme timbal balik, sehingga upaya perbaikan perlu mencapai aspek ketiga tersebut: meningkatkan diri remaja dalam mengatur waktu tidur, menciptakan lingkungan yang kondusif, serta memberikan contoh (modeling) dari orang tua, guru, atau teman yang memiliki pola tidur sehat.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Buxton, O. M., & Marcelli, E. (2010). Short and long sleep are positively associated with obesity, diabetes, hypertension, and cardiovascular disease among adults in the United States. *Social Science & Medicine*, 71(5), 1027–1036. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2010.05.041>
- Cappuccio, F. P., D’Elia, L., Strazzullo, P., & Miller, M. A. (2011). Sleep duration and all-cause mortality: A systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Sleep*, 33(5), 585–592. <https://doi.org/10.1093/sleep/33.5.585>
- Carskadon, M. A., & Dement, W. C. (2011). Normal human sleep: An overview. In M. H. Kryger, T. Roth, & W. C. Dement (Eds.), *Principles and practice of sleep medicine* (5th ed.). Elsevier Saunders. <https://doi.org/10.1016/B978-1-4160-6645-3.00002-5>
- Deslaranti, S., Rochmani, S., & W., L. M. (2022). Hubungan penggunaan cahaya lampu saat tidur dengan kualitas tidur pada siswa siswi kelas XI jurusan IPS di SMAN 25 Kabupaten Tangerang. *Artikel Penelitian*, 11(2), 143–149. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v11i2.468>

- Handini, K. N., Malkan, I., Ilmi, B., Simanungkalit, S. F., & Octaria, Y. C. (2023). Hubungan pengetahuan anemia, pola tidur, pola makan, inhibitor, dan enhancer dengan kejadian anemia pada remaja putri di Pondok Pesantren Al-Amanah Al-Gontory Kota Tangerang Selatan. *Amerta Nutrition*, 7(2), 147–154. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i2SP.2023.147-154>
- Hutagalung, N. A., Marni, E., & Erianti, S. (2022). Faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan tingkat I. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah*, 2, 77–89. <https://doi.org/10.25311/jkh.Vol2.Iss1.535>
- Indra, I., Hakim, A. Al, & Putra, A. D. (2025). Hubungan antara penggunaan gadget terhadap kualitas tidur siswa SMA Pertiwi.
- Jumilia. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada remaja di SMA PGRI 2 Padang. *Ensiklopedia of Journal*, 2(3), 313–322.
- Kim, K., Uchiyama, M., Okawa, M., Liu, X., & Ogihara, R. (2015). An epidemiological study of insomnia among the Japanese general population. *Sleep*, 23(1), 41–47. <https://doi.org/10.1093/sleep/23.1.1a>
- Mubin, M. N., Ikhasan, B. M. N., & P., K. Z. (2021). Pendekatan kognitif-sosial perspektif Albert Bandura pada pembelajaran pendidikan agama Islam. *Edureligia*, 5(1), 92–103.
- Muntomimah, S., & Mubarok, S. (2025). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada remaja berskala biner. *Efektor*, 12(1), 63–74. <https://doi.org/10.29407/e.v12i1.24850>
- Naryati, R. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur. *Jurnal Mitra Kesehatan (JMK)*, 4(1), 5–13. <https://doi.org/10.47522/jmk.v4i1.97>
- National Sleep Foundation. (2005). *Sleep in America poll*. National Sleep Foundation.
- Nugraha, F. A., & Aisyiah, T. J. W. (2023). Analisis faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada remaja di SMPN 254 Jakarta. *Manuju: Malahayati Nursing Journal*, 5, 42. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i9.9242>
- Nur, Z., Amalia, R., & Fauziah, M. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada remaja tahun 2022. *Arkesmas*, 7(1), 29–38. <https://doi.org/10.22236/arkesmas.v7i2.9866>
- Pan, Y., Zhou, Y., Shi, X., He, S., & Lai, W. (2023). The association between sleep deprivation and the risk of cardiovascular diseases: A systematic meta-analysis. *Biomedical Reports*, 1–10. <https://doi.org/10.3892/br.2023.1660>
- Pandey, C. M., & Ratag, B. T. (2019). Hubungan antara kecanduan smartphone dengan kualitas tidur pada siswa SMA Negeri 1 Maesaan Kabupaten Minahasa. *Jurnal KESMAS*, 8(2), 22–29.
- Pilcher, J. J., & Huffcutt, A. I. (1996). Effects of sleep deprivation on performance: A meta-analysis. *Sleep*, 19(4), 318–326. <https://doi.org/10.1093/sleep/19.4.318>
- Walker, M. (2017). *Why we sleep: Unlocking the power of sleep and dreams*. Scribner.