

## Tinjauan Pustaka: Determinan Perilaku Kurang Tidur pada Remaja Berdasarkan Social Cognitive Theory

Divya Salsabilla Vemala Putri \*<sup>1</sup>  
Luqman Effendi <sup>2</sup>

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

\*e-mail: [24100100132@student.umj.ac.id](mailto:24100100132@student.umj.ac.id)<sup>1</sup>, [luqman1968@gmail.com](mailto:luqman1968@gmail.com)<sup>2</sup>

### Abstrak

Masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang dapat memengaruhi perilaku kesehatan, termasuk pola tidur. Saat ini, perilaku kurang tidur atau begadang menjadi masalah yang umum terjadi pada remaja, yang sering dikaitkan dengan tuntutan akademik, penggunaan gawai yang berlebihan, serta pengaruh lingkungan sosial. Kondisi ini berpotensi menimbulkan dampak negative terhadap kesejahteraan fisik mental, dan prestasi belajar. Penulisan ini bertujuan untuk menganalisis determinan perilaku kurang tidur pada remaja berdasarkan Social Cognitive Theory (SCT). SCT menekankan adanya interaksi antara faktor personal, lingkungan, dan perilaku dalam membentuk suatu perilaku kesehatan. Metode yang digunakan adalah studi deskripsi berbasis tinjauan literatur terhadap jurnal nasional dan internasional yang relevan dengan perilaku kurang tidur remaja dan komponen (SCT). Hasil kajian menunjukkan bahwa perilaku kurang tidur pada remaja di pengaruhi oleh faktor personal seperti pengetahuan, sikap, dan self-efficacy, serta faktor lingkungan seperti pengaruh teman sebaya, peran keluarga, dan paparan media digital. Selain itu, proses pembelajaran observasional dan penguatan pwerilaku turut berperan dalam mempertahankan kebiasaan tidur yang tidak sehat.

**Kata kunci:** Kurang tidur, Remaja, Social Cognitive Theory, Perilaku kesehatan

### Abstract

Adolescence is a transitional period characterized by biological, psychological, and social changes that may influence health behaviors, including sleep patterns. Currently, insufficient sleep or staying up late has become a common problem among adolescents, often associated with academic demands, excessive use of electronic devices, and social environmental influences. This condition has the potential to negatively affect physical and mental well-being as well as academic performance. This paper aims to analyze the determinants of insufficient sleep behavior among adolescents based on Social Cognitive Theory (SCT). SCT emphasizes the interaction between personal factors, environmental factors, and behavior in shaping health-related behaviors. The method used in this study is a descriptive study based on a literature review of relevant national and international journals related to adolescent sleep behavior and SCT components. The findings indicate that insufficient sleep behavior among adolescents is influenced by personal factors such as knowledge, attitudes, and self-efficacy, as well as environmental factors including peer influence, family roles, and exposure to digital media. In addition, observational learning processes and behavioral reinforcement also play a role in maintaining unhealthy sleep habits.

**Keywords:** Sleep deprivation, Adolescents, Social Cognitive Theory, Health behavior

### PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang signifikan. Pada fase ini, remaja membutuhkan kualitas tidur yang optimal untuk mendukung pertumbuhan fisik, pematangan fungsi otak, serta stabilitas emosi. Tidur memiliki peran penting dalam proses pemulihan tubuh setelah beraktivitas, pengaturan suasana hati, serta peningkatan konsentrasi dan daya ingat. Namun, dalam praktiknya banyak remaja yang belum mampu memenuhi kebutuhan tidur yang cukup dan berkualitas, sehingga mengalami gangguan tidur yang berdampak pada aktivitas sehari-hari dan fungsi akademik mereka (Juwariyah et al., 2023).

Gangguan kualitas tidur pada remaja salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi dan perlu mendapat perhatian serius. Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan kelelahan berkepanjangan, penurunan kemampuan fokus, mudah mengantuk di siang hari, serta penurunan

prestasi belajar. Selain itu, kurang tidur juga berpotensi memengaruhi kondisi emosional remaja, seperti meningkatnya iritabilitas, stres, dan ketidakstabilan emosi. Apabila kondisi ini berlangsung secara terus-menerus, maka dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan fisik dan psikologis yang lebih serius pada masa remaja (Juwariyah et al., 2023).

