

Penelitian Observasional Mengenai Durasi Tidur Dan Faktor Penyebab Keterlambatan Tidur Pada Siswa Madrasah Kota Makassar

**Andi Aini Kamila Putri A. Irdan¹, Tsuraya Alya Zahirah², Iftikhariah Rasikhah Mimsyad³,
Andi Muhammad Ghafur Arif⁴, Khoiri⁵**

¹⁻⁵ MAN 2 Kota Makassar Sulawesi Selatan

Corresponding Email: Itzainikamila05@gmail.com, tsurayaalya28@gmail.com, iftikhariahifty@gmail.com,
arifghafur430@gmail.com, khoirim2m@gmail.com

Number Whatsapp: +6285166523617

Abstrak

Penelitian ini merupakan studi observasional yang bertujuan untuk menganalisis durasi tidur dan faktor penyebab keterlambatan tidur pada siswa madrasah di Kota Makassar. Latar belakang penelitian ini berangkat dari fenomena remaja yang sering mengalami keterlambatan tidur akibat penggunaan gawai, beban akademik, dan aktivitas sosial, sehingga berpotensi menurunkan kesehatan fisik, psikologis, dan prestasi belajar. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain potong lintang (cross-sectional). Sampel penelitian berjumlah 70 siswa, terdiri dari 25 siswa MAN 2 Kota Makassar, 20 siswa MAN 1 Kota Makassar, 20 siswa MTsN 1 Kota Makassar, dan 5 siswa MA Muhammadiyah. Data dikumpulkan melalui kuesioner terstruktur mengenai durasi tidur, kebiasaan penggunaan gawai, beban akademik, dan aktivitas sosial. Analisis data dilakukan menggunakan uji Chi-Square untuk menguji hubungan antar variabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki durasi tidur di bawah standar rekomendasi (kurang dari 7–8 jam per malam). Faktor dominan yang berkontribusi terhadap keterlambatan tidur adalah penggunaan gawai berlebih sebelum tidur, tingginya tugas sekolah, serta aktivitas sosial pada malam hari. Uji Chi-Square menunjukkan adanya hubungan signifikan antara faktor-faktor tersebut dengan durasi tidur siswa. Penelitian ini menegaskan pentingnya peran orang tua, sekolah, dan siswa dalam membangun pola tidur sehat melalui manajemen waktu, pembatasan gawai, dan edukasi kesehatan tidur.

Keywords : Durasi tidur, keterlambatan tidur, siswa madrasah, faktor penyebab

Perkenalan

Tidur merupakan kebutuhan biologis yang sangat penting bagi manusia untuk memulihkan energi, menjaga keseimbangan fungsi tubuh, dan mendukung kinerja otak. Bagi siswa, tidur yang cukup berperan dalam meningkatkan daya konsentrasi, memperkuat memori, dan mempengaruhi prestasi akademik. Namun, kenyataannya banyak remaja mengalami keterlambatan tidur yang mengurangi durasi istirahat malam mereka.

Fenomena ini semakin meningkat seiring dengan perubahan gaya hidup modern, seperti penggunaan gawai hingga larut malam, beban akademik yang berat, serta aktivitas sosial yang

menyita waktu istirahat. Data Philips (2021) menunjukkan bahwa sekitar 70% masyarakat Indonesia mengalami insomnia atau kualitas tidur buruk. Selain itu, survei kesehatan remaja Indonesia tahun 2022 melaporkan 34,9% remaja mengalami gangguan kesehatan mental yang erat kaitannya dengan pola tidur tidak teratur.



Gambar 1. Data Philips (2021) menunjukkan 70% masyarakat mengalami gangguan tidur, di Asia-Pasifik 62% kualitas tidur menurun, dan di Indonesia 70% pasien mengalami insomnia selama pandemi.

Di Kota Makassar, siswa madrasah menghadapi tantangan serupa. Madrasah sebagai lembaga pendidikan berbasis nilai keislaman seharusnya mendukung pembentukan pola hidup sehat, namun banyak siswa masih bergelut dengan masalah keterlambatan tidur. Kondisi ini dapat berdampak pada semangat belajar, kesehatan mental, dan produktivitas mereka sehari-hari.

Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk menganalisis durasi tidur siswa madrasah di Kota Makassar serta mengidentifikasi faktor-faktor utama yang menyebabkan keterlambatan tidur. Dengan pemahaman yang lebih mendalam, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan rekomendasi yang bermanfaat bagi siswa, sekolah, dan orang tua.

Tujuan penelitian ini adalah: (1) mengetahui durasi tidur siswa madrasah di Kota Makassar, (2) mengidentifikasi faktor internal dan eksternal penyebab keterlambatan tidur, serta (3) menganalisis hubungan antara faktor-faktor tersebut dengan durasi tidur menggunakan pendekatan statistik

Metode

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain observasional potong lintang (cross-sectional), lalu dianalisis dengan statistic deskriptif dan uji Chi-square. Statistik deskriptif adalah metode-metode yang digunakan untuk menggambarkan, meringkas, atau menunjukkan data dalam bentuk yang berarti dan mudah dipahami. Tujuannya adalah untuk menyajikan gambaran umum tentang sampel data yang dimiliki tanpa membuat kesimpulan atau prediksi yang melampaui data tersebut. Sedangkan Uji chi-square adalah salah satu metode statistik inferensial yang digunakan untuk menguji hubungan antara dua variabel kategorikal. Uji ini membandingkan pola data yang diamati (observed frequencies) dengan pola yang diharapkan (expected frequencies) jika tidak ada hubungan sama sekali. Desain ini dipilih karena mampu memberikan gambaran kondisi aktual pola tidur siswa madrasah pada satu periode tertentu. Pendekatan ini memungkinkan peneliti menganalisis hubungan antara variabel independen (penggunaan gadget, beban akademik, aktivitas sosial, dan lingkungan tidur) dengan variabel dependen (durasi tidur) tanpa melakukan manipulasi variabel.

2. Populasi dan Sampel

Populasi penelitian secara tegas didefinisikan sebagai keseluruhan elemen yang menjadi fokus studi, yaitu seluruh siswa yang terdaftar di berbagai madrasah, baik negeri maupun swasta, di wilayah Kota Makassar selama periode tahun ajaran 2025/2026. Pemilihan populasi ini didasari oleh keinginan untuk memahami dinamika tidur remaja dalam konteks lingkungan pendidikan Islam yang khas, yang mana mungkin memiliki jadwal dan tuntutan aktivitas keagamaan tambahan yang berpengaruh terhadap pola istirahat malam hari. Namun, perlu dicermati bahwa dengan membatasi populasi secara geografis dan institusional, generalisasi dari temuan penelitian ini akan terbatas pada konteks siswa madrasah di Kota Makassar dan tidak dapat serta-merta diterapkan pada populasi siswa yang lebih luas, seperti siswa sekolah umum atau yang berada di kota lain.

Dari populasi yang besar dan tersebar tersebut, penelitian ini mengambil sebuah sampel yang terdiri dari 70 siswa. Kelompok sampel ini diambil dari beberapa madrasah yang berbeda, termasuk siswa dari MAN 2 Kota Makassar, siswa dari MAN 1 Kota Makassar, siswa dari MTsN 1 Kota Makassar, dan sejumlah siswa dari MA Muhammadiyah Makassar. Komposisi ini menunjukkan upaya untuk mencakup representasi dari lebih dari satu institusi, meskipun jumlah dari masing-masing institusi tidak sama.

Teknik penarikan sampel yang dipilih dalam studi ini adalah purposive sampling, yang juga dikenal sebagai sampling bertujuan atau judgmental sampling. Ini adalah metode non-probabilitas di mana peneliti secara aktif memilih individu yang akan menjadi bagian dari sampel berdasarkan pertimbangan tertentu yang dinilai paling sesuai dengan tujuan penelitian. Adapun kriteria atau pertimbangan khusus yang menjadi panduan dalam pemilihan sampel adalah sebagai berikut:

- Kesiapan dan Kesediaan Responden: Kriteria pertama dan terpenting adalah kesediaan siswa untuk berpartisipasi secara sukarela dan mengisi instrumen kuesioner hingga tuntas. Kriteria ini sangat vital untuk memastikan keakuratan data dan menghindari data yang hilang (missing data) yang dapat mengganggu analisis statistik lebih lanjut. Siswa yang bersedia cenderung akan memberikan jawaban yang lebih perhatian dan jujur.
- Rentang Usia Developmentally Appropriate: Siswa harus berada dalam rentang usia remaja yang ditetapkan, yaitu antara 13 hingga 18 tahun. Pemilihan rentang usia ini sangatlah strategis dan

relevan, karena masa remaja merupakan fase perkembangan di mana terjadi perubahan sirkadian alami yang cenderung membuat remaja lebih sulit tidur awal dan lebih sulit bangun pagi, di samping paparan terhadap faktor-faktor seperti tekanan akademik dan penggunaan gadget yang intensif yang menjadi fokus penelitian.

