



Determinan Kualitas Tidur Remaja Berdasarkan Teori Kognitif Sosial: Studi Literatur Tahun 2021-2025

Tengku Siti Neza Azmarina^{1*}, Luqman Effendi²

^{1,2}Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Indonesia

Email: nezaazmarina@gmail.com^{1*}, luqman1968@gmail.com²

*Penulis Korespondensi: nezaazmarina@gmail.com

Abstract. Sleep is a fundamental biological need for adolescents and plays a crucial role in supporting cognitive function, emotional regulation, and overall mental health. Despite its importance, sleep quality among adolescents has increasingly declined due to the interaction of individual characteristics, social environments, and daily sleep behaviors. This article aims to analyze the factors influencing adolescent sleep quality using the Social Cognitive Theory framework through a literature review of national and international journals published between 2021 and 2025. The findings show that adolescent sleep quality is shaped by personal factors, including attitudes toward sleep, self-efficacy, and psychological conditions. Environmental factors, such as parental support, peer influence, and academic demands, also significantly affect sleep patterns. In addition, behavioral factors, particularly sleep hygiene practices, play a key role in determining sleep quality. Consistently, unhealthy sleep behaviors are associated with poor sleep quality. Therefore, comprehensive interventions are needed, involving the improvement of sleep habits, strengthening adolescents' self-regulation abilities, and enhancing family and school support to promote better sleep quality.

Keywords: Adolescents; Self-Regulation; Sleep Hygiene; Sleep Quality; Social Cognitive Theory.

Abstrak. Tidur merupakan kebutuhan biologis mendasar bagi remaja dan memainkan peran penting dalam mendukung fungsi kognitif, regulasi emosi, dan kesehatan mental secara keseluruhan. Terlepas dari pentingnya tidur, kualitas tidur di kalangan remaja semakin menurun karena interaksi karakteristik individu, lingkungan sosial, dan perilaku tidur sehari-hari. Artikel ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur remaja menggunakan kerangka Teori Kognitif Sosial melalui tinjauan literatur jurnal nasional dan internasional yang diterbitkan antara tahun 2021 dan 2025. Temuan menunjukkan bahwa kualitas tidur remaja dibentuk oleh faktor-faktor pribadi, termasuk sikap terhadap tidur, efikasi diri, dan kondisi psikologis. Faktor lingkungan, seperti dukungan orang tua, pengaruh teman sebaya, dan tuntutan akademis, juga secara signifikan memengaruhi pola tidur. Selain itu, faktor perilaku, khususnya praktik kebersihan tidur, memainkan peran kunci dalam menentukan kualitas tidur. Secara konsisten, perilaku tidur yang tidak sehat dikaitkan dengan kualitas tidur yang buruk. Oleh karena itu, intervensi komprehensif diperlukan, yang meliputi peningkatan kebiasaan tidur, penguatan kemampuan pengaturan diri remaja, dan peningkatan dukungan keluarga dan sekolah untuk meningkatkan kualitas tidur yang lebih baik.

Kata Kunci: Kualitas Tidur; Regulasi Diri; Remaja; Sleep Hygiene; Teori Kognitif Sosial.

1. PENDAHULUAN

Tidur adalah proses fisik yang penting untuk mempertahankan ingatan dan meningkatkan kemampuan intelektual. Selama tidur, memori dapat diperbaiki dengan meningkatkan kelenturan neuron dan mengurangi informasi yang tidak perlu. Tidur diinginkan agar tidak terjadi penumpukan informasi yang berlebihan di neurotransmitter. Ketika kita tidur, terdapat pengaturan ulang informasi dari sudut pandang luar. Inilah yang menyebabkan tubuh terasa lebih segar saat kita terbangun. (Mahasiswa, 2022).

Kualitas tidur merupakan kemampuan seseorang untuk tetap terlelap dan memperoleh durasi tidur REM dan NREM yang sesuai. Kualitas tidur individu dapat dipengaruhi oleh

berbagai faktor seperti penyakit, kelelahan, kondisi lingkungan, tekanan mental, jadwal kerja yang berganti, pola hidup, dan kebiasaan.(Gangguan et al., 2018)

Kebutuhan tidur yang memadai ditentukan oleh dua aspek, yaitu durasi tidur (jumlah tidur) dan kedalaman tidur (kualitas tidur). Kualitas tidur dapat diukur melalui beberapa faktor, seperti durasi tidur, waktu yang dibutuhkan untuk tertidur, frekuensi terbangun, serta beberapa elemen subjektif seperti kedalaman dan kepuasan tidur. Tidur memiliki peran yang sangat vital, terutama dalam proses penguatan memori, pembelajaran, pengambilan keputusan, dan berpikir kritis. Saat tidur, terjadi pelepasan serotonin serum dari sel-sel khusus yang terletak di pons dan batang otak tengah. Diketahui bahwa serotonin di dalam otak dapat memberikan rasa relaksasi dan memfasilitasi tidur. Serotonin berperan dalam meningkatkan kualitas tidur dan fokus, memberikan lebih banyak energi, memperbaiki suasana hati, serta mengurangi kecemasan. Jika seseorang tidak mendapatkan cukup tidur, maka pelepasan serotonin akan terganggu, yang mengakibatkan penurunan konsentrasi, energi, dan suasana hati.(Lisiswanti et al., 2019).