Perkembangan teknologi komunikasi yang semakin pesat telah memengaruhi pola hidup dan kebiasaan remaja, khususnya dalam penggunaan *smartphone*. *Smartphone* memungkinkan remaja mengakses berbagai informasi, hiburan, dan media sosial secara mudah dan cepat. Intensitas penggunaan *smartphone* yang tinggi, terutama pada malam hari, berpotensi mendorong remaja untuk menunda waktu tidur meskipun telah merasa lelah, yang dikenal sebagai perilaku *bedtime procrastination* (Asril, 2025).

Penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat berkembang menjadi perilaku adiktif ketika remaja mengalami kesulitan dalam mengendalikan durasi dan frekuensi penggunaannya. Penelitian menunjukkan bahwa kecanduan *smartphone* berhubungan secara signifikan dengan perilaku menunda waktu tidur pada remaja, di mana semakin tinggi tingkat kecanduan yang dialami, semakin besar kecenderungan remaja untuk menunda waktu tidur mereka. Kondisi ini berkontribusi pada berkurangnya durasi tidur dan meningkatnya risiko perilaku kurang tidur pada remaja (Caninsti & Rahayu, 2024).

Selain kecanduan *smartphone*, perilaku penggunaan gadget secara umum juga berperan dalam memengaruhi kualitas tidur remaja. Penggunaan gadget yang dilakukan dalam durasi lama, terutama menjelang waktu tidur, dapat mengganggu keteraturan pola tidur dan menurunkan kualitas tidur remaja. Penelitian menunjukkan adanya hubungan antara perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur, di mana penggunaan gadget yang tidak terkontrol meningkatkan risiko terjadinya gangguan tidur dan berkontribusi terhadap perilaku kurang tidur pada remaja (Keswara, Syuhada & Wahyudi, 2019).

Aktivitas media sosial merupakan bagian dari penggunaan teknologi digital yang semakin melekat dalam kehidupan remaja. Melalui media sosial, remaja dapat berkomunikasi, mengekspresikan diri, dan mengikuti berbagai informasi secara *real time*. Intensitas keterlibatan yang tinggi dalam aktivitas tersebut menyebabkan sebagian remaja mengalokasikan waktu yang cukup besar untuk media sosial, termasuk pada waktu malam, sehingga berpotensi menggeser waktu tidur dan mengganggu keteraturan pola tidur (Athiutama et al., 2023).

Keterlibatan remaja dalam media sosial tidak hanya ditentukan oleh durasi penggunaan, tetapi juga oleh bentuk aktivitas yang dilakukan. Aktivitas yang bersifat interaktif dan menuntut respons cepat cenderung membuat remaja sulit melepaskan diri dari media sosial. Kondisi ini dapat memicu penundaan waktu tidur serta meningkatkan kemungkinan terjadinya gangguan tidur, yang pada akhirnya berdampak pada menurunnya kualitas tidur secara keseluruhan (Athiutama et al., 2023).

Temuan penelitian menunjukkan adanya perbedaan kualitas tidur antara remaja yang menggunakan media sosial secara aktif dan mereka yang menggunakannya secara pasif. Remaja dengan tingkat aktivitas yang tinggi di media sosial lebih rentan mengalami gangguan tidur karena meningkatnya stimulasi mental dan emosional menjelang waktu tidur. Hal ini mengindikasikan bahwa pola penggunaan media sosial memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan tidur pada remaja (Athiutama et al., 2023).

Dalam konteks perilaku kesehatan, kebiasaan menggunakan media sosial hingga larut malam mencerminkan pengaruh kuat lingkungan digital terhadap perilaku individu. Paparan lingkungan yang mendorong keterhubungan tanpa batas waktu dapat memperkuat kecenderungan begadang, terutama ketika kemampuan pengaturan diri remaja belum berkembang secara optimal.