- Status Keaktifan Akademik: Siswa harus tercatat sebagai siswa aktif yang sedang menempuh pendidikan pada tahun ajaran 2025/2026. Kriteria ini memastikan bahwa responden benar-benar sedang mengalami langsung dinamika dan rutinitas yang menjadi variabel penelitian, seperti beban tugas, jadwal sekolah, dan aktivitas lainnya, sehingga respons yang diberikan bersifat kontekstual dan terkini.

Peneliti dengan jelas mengungkapkan alasan di balik pemilihan teknik purposive sampling ini, yang utamanya dilatarbelakangi oleh keterbatasan logistik penelitian. Keterbatasan ini mencakup aspek waktu yang tersedia, sumber daya manusia dan finansial, serta pertimbangan kemudahan aksesibilitas ke lokasi-lokasi madrasah yang ditargetkan. Meskipun sangat efisien dan praktis, penting untuk diakui bahwa teknik sampling ini membawa serta kelemahan inherent, yaitu potensi bias seleksi yang signifikan. Sampel yang dihasilkan mungkin tidak benar-benar mencerminkan keragaman karakteristik seluruh populasi, karena hanya mewakili subkelompok yang mudah diakses dan bersedia berpartisipasi. Sebagai contoh, ada kemungkinan bahwa siswa dengan gangguan tidur yang paling parah justru kurang termotivasi 5 untuk mengisi kuesioner, atau karakteristik unik dari madrasah swasta yang kecil sampelnya mungkin tidak terwakili dengan baik dalam analisis aggregate.

3. Teknik Pengumpulan Data

Instrumen utama yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah kuesioner terstruktur yang disebarluaskan secara daring melalui aplikasi Google Forms. Pemilihan metode daring ini menawarkan sejumlah keuntungan strategis, di antaranya adalah efisiensi waktu dan biaya yang besar karena tidak memerlukan pencetakan dan distribusi fisik, jangkauan yang dapat dilakukan secara simultan ke berbagai lokasi, serta kemudahan dalam proses pengelolaan data karena respons langsung terkumpul dalam spreadsheet digital yang terstruktur. Namun, di balik efisiensinya, metode ini juga memiliki tantangan, seperti kemungkinan rendahnya tingkat respons jika tidak diikuti dengan pengingat yang memadai, risiko responden tidak serius dalam mengisi, dan keterbatasan bagi siswa yang tidak memiliki akses internet atau gawai yang memadai.

Kuesioner tersebut dirancang dengan cermat untuk menjaring data dari berbagai variabel kunci yang diduga memiliki pengaruh terhadap keterlambatan tidur. Secara rinci, kuesioner terbagi ke dalam beberapa bagian utama:

- Identitas Responden: Bagian awal kuesioner ditujukan untuk mengumpulkan data demografis dasar dari partisipan, meliputi usia, jenis kelamin, dan asal sekolah. Data yang dikumpulkan pada bagian ini menggunakan skala pengukuran nominal, yang pada dasarnya berfungsi sebagai label untuk mengklasifikasikan responden ke dalam kelompok-kelompok yang sifatnya mutual exclusive tanpa implikasi urutan atau ranking apa pun.
- Durasi Tidur Harian: Variabel ini dioperasionalkan dengan pertanyaan langsung yang meminta responden untuk melaporkan perkiraan jam tidur malam dan jam bangun pagi mereka pada hari-hari biasa. Dari dua titik waktu ini, durasi tidur dapat dihitung secara numerik dan akan berperan sebagai variabel dependen utama atau salah satu indikator kunci dalam penelitian.