Pengertian remaja menurut WHO adalah kelompok usia antara 10 hingga 19 tahun. Masa remaja, yang sering disebut sebagai fase adolesens, merupakan tahap peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Tahap ini ditandai oleh berbagai perkembangan fisik, mental, emosional, dan sosial. Kementerian Kesehatan mengelompokkan periode remaja ke dalam tiga fase, yaitu remaja awal (10-13 tahun), remaja menengah (14-16 tahun), dan remaja akhir (17-19 tahun). Dalam aspek fisik, fase remaja dicirikan oleh perubahan pada ciri-ciri fisik dan fungsi mental, khususnya yang berkaitan dengan organ reproduksi. Sementara itu, dari sudut pandang psikologis, masa remaja adalah waktu di mana individu mengalami transformasi dalam hal kognitif, emosi, sosial, dan moral.(Awal & Kesehatan, 2022)

Gangguan tidur pada remaja sering kali dipicu oleh masalah kesehatan, cara hidup, lingkungan, serta kebersihan tidur yang tidak baik. National Sleep Foundation (2024) menjelaskan bahwa kebersihan tidur adalah serangkaian faktor lingkungan dan perilaku yang berpengaruh besar terhadap kualitas dan jumlah tidur. Faktor-faktor tersebut meliputi penjadwalan tidur yang teratur, rutinitas sebelum tidur yang konsisten, serta pengaturan lingkungan tidur yang baik. Meskipun kebersihan tidur adalah elemen penting dalam menjaga kesehatan tidur, kondisi medis yang mendasari gangguan tidur tetap harus ditangani oleh profesional kesehatan.(Anggraini et al., 2025).

National Sleep Foundation (NSF, 2024b) melaporkan bahwa 80% anak muda di Amerika mengalami kesulitan tidur yang cukup, dan 50% merasa tidak puas dengan kualitas tidur mereka, yang berdampak pada kesehatan mental mereka, termasuk depresi dan rasa

keseharian. Sementara itu, data dari Warastri, di Indonesia, 51% masyarakat tidur kurang dari jumlah yang disarankan, dan 21% di antaranya tidur kurang dari lima jam setiap hari, dengan negara ini menempati urutan ke-15 dalam statistik global mengenai durasi tidur. Di Bogor, 46% remaja menghadapi masalah tidur yang buruk dari data Fakhurrozi, Afrina, dan Rukiah. (Anggraini et al., 2025)

Berdasarkan informasi dari WHO (Organisasi Kesehatan Dunia), sekitar 19,1% populasi global menghadapi masalah tidur dengan keluhan yang cukup berat. Selain itu, diperkirakan setiap tahunnya antara 25%-57% orang dewasa dan orang tua mengalami kesulitan dalam tidur, di mana 19% di antaranya mengalami masalah insomnia. (Pada et al., 2025)

Teori Kognitif Sosial (Social Cognitive Theory/SCT) yang diperkenalkan oleh Albert Bandura adalah lanjutan dari teori pembelajaran sosial. Teori ini menekankan bahwa proses belajar dan pembentukan perilaku berlangsung bukan hanya melalui pengalaman pribadi, tetapi juga melalui pengamatan dan interaksi mental dengan lingkungan sosial. Seseorang mendapatkan pengetahuan, kepercayaan, sikap, dan kemampuan dengan melihat tindakan orang lain serta mempertimbangkan akibat dari perilaku tersebut sebelum mengimplementasikannya dalam kehidupan sehari-hari. (Perspektif & Bandura, 2021)