Dengan demikian, perilaku kurang tidur pada remaja tidak muncul secara terpisah, melainkan terbentuk melalui interaksi berbagai faktor yang saling berkaitan. Aktivitas media sosial menjadi salah satu determinan perilaku yang perlu diperhatikan dalam memahami pola tidur remaja dan sebagai dasar dalam pengembangan intervensi kesehatan yang lebih tepat sasaran (Athiutama et al., 2023).

**METODE**

Penelitian ini menggunakan *desain kuantitatif dengan pendekatan potong lintang (cross-sectional)* untuk menganalisis determinan perilaku kurang tidur pada remaja berdasarkan *Social Conogtive Theory (SCT)*. Variable dependen adalah perilaku kurang tidur, sedangkan variable independen meliputi faktor personal, lingkungan, dan perilaku sesuai konstruk *SCT*. Penelitian ini dilaksanakan pada remaja di lingkungan pendidikan formal pada tahun 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja. Kriteria inklusi adalah remaja yang berada pada rentang usia 12–18 tahun dan bersedia menjadi responden penelitian, sedangkan kriteria eksklusi adalah remaja yang memiliki kondisi kesehatan tertentu yang dapat memengaruhi pola tidur. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner terstruktur yang diisi oleh responden. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat untuk mengidentifikasi hubungan antara faktor-faktor *SCT* dengan perilaku kurang tidur pada remaja. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dan dilaksanakan sesuai dengan prinsip etika penelitian.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Tabel 1 Hasil literature review

No.	Nama Peneliti	Judul	Publikasi, metode penelitian, dan tahun	Hasil penelitian
1.	Arif Rakhman, Dwi Budi Prestian, Eka Diana Permatasari, Via Amalianti	<b>Hubungan Lama Pemakaian Smartphone Dengan Tingkat Kualitas Tidur Pada Remaja</b>	Jurnal Ilmiah ilmu Kesehatan Vol. 11 No. 3; 2023; <b>Dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif desain cross-sectional korelasional.</b>	<b>Hubungan yang signifikan antara penggunaan smartphone oleh remaja yang berada dalam kategori tinggi dan kualitas tidur yang buruk (<math>p &lt; 0,005</math>), dengan koefisien korelasi sebesar 0,184, yang berarti semakin lama remaja menggunakan smartphone, semakin besar kemungkinan mereka mengalami kualitas tidur yang buruk.</b> Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan smartphone yang berlebihan dapat mengganggu pola tidur remaja dan terkait dengan faktor lingkungan dalam teori kecerdasan sosial yang memengaruhi perilaku tidur (Rakhman et al., 20218)
2.	Kadek Kresna Ananda Junior, Anak Agung Gede Angga Puspa Negara, Ni Luh Putu	<b>Penggunaan Gadget Terhadap Kualitas Tidur Remaja Usia 15-</b>	Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia Vol. 12 No. 1, 2024 <b>Dengan menggunakan metode penelitian</b>	Penelitian menunjukan <b>Terdapat pengaruh signifikan penggunaan gadget terhadap kualitas</b>