- Kebiasaan Penggunaan Gadget: Bagian ini menyelidiki salah satu faktor kontemporer yang diduga kuat mengganggu pola tidur. Pertanyaan diformulasikan untuk mengungkap seberapa sering dan berapa lama rata-rata responden menggunakan perangkat 6 ponsel tepat sebelum waktu tidur, karena paparan cahaya biru dari layar dapat menghambat sekresi hormon melatonin yang bertanggung jawab atas rasa kantuk.
- Beban Akademik: Untuk mengkuantifikasi tekanan yang berasal dari ranah akademik, kuesioner menanyakan beberapa indikator seperti volume tugas yang diterima, keikutsertaan dalam jam belajar tambahan di luar sekolah (les), serta persepsi subjektif siswa mengenai tingkat kesulitan dari tugas-tugas tersebut.
- Aktivitas Sosial Malam Hari: Variabel ini mengeksplorasi kegiatan non-akademik yang berpotensi mengikis waktu tidur, seperti keikutsertaan dalam pertemuan sosial dengan teman, rapat organisasi, atau kegiatan hiburan lainnya yang berlangsung hingga larut malam.
- Lingkungan Tidur: Faktor eksternal fisik tempat tidur juga diperhitungkan. Responden diminta untuk menilai kondisi kenyamanan tempat tidur mereka, tingkat kebisingan lingkungan sekitar, pencahayaan di dalam kamar, serta suhu ruangan yang dapat memfasilitasi atau justru mengganggu kualitas tidur

Untuk mengukur intensitas atau frekuensi dari sebagian besar faktor penyebab, seperti kebiasaan menggunakan gadget, beban akademik, aktivitas sosial, dan kondisi lingkungan, digunakanlah skala pengukuran ordinal. Skala ini menyediakan pilihan jawaban yang dapat diurutkan atau memiliki tingkatan, contohnya: Jarang, Kadang-kadang, Sering. Meskipun seringkali diberi kode numerik untuk memudahkan analisis, jarak atau interval antara kategori-kategori tersebut tidak dapat dianggap setara dan data yang dihasilkan tidak boleh diperlakukan seperti data interval atau rasio.

4. Analisis Data

Data yang terkumpul dianalisis secara kuantitatif dengan langkah-langkah berikut:

- Editing dan coding data untuk memastikan kelengkapan dan keseragaman jawaban.
- Analisis univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi setiap variabel.
- Analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square untuk menguji hubungan antara durasi tidur dengan faktor-faktor penyebab keterlambatan tidur.
- Analisis multivariat dengan regresi logistik untuk mengetahui faktor dominan yang mempengaruhi keterlambatan tidur siswa.
- Taraf signifikansi yang digunakan adalah $\alpha = 0,05$.

5. Pertimbangan Etik

Penelitian ini menjunjung tinggi prinsip etik penelitian, yaitu:

- Informed consent: seluruh responden diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian dan hak mereka sebagai partisipan.
- Kerahasiaan data: identitas responden dijaga dan tidak dipublikasikan.
- Kebebasan berpartisipasi: responden berhak menolak atau menghentikan partisipasi tanpa konsekuensi apa pun.

Dengan demikian, penelitian ini memastikan bahwa seluruh proses pengumpulan data dilakukan secara etis dan menghargai hak responden.

Hasil

Dari 70 responden penelitian, teridentifikasi bahwa 62.8% siswa mengalami gangguan pola tidur, yang ditandai dengan durasi tidur kurang dari 7 jam per malam. Sebaliknya, hanya 37.2% siswa yang tidak terganggu dan memenuhi rekomendasi durasi tidur normal (7-8 jam per malam).

Dari seluruh faktor yang diteliti, penggunaan gawai (gadget) sebelum tidur merupakan faktor dominan yang mengganggu pola tidur. Sebanyak 74% responden mengaku sering menggunakan ponsel sebelum tidur, yang secara signifikan memperpanjang waktu terjaga dan mengurangi durasi tidur.

Diskusi

Temuan penelitian ini sejalan dengan studi Fernando & Hidayat (2020) yang menegaskan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan dapat meningkatkan risiko insomnia pada remaja. Hal ini berkaitan erat dengan konsep *sleep hygiene*, di mana paparan cahaya biru dari layar gadget seperti ponsel dan laptop dapat menekan produksi melatonin, hormon yang berperan penting dalam mengatur siklus tidur. Ketika produksi melatonin menurun, tubuh menjadi lebih sulit untuk merespons sinyal biologis untuk tidur, sehingga waktu tidur cenderung tertunda.