Dalam Teori Kognitif Sosial, tindakan dilihat sebagai hasil dari interaksi yang terus menerus antara faktor pribadi (kognisi), lingkungan sosial, dan perilaku itu sendiri dalam suatu proses yang saling mempengaruhi yang dikenal sebagai determinisme resiprokal. Ini menunjukkan bahwa bukan hanya lingkungan yang berpengaruh terhadap tindakan seseorang, tetapi perilaku dan cara berpikir individu juga berperan dalam membentuk lingkungan sosial mereka. Konsep penting lainnya dalam Teori Kognitif Sosial adalah keyakinan diri, yang merujuk pada kepercayaan seseorang terhadap kemampuannya dalam merencanakan dan melakukan tindakan yang perlu untuk mencapai hasil tertentu, yang memiliki pengaruh besar terhadap motivasi, usaha, dan ketahanan individu dalam mencapai tujuan hidup. (Pediaqu : *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, 2025)

Penulisan ini dimaksudkan untuk meneliti elemen-elemen yang berpengaruh terhadap kualitas tidur pada remaja, dengan memanfaatkan kerangka Teori Kognitif Sosial (SCT) sebagai pijakan pemikiran. Naskah ini mengupas bagaimana faktor individu, lingkungan sosial, dan kebiasaan tidur saling berinteraksi dan berkontribusi dalam menentukan kualitas tidur remaja berdasarkan penelitian literatur dari tahun 2021 hingga 2025. Diharapkan, penelitian ini mampu memberikan wawasan yang lebih jelas dan menjadi pedoman dalam pengembangan program peningkatan kesehatan tidur remaja yang berbasis bukti.

2. KAJIAN TEORITIS

Tidur merupakan kebutuhan biologis fundamental yang berperan penting dalam menjaga fungsi fisiologis, kognitif, dan kesehatan mental remaja. Kualitas tidur yang baik ditandai dengan durasi tidur yang cukup, latensi tidur normal, minimnya gangguan tidur, serta kepuasan subjektif terhadap tidur. Namun, kualitas tidur remaja cenderung menurun akibat perubahan gaya hidup seperti status gizi, tingkat aktivitas fisik, dan meningkatnya durasi penggunaan media sosial yang saling berinteraksi dan berkontribusi terhadap tingginya prevalensi kualitas tidur buruk pada siswa sekolah menengah atas (Wiyana et al., 2023)

Kualitas tidur merupakan kepuasan individu terhadap proses tidurnya sehingga tidak menimbulkan keluhan fisik maupun psikologis seperti kelelahan, sulit berkonsentrasi, dan rasa mengantuk berlebihan, serta ditandai oleh kemampuan mempertahankan tidur dan tercapainya siklus REM dan NREM secara adekuat. Kualitas tidur yang buruk dapat menimbulkan gangguan fisik dan mental, dengan tanda kekurangan tidur berupa keluhan fisik maupun psikologis. Selain itu, kualitas tidur dipengaruhi oleh beberapa komponen utama meliputi kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, serta gangguan fungsi di siang hari (Fauziah et al., 2023)

Teori Kognitif Sosial (Social Cognitive Theory) yang dikembangkan oleh Bandura menjelaskan bahwa perilaku kesehatan terbentuk melalui interaksi timbal balik antara faktor personal, perilaku, dan lingkungan yang dikenal sebagai *reciprocal determinism*. Faktor personal mencakup aspek biologis dan kognitif individu, faktor perilaku meliputi kebiasaan dan tindakan yang dilakukan secara berulang, sedangkan faktor lingkungan mencakup pengaruh sosial dan kondisi sekitar individu. Teori ini menekankan bahwa individu tidak hanya dipengaruhi oleh lingkungannya, tetapi juga secara aktif membentuk dan mengatur perilakunya melalui proses pembelajaran dan regulasi diri (Faria et al., 2023)

Teori Kognitif Sosial menjelaskan bahwa kebiasaan tidur dipengaruhi oleh kondisi fisik seperti indeks massa tubuh, perilaku sehari-hari seperti aktivitas fisik, serta faktor lingkungan berupa paparan media sosial. Durasi penggunaan media sosial yang tinggi dapat mengganggu regulasi diri remaja dalam mengatur waktu tidur dan aktivitas, sementara aktivitas fisik yang rendah dapat menurunkan kelelahan fisiologis yang dibutuhkan untuk memulai tidur. Interaksi antar faktor tersebut menunjukkan bahwa kualitas tidur remaja merupakan hasil dari proses dinamis yang melibatkan perilaku dan lingkungan secara simultan (Ayuningdyah et al., 2024)

Teori Kognitif Sosial juga menekankan pentingnya kemampuan individu dalam mengontrol perilaku melalui penguatan, pengalaman, dan observasi. Remaja yang memiliki kesadaran dan kontrol diri yang baik cenderung mampu mengatur penggunaan media sosial,

menjaga aktivitas fisik yang cukup, serta mempertahankan pola tidur yang sehat. Dengan demikian, Teori Kognitif Sosial menjadi landasan teoritis yang relevan dalam memahami determinan kualitas tidur remaja karena mampu menjelaskan keterkaitan antara faktor personal, perilaku, dan lingkungan yang memengaruhi kualitas tidur secara menyeluruh (Suantini et al., 2024).