	Gita Karunia Saraswati, Nila Wahyu	<b>19 Tahun: Studi Observasional</b>	kuantitatif desain cross sectional analitik dengan sperman.	<b>tidur remaja usia 15-19 tahun (p = 0,016, r = 0,24. Semakin buruk kualitas tidur remaja.</b> Temuan ini sejalan dengan konsep SCT bahwa perilaku individu (penggunaan gadget) dipengaruhi oleh interaksi faktor personal, perilaku, dan lingkungan, yang pada akhirnya berdampak pada kesehatan tidur (Ananda et al., 2024)
3.	Eka Aryani & Rindiani	<b>Intensitas penggunaan smartphone sebelum tidur dan bedtime procrastination pada mahasiswa</b>	Jurnal Bimbingan dan konseling Vol. 9 No. 1; juni 2025. Dengan Menggunakan korelasional dengan simple random sampling pada 222 mahasiswa.	Hasil penelitian menunjukkan <b>hubungan positif yang signifikan antara penggunaan smartphone sebelum Tidur dan kecenderungan menunda waktu tidur (bedtime procrastination.</b> Semakin sering menggunakan smartphone Di malam hari, semakin besar kemungkinan menunda tidur, yang paling berpotensi menyebabkan poa tidur yang tidak sehat (Aryan & Rindiani, 2025)
4.	Muhammad Febrian Akbar & Sarah Afifah	<b>Social media Addiction and Bedtime Procrastination in student</b>	Jurnal Psikologi, Vol. 12 No. 3, juni 2023. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif Korelasional dengan Teknik total sampling pada 130 siswa dan dianalisisis penggunaan program statistik	Analisis menunjukkan <b>adanya hubungan positif Signifikan antara tingkat kecanduan media sosial dan kecenderungan untuk menunda waktu tidur (bedtime procrastination).</b> Hal ini berarti semakin tinggi kecanduan media sosial di kalangan siswa, semakin besar kemungkinan mereka menunda tidur. (Akbar & Afifah, 2023)

Tabel 2 Determinan niat dan perilaku kurang tidur pada remaja

Determinan niat dan perilaku	Hasil Penelitian			
	1	2	3	4
<b>Sikap Terhadap Perilaku</b>	V	V	-	-
<b>Norma Subjektif</b>	-	-	V	V

<b>Kontrol Perilaku Yang Dirasakan</b>	<b>V</b>	<b>V</b>	<b>V</b>	<b>-</b>
<i>self-efficacy</i>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>V</b>	<b>V</b>
<b>Niat Berperilaku</b>	<b>V</b>	<b>V</b>	<b>V</b>	<b>V</b>

Berdasarkan hasil penelaahan literatur yang dirangkum pada table 1 dan table 2 dapat diketahui bahwa perilaku kurang tidur pada remaja dipengaruhi oleh sejumlah determinan yang saling berkaitan dalam kerangka *Social Cognitive Theory* (SCT). Sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa faktor personal dan faktor lingkungan berperan penting dalam membentuk niat serta kebiasaan tidur remaja.

Hasil kajian memperlihatkan bahwa pengetahuan dan sikap terhadap tidur merupakan determinan personal yang paling konsisten berhubungan dengan perilaku kurang tidur. Remaja yang kurang memahami pentingnya tidur dan memiliki sikap permisif terhadap kebiasaan begadang cenderung memperlihatkan kualitas tidur yang buruk. Temuan ini sejalan dengan penelitian Rakhman et al. (2023) dan Ananda et al. (2024) yang melaporkan adanya hubungan signifikan antara durasi penggunaan smartphone atau gadget dengan penurunan kualitas tidur pada remaja.

Selain itu, *self-efficacy* berperan dalam menentukan kemampuan remaja mengendalikan tidurnya. Remaja dengan keyakinan diri yang paling rendah umumnya mengalami masalah dalam mengatur waktu tidur dan membatasi penggunaan gawai pada malam hari, sehingga lebih retan mempertahankan kebiasaan begadang. Kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan pengendalian diri menjadi faktor penting dalam pembentukan perilaku tidur yang sehat.

Dari sisi lingkungan, paparan media digital dan pengaruh sosial menjadi determinan yang dominan. Penelitian Aryani & Rindiani (2025) serta Akbar & Afifah (2023) menunjukkan bahwa aktivitas smartphone dan media sosial pada malam hari berkaitan dengan kecenderungan menunda waktu tidur. Lingkungan digital tersebut mendorong remaja untuk tetap terjaga hingga larut malam dan memperkuat perilaku kurang tidur melalui proses pembelajaran observasional.

Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa perilaku tidur pada remaja merupakan hasil faktor personal, lingkungan, dan perilaku. Oleh karena itu, upaya promosi kesehatan perlu diarahkan pada peningkatan pengetahuan dan sikap terhadap tidur sehat, penguat *self-efficacy*, serta pengendalian penggunaan media digital, sesuai dengan prinsip sosial *Social Cognitive Theory*.