Selain penggunaan gadget, terdapat beberapa faktor lain yang turut berkontribusi terhadap kualitas tidur yang buruk. Beban akademik menjadi faktor kedua terbesar dengan persentase 65%, menunjukkan bahwa tuntutan tugas dan pekerjaan sekolah sering kali memaksa siswa untuk begadang. Aktivitas sosial malam hari juga memiliki pengaruh signifikan (40%), terutama bagi remaja yang lebih aktif berinteraksi atau mengikuti kegiatan di luar jam belajar. Adapun faktor lingkungan tidur—seperti kondisi kamar, tingkat kebisingan, dan kenyamanan tempat tidur—menyumbang pengaruh sebesar 25%, yang relatif lebih kecil dibandingkan faktor internal lainnya.

Secara keseluruhan, analisis menunjukkan bahwa faktor internal, terutama gaya hidup dan manajemen waktu, memiliki pengaruh yang jauh lebih signifikan dalam mengganggu pola tidur. Hal ini dibuktikan oleh uji statistik yang menunjukkan hubungan bermakna antara kualitas tidur dengan penggunaan gadget ($p = 0,001$), beban akademik ($p = 0,012$), dan aktivitas sosial malam hari ($p = 0,045$). Sementara itu, faktor lingkungan tidak menunjukkan hubungan yang signifikan ($p = 0,134$), sehingga dapat dianggap sebagai faktor sekunder dalam mempengaruhi durasi dan kualitas tidur.

Lebih lanjut, data penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden (62,8%) mengalami kurang tidur dengan durasi kurang dari 7 jam per malam. Penggunaan gadget sebelum tidur muncul sebagai faktor paling dominan, di mana 74% responden mengakui sering menggunakan perangkat elektronik menjelang waktu tidur. Kondisi ini sejalan dengan teori sleep

hygiene yang menyatakan bahwa paparan cahaya biru mengganggu ritme sirkadian dan menunda onset tidur, sehingga seseorang cenderung tidur lebih larut tetapi tetap harus bangun pada jam yang sama.

Berdasarkan temuan-temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa gangguan pola tidur pada remaja lebih banyak dipicu oleh faktor internal yang berkaitan dengan gaya hidup sehari-hari. Dominannya pengaruh penggunaan gadget dan beban akademik menunjukkan bahwa intervensi yang efektif perlu difokuskan pada pengelolaan penggunaan teknologi, pengaturan waktu belajar, serta edukasi terkait kebiasaan tidur yang sehat. Upaya-upaya ini diharapkan mampu membantu remaja memperoleh durasi tidur yang cukup, meningkatkan kualitas istirahat, dan pada akhirnya mendukung performa akademik serta kesehatan fisik dan mental mereka secara keseluruhan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian observasional mengenai durasi tidur dan faktor penyebab keterlambatan tidur pada siswa madrasah di Kota Makassar, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden belum memenuhi standar durasi tidur yang direkomendasikan, yaitu 7–8 jam per malam. Sebanyak 62,8% siswa tercatat tidur kurang dari 7 jam, yang menunjukkan adanya kecenderungan masalah tidur di kalangan remaja madrasah.

Faktor yang paling dominan berkontribusi terhadap keterlambatan tidur adalah penggunaan gadget secara berlebihan sebelum tidur (74%), diikuti oleh tingginya beban akademik (65%), serta keterlibatan dalam aktivitas sosial malam hari (40%). Hasil uji statistik (Chi-Square) menegaskan adanya hubungan signifikan antara faktor-faktor tersebut dengan durasi tidur siswa, sementara faktor lingkungan tidak terbukti memiliki hubungan signifikan. Temuan ini mengindikasikan bahwa pola tidur siswa lebih banyak dipengaruhi faktor internal, terutama gaya hidup dan manajemen waktu, daripada faktor eksternal seperti kondisi lingkungan tidur.