3. METODE

Penelitian ini memanfaatkan metode ulasan literatur dengan pendekatan analisis deskriptif yang bertujuan untuk melakukan kajian dan merangkum hasil penelitian mengenai kualitas tidur pada remaja melalui lensa Teori Kognitif Sosial. Sumber literatur yang digunakan berasal dari artikel-artikel di jurnal nasional dan internasional yang diterbitkan dalam periode 2021 hingga 2025, yang diperoleh dari berbagai basis data ilmiah, seperti Google Scholar, Garuda, DOAJ, PubMed, dan Taylor and Francis Online. Proses pencarian literatur dilakukan dengan menggunakan kata kunci dalam bahasa Indonesia dan Inggris, seperti kualitas tidur remaja, kebersihan tidur, gangguan tidur pada remaja, self-efficacy, dukungan sosial, dan Teori Kognitif Sosial. Artikel yang diambil adalah penelitian yang melibatkan subjek remaja berusia 10 hingga 19 tahun, tersedia dalam format teks lengkap, dan memiliki relevansi langsung dengan faktor individu, lingkungan sosial, serta perilaku tidur.

Artikel yang telah dikumpulkan kemudian disaring melalui beberapa langkah, yaitu identifikasi judul, penelaahan abstrak, dan pembacaan teks lengkap untuk memastikan kesesuaian dengan tujuan penelitian. Artikel yang terpilih dan memenuhi kriteria inklusi selanjutnya dianalisis secara deskriptif, dengan mengekstrak informasi penting, termasuk penulis, tahun terbit, desain penelitian, variabel yang diteliti, serta hasil penelitian. Temuan dari setiap artikel kemudian dikelompokkan dan disintesis mengacu pada tiga komponen utama Teori Kognitif Sosial, yakni faktor individu, faktor lingkungan sosial, dan faktor perilaku. Hasil dari analisis disajikan dalam bentuk tabel ringkasan dan deskripsi naratif pada bagian hasil dan pembahasan untuk memberikan gambaran menyeluruh mengenai pola hubungan antar faktor yang mempengaruhi kualitas tidur remaja.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Jurnal yang Determinan Kualitas Tidur Remaja Berdasarkan Teori Kognitif Sosial 2021-2025.

No	Nama Peneliti	Judul	Penerbit & Tahun	Kesimpulan	Metode
1	Lea Rahel Delfmann dkk.	<i>Psychosocial Determinants of Sleep Behavior and Healthy Sleep Among Adolescents: A Two-Wave Panel Study</i>	<i>Journal of Youth and Adolescence</i> , 2024	Attitude, self-efficacy, perceived norms, parental support & barriers berkaitan dengan parameter sleep quality & durasi; faktor psychosocial explain variabilitas tidur remaja.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan orang tua dalam mengatur waktu tidur berpengaruh signifikan terhadap lamanya waktu tidur remaja ($p < 0,001$). Sikap yang positif dan keyakinan diri (self-efficacy) terhadap tidur sehat juga berhubungan dengan peningkatan kualitas tidur ($p = 0,001-0,02$). Sebaliknya, hambatan yang dirasakan dalam tidur berkaitan dengan menurunnya kualitas tidur serta meningkatnya rasa kantuk pada siang hari ($p < 0,001$).
2	Azita Chehri dkk.	<i>Sleep hygiene and sleep quality in Iranian adolescents during the COVID-19 pandemic</i>	<i>BMC Psychology</i> , 2023	Sleep hygiene signifikan berhubungan dengan kualitas tidur; kebiasaan tidur buruk → kualitas tidur rendah.	Menurut penelitian, mayoritas remaja menunjukkan kualitas tidur buruk (74,6%) selama pandemi COVID-19; sleep hygiene berkorelasi signifikan dengan kualitas tidur dimana skor sleep hygiene lebih rendah