### Hubungan Sikap Terhadap Perilaku Kurang Tidur

Sikap terhadap perilaku adalah evaluasi individu terhadap suatu tindakan, termasuk persepsi, keyakinan, dan penilaian terhadap konsekuensi serta nilai dari perilaku tersebut. Dalam kerangka *Social Cognitive Theory* (SCT), sikap termasuk faktor personal yang saling berinteraksi dengan perilaku dan lingkungan untuk membentuk keputusan dan kebiasaan. Dengan demikian, sikap remaja terhadap tidur sehat dapat memengaruhi niat dan keputusan mereka untuk tidur cukup atau menunda waktu tidur, tergantung bagaimana mereka menilai pentingnya tidur dan konsekuensi bagi kesehatan.

Pada remaja, sikap positif terhadap tidur sehat mendorong perilaku tidur yang baik, seperti menjaga jadwal tidur konsisten, menciptakan rutinitas malam yang mendukung kualitas tidur, dan membatasi aktivitas yang mengganggu tidur seperti penggunaan gadget sebelum tidur. Sebaliknya, sikap yang kurang peduli terhadap pentingnya tidur dapat memicu perilaku tidur yang tidak sehat, misalnya menunda tidur, tidur tidak teratur, atau mengabaikan rutinitas tidur seharusnya. Penelitian empiris menunjukkan bahwa perilaku sleep hygiene, yang mencerminkan praktik sehari-hari yang dipengaruhi sikap terhadap tidur — memiliki hubungan signifikan dengan kualitas tidur remaja. Remaja yang menerapkan sleep hygiene buruk cenderung mengalami gangguan tidur atau kualitas tidur rendah, sementara remaja yang menjaga rutinitas tidur sehat memiliki durasi dan kualitas tidur yang lebih baik. Temuan ini menegaskan bahwa sikap terhadap perilaku tidur merupakan faktor penting dalam menentukan perilaku tidur dan hasil tidur remaja (Ayuningdyah, Embrik, & Pratiwi, 2024).

Dengan kata lain, membentuk sikap positif terhadap tidur sehat merupakan strategi penting untuk mendorong perilaku tidur yang baik pada remaja. Intervensi edukasi dan pembiasaan rutinitas tidur yang sehat dapat memodifikasi sikap, yang selanjutnya memengaruhi perilaku tidur, sehingga meningkatkan durasi dan kualitas tidur. Hal ini konsisten dengan prinsip *SCT*, bahwa perilaku merupakan hasil interaksi antara sikap, lingkungan, dan kemampuan individu untuk melakukan tindakan tertentu (Ayuningdyah, Embrik, & Pratiwi, 2024).

### **Hubungan Norma Subjektif dengan Perilaku Kurang Tidur pada Remaja**

Norma Subjektif adalah mengembangkan persepsi remaja terhadap tekanan atau ekspektasi sosial terkait perilaku tidur mereka. Menurut *Social Cognitive Theory (SCT)* faktor sosial ini berinteraksi dengan faktor personal dan perilaku untuk membentuk keputusan individu. Pada remaja, norma subjektif dapat muncul dari teman sebaya, keluarga, atau interaksi di media sosial, yang membentuk pandangan mereka tentang kapan seharusnya tidur dan seberapa penting menjaga rutinitas tidur yang sehat.

Penelitian mengenai kecanduan media sosial dan badtime procrastination menemukan bahwa remaja yang sering aktif di media sosial cenderung menunda waktu tidur. Perilaku ini tidak hanya dipengaruhi kebiasaan pribadi, tetapi juga oleh persepsi sosial, misalnya merasa “teman-temanku masih online, jadi aku juga harus tetap aktif” atau takut ketinggalan interaksi sosial. Dengan demikian, tekanan sosial dari teman sebaya atau komunitas digital mendorong perilaku menunda tidur, yang merupakan ekspresi norma subjektif.