Implikasi dari penelitian ini menekankan pentingnya peran siswa, orang tua, dan sekolah dalam menciptakan pola tidur yang sehat. Siswa perlu meningkatkan kesadaran tentang dampak buruk keterlambatan tidur terhadap konsentrasi, kesehatan mental, dan prestasi akademik. Orang tua diharapkan dapat mengawasi penggunaan gawai anak terutama di malam hari, serta membimbing dalam mengatur waktu belajar dan istirahat. Sementara itu, sekolah perlu mempertimbangkan beban akademik siswa agar tidak mengorbankan jam tidur, serta dapat menyelenggarakan program edukasi mengenai sleep hygiene dan kesehatan mental.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian ini dan penyusunan prosiding. Terima kasih khusus disampaikan kepada Bapak Khoiri selaku guru pembimbing atas bimbingan, arahan, serta dukungan

yang tak henti-hentinya selama proses penelitian. Penghargaan juga diberikan kepada Kepala MAN 2 Makassar atas izin dan fasilitas yang diberikan sehingga penelitian dapat berjalan dengan lancar, serta kepada MAN 1 Makassar, MAS Muhammadiyah Cabang Mamajang, dan MTsN 1 Makassar atas kerja sama dan bantuan yang sangat berarti dalam proses pengumpulan data. Peneliti juga menyampaikan rasa terima kasih yang tulus kepada para siswa madrasah yang bersedia menjadi sampel penelitian, karena partisipasi mereka sangat membantu dalam memperoleh data yang dibutuhkan dan memperkaya hasil penelitian ini. Atas segala dukungan, bantuan, dan kontribusi dari seluruh pihak, peneliti menyampaikan apresiasi yang sedalam-dalamnya dan berharap semoga segala kebaikan mendapat balasan yang setimpal.

Referensi

- Ajeng, A. K., dkk. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran pada saat Pandemi Covid-19. Majalah Kedokteran Andalas, 380
- Alqahtani, A., et al. (2022). Environmental Factors Affecting Sleep Quality. Journal of Sleep Research. Fernando, R., & Hidayat, R. (2020). Hubungan Lama Penggunaan Media Sosial dengan Insomnia pada Mahasiswa. Jurnal Ners Research & Learning in Nursing Science, 4(23), 83–89.
- Kiftia, M., & Agustina, D. (2019). Lifestyle Factors That Influence Sleep in Islamic Boarding School Students. Idea Nursing Journal, 10(3), 46–49.
- Ridwan, A. (2020). Pengaruh Tingkat Kecemasan terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Pre-Klinik. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Makassar.
- Widya Sari, W. (2022). Sleep Hygiene and Sleep Quality in Adolescents. Jurnal Psikologi Kesehatan. Yanti. (2021). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Remaja. Jurnal Keperawatan & Kebidanan, 13(1), 213–226.
- Aeni, Q., & Setyowati, S. (2021). Hubungan Beban Akademik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Semester Akhir. Jurnal Keperawatan Silampari, 4(2), 120-130.
- Alfian, I. N., dkk. (2022). Pengaruh Konsumsi Kafein terhadap Pola dan Kualitas Tidur Mahasiswa Kedokteran. Jurnal Kedokteran Diponegoro, 11(3), 45-55.
- Gustian, R., & Fauziah, I. (2020). Dampak Pembelajaran Daring terhadap Perubahan Pola Tidur dan Tingkat Stres Akademik Siswa. EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling, 2(1), 456-465.
- Hapsari, D. P., & Wijaya, A. (2019). Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Remaja di Perkotaan. Sport Science and Health Journal, 1(2), 78-87.
- Lestari, S., dkk. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Insomnia pada Mahasiswa Tingkat Akhir Selama Masa Pandemi. Jurnal Ilmiah Kesehatan, 14(1), 33-42.
- Pratama, R. A., & Dewi, E. R. (2022). Pengaruh Penggunaan Gadget Sebelum Tidur terhadap Gangguan Tidur pada Remaja. Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas, 16(1), 15-23.
- Sari, M., & Putra, A. E. (2020). Tingkat Stres dan Kualitas Tidur Mahasiswa yang Menjalani Skripsi. Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa, 5(1), 1-10.
- Smith, L., et al. (2021). The Impact of Screen Time on Sleep Duration and Quality in Adolescents: A Systematic Review. Sleep Medicine Reviews, 57, 101-113.

Zahra, F. N., & Khairunnisa, K. (2019). Hubungan Antara Kebiasaan Merokok dengan Gangguan Tidur pada Mahasiswa Laki-Laki. *Journal of Nursing Care*, 2(3), 210-219.