				berhubungan dengan kualitas tidur yang lebih buruk ($r = -0,46$; $p < 0,001$), dan komponen sleep hygiene dapat memprediksi kualitas tidur dengan model regresi yang signifikan ($R = 0,53$; $p < 0,01$).
3	Amelia Ajeng Ayuningdyah dkk.	<i>Hubungan Antara Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMAN 11 Kabupaten Tangerang</i>	<i>Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan, 2024</i>	Terdapat hubungan signifikan antara perilaku sleep hygiene dengan kualitas tidur remaja SMA. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 72,5% remaja memiliki kualitas tidur buruk, dan terdapat hubungan bermakna antara sleep hygiene dengan kualitas tidur ($p = 0,000$), menunjukkan bahwa semakin buruk sleep hygiene, semakin buruk kualitas tidur remaja.
4	Sadam Hafidz Fakhurrozi dkk.	<i>Hubungan Perilaku Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur Remaja Usia 10–19 Tahun</i>	<i>JRIKUF, 2024</i>	Sleep hygiene berkaitan signifikan dengan kualitas tidur remaja. Menurut penelitian, sleep hygiene yang buruk terbukti secara signifikan dengan frekuensi gangguan tidur pada remaja, dimana skor sleep hygiene yang lebih rendah berasosiasi dengan gangguan tidur yang lebih tinggi ($p \leq 0,05$).
5	Euis Padila & Lisbet Octavia Manalu	<i>Hubungan Antara Sleep Hygiene dengan Gangguan</i>	<i>EMPIRIS : Jurnal Sains, Teknologi dan Kesehatan, 2025</i>	Ada hubungan signifikan antara sleep hygiene dan
				Dalam studi tersebut, remaja yang memiliki sleep hygiene rendah cenderung

		<i>Tidur pada Remaja di SMKN 1 Jayakarta</i>		gangguan tidur ↔ kualitas tidur buruk.	mengalami gangguan tidur yang lebih sering dibandingkan yang sleep hygienya baik ($p < 0,05$), menunjukkan hubungan antara pola kebiasaan sebelum tidur dan kondisi tidur malam
6	Indah Purnama dkk.	<i>Hubungan Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur Siswa Keperawatan SMK 8 Batam</i>	<i>Jurnal Kesehatan Tambusai, 2025</i>	Sleep hygiene negatif berhubungan dengan kualitas tidur yang buruk; semakin buruk kebiasaan → semakin buruk tidur.	Hasil penelitian melaporkan bahwa sleep hygiene berhubungan signifikan dengan kualitas tidur siswa SMK, dengan siswa yang menerapkan sleep hygiene baik lebih banyak memiliki kualitas tidur baik dibandingkan yang menerapkan sleep hygiene buruk ($p < 0,05$).
7	Ni Luh Agustini	<i>Sleep Hygiene dengan Gangguan Tidur Remaja</i>	<i>Jurnal Keperawatan, 2025</i>	Sleep hygiene yang buruk berkaitan dengan gangguan tidur ↔ kualitas tidur rendah.	Penelitian menemukan bahwa remaja dengan nilai sleep hygiene rendah mencatat insiden gangguan tidur yang lebih tinggi, dan analisis statistik menunjukkan hubungan bermakna antar variabel ($p < 0,05$).
8	Azka Walidah & Nandy Agustin Syakarofath	<i>Peran Kualitas Tidur terhadap Psychological Distress pada Remaja</i>	<i>Indonesian Journal of Behavioral Studies, 2025</i>	Kualitas tidur memprediksi distress psikologis; aspek kualitas tidur mencakup durasi,	Menurut hasil, lebih dari setengah responden mengalami distress psikologis moderat–tinggi dan kualitas tidur yang rendah berkaitan signifikan dengan

				efisiensi, latency.	tingkat distress psikologis ($p < 0,01$), menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk terkait dengan kesejahteraan mental yang menurun.
9	Siti Muntomimah & Syahrul Mubarak	<i>Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur pada Remaja</i>	<i>Efektor</i> , 2025	Faktor perilaku & psikososial (mis. kebiasaan malam) memengaruhi kualitas tidur remaja.	Dalam studi ini, ditemukan bahwa sleep hygiene yang buruk secara signifikan dikaitkan dengan skor kualitas tidur rendah pada remaja ($p < 0,05$), dan beberapa aspek kebiasaan tidur sebelum jam tidur memprediksi variasi dalam parameter kualitas tidur.
10	(Internasional) — Tandfonline	<i>How did adolescent students assess their sleep patterns, sleep hygiene, physical activity, and subjective perception of sleep quality and health</i>	<i>International Journal</i> , 2024	Sleep hygiene, aktivitas fisik & persepsi subjektif berkaitan dengan kualitas tidur remaja (survey internasional).	Menurut penelitian, dari 332 pelajar usia 15–18 tahun yang diteliti secara <i>cross-sectional</i> , ditemukan bahwa rata-rata durasi tidur remaja adalah $8,7 \pm 0,47$ jam selama masa pandemi, namun skor sleep hygiene tergolong rendah, menunjukkan bahwa kebiasaan tidur yang kurang sehat masih umum terjadi di kalangan responden. Temuan ini juga menunjukkan bahwa faktor seperti jenis

kelamin dan status sosial ekonomi berperan dalam hubungan antara kualitas tidur, penundaan waktu tidur, aktivitas fisik, dan persepsi kesehatan subjektif di antara remaja selama pandemi.