Fenomena ini menegaskan bahwa norma subjektif memengaruhi niat sekaligus perilaku nyata dalam tidur. Dari perspektif *SCT*, interaksi antara faktor personal (kebiasaan individu), perilaku (menunda tidur), dan lingkungan sosial (tekanan teman sebaya/online) menjelaskan mengapa remaja yang terpapar norma sosial tertentu lebih rentan mengalami kurang tidur atau pola tidur tidak teratur. Oleh karena itu, memahami dan mengelola norma subjektif penting untuk merancang intervensi yang efektif, misalnya edukasi digital atau pembatasan ekspektasi sosial di lingkungan online (Akbar & Afifah, 2023).

### **Hubungan Kontrol Perilaku yang Dirasakan dengan Perilaku Kurang Tidur pada Remaja**

Kontrol perilaku yang disarankan menggambarkan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengendalikan suatu perilaku. Dalam konteks perilaku kurang tidur pada remaja, kontrol perilaku yang disarankan berkaitan dengan kemampuan mengatur waktu tidur dan membatasi kebiasaan yang mengganggu kualitas tidur. Penelitian oleh *Purnama (2019)* menunjukkan bahwa kebiasaan tidur (*sleep hygiene*) yang buruk berhubungan dengan meningkatkan gangguan tidur pada remaja. Temuan ini mengindikasikan bahwa remaja dengan kontrol perilaku yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam menerapkan kebiasaan tidur yang sehat. Sebaliknya, remaja yang memiliki persepsi kontrol yang lebih baik menunjukkan pola tidur yang lebih teratur. Hal ini menegaskan bahwa kontrol perilaku yang disarankan berperan penting dalam terbentuknya perilaku kurang tidur pada remaja. (Purnam, 2019)

### **Hubungan Diri (*Self-efficacy*) dengan Kurang Tidur pada Remaja )**

*Self-efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan dalam mengatur dan mengendalikan perilaku tertentu. Dalam konteks perilaku kurang tidur, *self-efficacy* berkaitan dengan kemampuan remaja dalam mengendalikan penggunaan smartphone serta konsistensi menjalankan waktu tidur yang teratur. Penelitian oleh *Aryani dan Rindiani (2025)* menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan smartphone sebelum tidur dengan kecenderungan menunda waktu tidur (*badtime procrastination*). Temuan ini mengindikasikan bahwa remaja dengan tingkah *self-efficacy* yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengontrol kebiasaan penggunaan smartphone pada malam hari, sehingga meningkatkan perilaku menunda tidur. Sebaliknya, remaja yang memiliki keyakinan diri lebih baik dalam mengendalikan perilaku menunjukkan kecenderungan tidur lebih teratur. Hal ini menegaskan bahwa *self-efficacy* berperan dalam bentuk perilaku kurang tidur pada remaja (Aryani & Rindiani, 2025)

### Hubungan Niat Berperilaku dengan Kurang Tidur pada Remaja

Niat berperilaku merupakan kesiapan individu untuk melakukan suatu tindakan yang terbentuk melalui proses kognitif dan pengalaman sebelumnya. Dalam perilaku kurang tidur pada remaja, niat berperilaku tercermin dari kecenderungan untuk menunda waktu tidur meskipun menyadari dampaknya terhadap kesehatan. Penelitian oleh Akbar dan Afifah (2023) menunjukkan adanya hubungan positif antara tingkat kecanduan media sosial dan kecenderungan *bedtime procrastination* pada siswa. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin kuat niat remaja untuk tetap terlibat dalam aktivitas media sosial pada malam hari, semakin kuat niat remaja untuk tetap terlibat dalam aktivitas media sosial pada malam hari, semakin besar kecenderungan mereka menunda waktu tidur. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa niat berperilaku berperan sebagai penghubung antara faktor psikologis dan perilaku tidur actual. Dengan demikian, niat berperilaku memiliki kontribusi penting dalam terbentuknya perilaku memiliki kontribusi penting dalam terbentuknya perilaku kurang tidur pada remaja (Akbar & Afifah, 2023)

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian literatur yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa perilaku kurang tidur pada remaja dipengaruhi oleh berbagai determinan yang saling berinteraksi. Pengetahuan berperan dalam bentuk pemahaman remaja mengenai pentingnya tidur, namun pemahan tersebut belum sepenuhnya tercermin dalam penerapan perilaku tidur yang sehat. Sikap terhadap tidur turut memengaruhi kecenderungan remaja dalam mengatur waktu istirahat, khususnya Ketika dihadapkan pada tuntutan akademik dan aktivitas penggunaan gawai pada malam hari.