Berdasarkan hasil telaah literatur tahun 2021–2025, kualitas tidur remaja dipengaruhi oleh interaksi antara faktor individu, lingkungan sosial, dan kebiasaan tidur sebagaimana dijelaskan dalam Teori Kognitif Sosial. Teori ini menekankan bahwa perilaku kesehatan, termasuk tidur, terbentuk melalui hubungan timbal balik antara faktor personal, perilaku, dan lingkungan. Kualitas tidur remaja tidak berdiri sendiri, tetapi merupakan hasil dari proses dinamis yang melibatkan regulasi diri serta pengaruh sosial di sekitarnya (Faria et al., 2023)

Faktor individu yang banyak dibahas dalam penelitian meliputi sikap terhadap tidur, self-efficacy, serta kondisi psikologis remaja. Penelitian Delfmann et al. (2024) menunjukkan bahwa sikap positif terhadap tidur sehat dan keyakinan diri dalam mengatur waktu tidur berhubungan signifikan dengan peningkatan kualitas dan durasi tidur. Remaja yang memiliki self-efficacy tinggi cenderung mampu mengatur jadwal tidur secara konsisten dan menunjukkan kualitas tidur yang lebih baik (*No Title*, 2023)

Aspek psikologis juga menjadi bagian penting dari faktor individu yang memengaruhi kualitas tidur. Penelitian Walidah dan Syakarofath (2025) menemukan bahwa kualitas tidur yang buruk berhubungan signifikan dengan meningkatnya psychological distress pada remaja. Temuan ini menunjukkan bahwa gangguan tidur tidak hanya berdampak pada kondisi fisik, tetapi juga berpengaruh terhadap kesehatan mental, sehingga faktor individu memiliki peran penting dalam pembentukan sekaligus dampak kualitas tidur. Lingkungan sosial berperan dalam membentuk pola tidur remaja, terutama melalui dukungan keluarga dan pengaruh sosial di sekitarnya. Delfmann et al. (2024) melaporkan bahwa dukungan orang tua dalam mengatur waktu tidur memberikan pengaruh signifikan terhadap lamanya waktu tidur remaja. Remaja yang mendapatkan pengawasan dan dukungan dari orang tua cenderung memiliki jadwal tidur yang lebih teratur. Studi oleh Haryana (2023), juga menunjukkan bahwa faktor sosial seperti jenis kelamin, status sosial ekonomi, serta tuntutan akademik berkontribusi terhadap variasi kualitas tidur dan persepsi kesehatan subjektif remaja. (Haryana et al., 2023)

Kebiasaan tidur atau sleep hygiene merupakan faktor perilaku yang paling konsisten ditemukan berhubungan dengan kualitas tidur remaja dalam berbagai penelitian. Chehri (2023) melaporkan bahwa sleep hygiene yang buruk berkorelasi signifikan dengan rendahnya kualitas tidur pada remaja.(Chehri et al., 2023),

Selain itu, penelitian-penelitian di tingkat lokal juga mendukung hasil yang mengungkapkan bahwa kebersihan tidur berhubungan erat dengan mutu tidur remaja di Indonesia. Contohnya, penelitian yang dilakukan oleh Fakhurrozi dan tim menemukan adanya hubungan yang signifikan antara perilaku kebersihan tidur dan kualitas tidur remaja berusia 10 hingga 19 tahun di Desa Cirimekar, Cibinong; remaja yang memiliki kebersihan tidur yang kurang baik menunjukkan nilai kualitas tidur yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang menerapkan kebiasaan tidur yang sehat.(Fakhurrozi et al., 2024)

Temuan ini sejalan dengan studi yang dilakukan di SMA Negeri 11 Kabupaten Tangerang, yang mengindikasikan adanya kaitan signifikan antara kebersihan tidur dan kualitas tidur pada remaja. Dimungkinkan untuk melihat bahwa perilaku tidur yang lebih baik berkorelasi dengan kualitas tidur yang lebih tinggi yang dilaporkan oleh para peserta; ini menandakan bahwa rutinitas sebelum tidur adalah faktor penting yang mempengaruhi kualitas tidur remaja. (Ayuningdyah et al., 2024)

Selain itu, penelitian deskriptif mengenai kebersihan tidur di kalangan remaja di Ungaran mengungkapkan bahwa mayoritas remaja memiliki kebiasaan tidur yang tidak baik, seperti pola tidur yang tidak teratur dan aktivitas berlebihan sebelum tidur, yang bisa berdampak pada berbagai aspek kualitas tidur seperti durasi, waktu untuk tertidur, dan perasaan segar setelah bangun. Penelitian ini menekankan pentingnya memahami perilaku kesehatan tidur sebagai faktor yang tidak hanya berpengaruh pada kualitas tidur malam hari, tetapi juga berkaitan dengan kesehatan fisik dan emosional remaja secara umum.(Saparwati & Lestari, 2023)

Hasil dari penelitian deskriptif yang dilakukan di SMP Negeri 2 Pamulihan menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki kebersihan tidur yang tidak baik, dengan persentase responden yang menerapkan kebiasaan tidur sehat terbilang rendah. Penelitian ini mengungkapkan bahwa hanya sebagian kecil dari remaja yang memiliki kebersihan tidur yang baik, sementara mayoritas tergolong dalam kategori sedang dan buruk. Hal ini secara tidak langsung memengaruhi kualitas tidur mereka karena kebiasaan sebelum tidur, seperti pola tidur yang tidak teratur, penggunaan gadget, dan aktivitas yang tidak mendukung persiapan untuk tidur, masih banyak dilakukan oleh remaja. Kondisi ini mencerminkan bagaimana perilaku

kesehatan yang kurang baik menjadi faktor risiko terhadap kualitas tidur yang buruk di kalangan remaja secara umum. (No Title, 2024)

Dalam konteks elemen psikososial individu, studi yang dilakukan oleh Nandy Agustin Syakarofath mengungkapkan bahwa kualitas tidur yang tidak baik dapat memprediksi tingkat kecemasan psikologis pada anak muda. Ini menunjukkan bahwa selain mempengaruhi kesehatan fisik dan perilaku, kualitas tidur juga memiliki hubungan yang signifikan dengan kondisi mental remaja. (Walidah & Agustin, 2025)

Kaitan antara faktor pribadi, konteks sosial, dan kebiasaan tidur menunjukkan bahwa mutu tidur remaja adalah hasil dari proses pembelajaran perilaku yang berlangsung tanpa henti. Teori Kognitif Sosial menawarkan kerangka yang luas untuk memahami bagaimana sikap, kepercayaan diri, dukungan dari lingkungan, dan kebiasaan sehari-hari saling terkait dalam membentuk pola tidur remaja melalui interaksi timbal balik. Remaja tidak hanya mengembangkan perilaku tidurnya dari pengalaman pribadi, tetapi juga melalui pengamatan terhadap lingkungan di sekitar mereka, norma keluarga, dan tekanan sosial serta akademik yang dihadapi. Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan kualitas tidur sebaiknya tidak hanya berfokus pada perubahan perilaku individu, seperti penerapan kebiasaan tidur yang baik, tetapi juga pada penguatan dukungan sosial, termasuk peran keluarga dan sekolah dalam membangun rutinitas tidur yang sehat. Selain itu, pengembangan keterampilan regulasi diri remaja menjadi bagian penting agar mereka bisa mengatur waktu tidur secara konsisten meski ada berbagai pengaruh dari luar, sehingga kualitas tidur yang ideal dapat dicapai dan memberikan efek positif terhadap kesehatan fisik, kesejahteraan mental, dan kinerja akademik remaja.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan tinjauan literatur antara tahun 2021 dan 2025, disimpulkan bahwa kualitas tidur di kalangan remaja dipengaruhi oleh hubungan antara faktor individu, lingkungan sosial, dan perilaku tidur, sesuai dengan kerangka Teori Kognitif Sosial. Faktor individu seperti pandangan terhadap tidur, kemampuan diri, dan kondisi psikologis berperan krusial dalam membentuk pola tidur yang sehat. Remaja yang memiliki pemahaman dan keyakinan yang baik terkait pengaturan waktu tidur umumnya menunjukkan kualitas dan durasi tidur yang lebih baik dibandingkan remaja yang memiliki tingkat self-efficacy yang rendah.

Lingkungan sosial, terutama peran keluarga dan dukungan dari orang tua, terbukti sangat memengaruhi kualitas tidur remaja. Pengawasan orang tua dalam mengatur waktu tidur, serta dukungan emosional yang diberikan, dapat membantu remaja menciptakan kebiasaan tidur yang lebih teratur dan mengurangi risiko gangguan tidur. Di samping itu, faktor sosial

lainnya seperti tekanan akademik dan kondisi sosial ekonomi juga memiliki pengaruh terhadap variasi kualitas tidur, menunjukkan bahwa pola tidur remaja dipengaruhi oleh konteks sosial di sekitarnya.