Selain itu, norma subjektif memberikan kontribusi terhadap perilaku kurang tidur melalui pengaruh lingkungan sosial, seperti teman sebaya dan kebiasaan bermedia digital. Kontrol perilaku yang dirasakan berkaitan dengan kemampuan remaja dalam mengelola kebiasaan tidur serta membatasi faktor-faktor yang dapat mengganggu kualitas tidur. Rendahnya persepsi kontrol perilaku dapat meningkatkan kecenderungan remaja untuk mempertahankan kebiasaan begadang. *Self-efficacy* juga berperan dalam menentukan kemampuan remaja mengendalikan perilaku, terutama dalam mengatur penggunaan smartphone sebelum tidur dan menjaga keteraturan waktu tidur.

Niat berperilaku berfungsi sebagai penghubung antara faktor konotif dan perilaku tidak aktual, khususnya dalam kecenderungan menunda waktu tidur akibat keterlibatan aktivitas media sosial. Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa perilaku kurang tidur pada remaja merupakan hasil dari interaksi faktor personal, lingkungan, dan perilaku. Oleh karena itu, upaya promosi kesehatan tidur pada remaja perlu difokuskan pada peningkatan pemahaman, penguatan kontrol diri dan *self-efficacy*, serta pembentukan niat berperilaku yang mendukung pola tidur yang lebih sehat.

### DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, M. F., & Afifah, S. (2023). Social media addiction and bedtime procrastination in students. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 12(3), 309–315.
- Aryani, E., & Rindiani. (2025). Intensitas penggunaan smartphone sebelum tidur dan bedtime procrastination pada mahasiswa. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1), 151–157.
- Athiatama, A., Ridwan, R., Febriani, I., Erman, I., & Trulianty, A. (2023). Penggunaan media sosial dan kualitas tidur pada remaja. *Jurnal Keperawatan Raflesia*, 5(1), 57–63.
- Ayuningdyah, A. A., Sholihat, I., & Pratiwi, A. Y. (2025). Hubungan antara sleep hygiene dengan kualitas tidur pada remaja di SMAN 11 Kabupaten Tangerang. *Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(2), 347–351.
- Azura Asril, V., & Afdal. (2025). Hubungan antara smartphone addiction dengan bedtime

- procrastination pada siswa sekolah lanjutan tingkat atas (SLTA). *Jurnal Edu Research*, 6(2).
- Junior, K. K. A., Negara, A. A. G. A. P., & Saraswati, N. L. P. G. K. (2024). Penggunaan gadget terhadap kualitas tidur remaja usia 15–19 tahun: Studi observasional. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 12(1), 116–120.
- Juwariyah, S., Sovianti, V., & Septiyaningsih, M. C. A. (2023). Determinan smartphone addiction dengan kualitas tidur pada remaja. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 7(2), 81–87.
- Purnama, N. L. A. (2023). Sleep hygiene dengan gangguan tidur remaja. *Jurnal Keperawatan STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya*, 30, 1–10.
- Rahayu, S. A. T., & Caninsti, R. (2024). The role of smartphone addiction on bed procrastination and mindful eating behavior in adolescents. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 1–13.
- Rahkman, A., Prastiani, D. B., Permatasari, E. D., & Amaliani, V. (2023). Hubungan lama pemakaian smartphone dengan tingkat kualitas tidur pada remaja di Kabupaten Brebes. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 11(3), 450–457.
- Romayati Keswara, U., Syuhada, N., & Wahid Tri Wahyudi. (2019). Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 233–239.