Aspek perilaku yang berkaitan dengan sleep hygiene adalah faktor yang paling sering ditemukan terkait dengan kualitas tidur remaja. Kebiasaan buruk yang mencakup penggunaan perangkat elektronik sebelum tidur, ketidakberaturan jadwal tidur, serta lingkungan tidur yang tidak mendukung, berhubungan dengan penurunan kualitas tidur dan peningkatan gangguan tidur. Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan kualitas tidur remaja perlu dilakukan secara menyeluruh dengan fokus pada perubahan perilaku tidur, penguatan dukungan dari lingkungan sosial, serta peningkatan kemampuan regulasi diri remaja guna mencapai tidur yang optimal yang berdampak positif bagi kesehatan fisik dan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, N. V., Ritanti, R., & Rifai, A. R. (2025). Hubungan sleep hygiene dengan kualitas tidur pada siswa SMA X di Kabupaten Bogor. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Ners Indonesia*, 10(1). <https://doi.org/10.32419/jppni.v10i1.652>
- Awal, R., & Kesehatan, T. (2022). *Menara Medika*, 5(1). <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menaramedika/index>
- Ayuningdyah, A. A., Embrik, I. S., & Pratiwi, A. (2024). Hubungan antara sleep hygiene dengan kualitas tidur pada remaja di SMAN 11 Kabupaten Tangerang. *Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2, 347–351. <https://doi.org/10.59435/jurdikes.v2i2.551>
- Chehri, A., Shetabi, M., Khazaie, H., & Zakiei, A. (2023). Sleep hygiene and sleep quality in Iranian adolescents during the COVID-19 pandemic. *BMC Psychology*, Article 116. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01165-8>
- Fakhrurrozi, S. H., Afrina, R., & Rukiah, N. (2024). Hubungan perilaku sleep hygiene dengan kualitas tidur remaja usia 10–19 tahun di RW 06 Desa Cirimekar Kecamatan Cibinong tahun 2023. *Jurnal Riset Ilmu Keperawatan dan Kesehatan*, 2(2). <https://doi.org/10.57213/jrikuf.v2i2.227>
- Faria, K., Awal, A., Mazumder, H., & Rukaiya, U. (2023). Social cognitive theory-based health promotion in primary care practice: A scoping review. *Heliyon*, 9(4), e14889. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e14889>
- Fauziah, F. (2023). Hubungan kejadian premenstrual syndrome (PMS) dengan kualitas tidur pada remaja putri di SMPN 3 Unggul Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar. *Anestesi: Jurnal Kesehatan*, 1(2). <https://doi.org/10.59680/anestesi.v1i2.578>
- Haryana, N. R., Rosmiati, R., & Purba, E. M. (2023). Generation Z lifestyle in aspect of eating behavior, stress, sleep quality and its relation to nutritional status: A literature review. *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*, 4(2), 267–282. <https://doi.org/10.62870/jgkp.v4i2.24990>

- Lisiswanti, R., Saputra, O., & Sari, M. I. (2019). Hubungan antara kualitas tidur terhadap hasil belajar mahasiswa program studi pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Medical Journal of Lampung University*, 6, 68–71.
- Pada, T., Di, R., & Jayakerta, S. (2025). Hubungan antara sleep hygiene dengan gangguan tidur. *Jurnal Sains, Teknologi, dan Kesehatan*, 2(1), 166–175. <https://doi.org/10.62335/empiris.v2i1.1011>
- Perspektif, P. K., & Bandura, A. (2021). Pendekatan kognitif-sosial perspektif Albert Bandura pada pembelajaran pendidikan agama Islam. *Jurnal Pendidikan*, 5(1), 92–103.
- Saparwati, M., & Lestari, P. (2023). Studi deskriptif kebersihan diri sebelum tidur (sleep hygiene) pada remaja di Ungaran. *Pro Health Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5(2), 384–387. <https://doi.org/10.35473/prohealth.v5i2.2386>
- Suantini, N. N., Suarni, N. K., & Margunayasa, I. G. (2024). Implementasi teori kognitif sosial Bandura melalui media video animasi cerita rakyat Bali untuk meningkatkan pendidikan moral siswa kelas V sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 9, 716–727.
- Walidah, A., & Agustin, N. (2025). Peran kualitas tidur terhadap psychological distress pada remaja. *Indonesian Journal of Behavioral Studies*, 5(1), 12–27. <https://doi.org/10.19109/ijobs.v5i1.27199>
- Wiyana, I. G., Dahlia, Y., Rinayu, N. P., & Utary, D. (2023). Hubungan indeks massa tubuh, aktivitas fisik, dan durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur siswa. *Jurnal Gizi Indonesia*, 1(2), 130–142. <https://doi.org/10.55324/jgi.v1i2.19>