

**HUBUNGAN *SCREEN TIME* DENGAN
KUALITAS TIDUR PADA REMAJA
DI SMK NEGERI 1 MAS UBUD**



SKRIPSI

Oleh:

Ni Ketut Dessy Aprilia Putri

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

**HUBUNGAN *SCREEN TIME* DENGAN
KUALITAS TIDUR PADA REMAJA
DI SMK NEGERI 1 MAS UBUD**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Keperawatan
pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usaha Bali**

Oleh:

**Ni Ketut Dessy Aprilia Putri
NIM. C1122096**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

SURAT PERNYATAAN PENELITIAN

Surat yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ni Ketut Dessy Aprilia Putri

NIM : C1122096

Jurusan : Sarjana Ilmu Keperawatan

Judul Skripsi : Hubungan *Screen Time* dengan Kualitas Tidur pada Remaja di
SMK Negeri 1 Mas Ubud

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar – benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Mangupura, 14 Juli 2026

Ni Ketut Dessy Aprilia Putri
9A0X042320108

**HALAMAN PERSETUJUAN
HUBUNGAN *SCREEN TIME* DENGAN
KUALITAS TIDUR PADA REMAJA
DI SMK NEGERI 1 MAS UBUD**

Diajukan Oleh:

Ni Ketut Dessy Aprilia Putri
NIM. C1122096

Mangupura, 14 Juli 2026

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



(Dr. Ns. I Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep., M.Kep)
NIDN. 0807068702

Pembimbing II



(Ns. Ni Made Ari Sukmandari, S.Kep., M.Kes)
NIDN. 0812108702

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua



(Ns. I Putu Arzha Wijaya, S.Kep., M.Kep)
NIDN. 0821058603

HALAMAN PENGESAHAN

**PROPOSAL INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI DEPAN
DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI**

Tanggal: 20 Juli 2026

Terdiri dari:

Ketua Penguji

(Ns. Putu Widiastuti, S.Kep., MPH)

NIDN. 8829790019

Sekretaris Penguji

(Dr. Ns. I Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep., M.Kep)

NIDN. 0807068702

Anggota Penguji

(Ns. Ni Made Ari Sulmandari, S.Kep., M.Kes)

NIDN. 0812108702

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua



(Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep)

NIDN. 0821058603

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI PROGRAM
STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN**

Skripsi, Juli 2026

Ni Ketut Dessy Aprilia Putri

**Hubungan Screen Time dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMK Negeri
1 Mas Ubud**

(xiv + 74 halaman + 6 tabel + 15 lampiran)

ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital menyebabkan penggunaan perangkat berbasis layar (screen time) pada remaja semakin meningkat dan berpotensi memengaruhi kualitas tidur. Penggunaan screen time yang berlebihan, terutama pada malam hari, dapat mengganggu ritme sirkadian dan menghambat produksi melatonin sehingga menyebabkan penurunan kualitas tidur pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan screen time dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Negeri 1 Mas Ubud. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional. Sampel sebanyak 175 responden menggunakan teknik stratified random sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner Questionnaire for Screen Time of Adolescents (QueST) dan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), kemudian dianalisis menggunakan uji Spearman Rank. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki screen time tinggi yaitu sebanyak 162 responden (92,6%) dan sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 157 responden (89,7%). Hasil uji statistik menunjukkan $p\text{-value} = 0,003$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara screen time dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Negeri 1 Mas Ubud. Terdapat hubungan yang signifikan antara screen time dengan kualitas tidur, dimana semakin tinggi screen time maka semakin buruk kualitas tidur remaja. Oleh karena itu diperlukan peran aktif remaja, orang tua, dan pihak sekolah dalam mengontrol penggunaan perangkat berbasis layar, terutama menjelang waktu tidur, guna membantu meningkatkan kualitas tidur remaja.

Kata Kunci : Screen Time, Kualitas Tidur, Remaja

Sumber Pustaka : 46 (2019-2026)

**BINA USADA BALI INSTITUTE OF HEALTH SCIENCES BACHELOR
OF NURSING STUDY PROGRAM**

Undergraduate Thesis, July 2026

Ni Ketut Dessy Aprilia Putri

**The Relationship Between Screen Time and Sleep Quality Among Adolescents
at SMK Negeri 1 Mas Ubud**

(xiv + 74 pages + 6 tables + 15 appendices)

ABSTRAC

The development of digital technology has led to an increase in the use of screen-based devices (screen time) among adolescents and may affect sleep quality. Excessive screen time, especially at night, can disrupt circadian rhythms and inhibit melatonin production, resulting in decreased sleep quality among adolescents. This study aimed to determine the relationship between screen time and sleep quality among adolescents at SMK Negeri 1 Mas Ubud. This study employed a quantitative research method with a cross-sectional design. The sample consisted of 175 respondents selected using a stratified random sampling technique. Data were collected using the Questionnaire for Screen Time of Adolescents (QueST) and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), and were analyzed using the Spearman Rank test. The results showed that the majority of respondents had high screen time, accounting for 162 respondents (92.6%), and the majority had poor sleep quality, accounting for 157 respondents (89.7%). Statistical analysis showed a p-value of 0.003 ($p < 0.05$), indicating a significant relationship between screen time and sleep quality among adolescents at SMK Negeri 1 Mas Ubud. There was a significant relationship between screen time and sleep quality, where higher screen time was associated with poorer sleep quality among adolescents. Therefore, active involvement from adolescents, parents, and schools is needed to control the use of screen-based devices, particularly before bedtime, in order to improve adolescents' sleep quality.

Keywords: Screen Time, Sleep Quality, Adolescents

References: 46 (2018–2026)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkah dan karunia-Nyalah penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan judul “Hubungan *Screen Time* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMK Negeri 1 Mas Ubud” tepat pada waktunya. Penulis menyadari dalam penyusunan tugas akhir ini banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti Pendidikan Program Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali.
3. Dr. Ns. I Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep., M.Kep selaku Pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktu untuk membimbing penulis, memberikan saran, arahan, serta semangat dalam proses penyusunan tugas akhir penelitian ini.
4. Ns. Ni Made Ari Sukmandari, S.Kep., M.Kes selaku Pembimbing II yang telah banyak membantu dalam memberikan masukan serta tambahan ilmu untuk menambah pengetahuan penulis dalam proses penyusunan tugas akhir ini.
5. Ketiga orang tua saya I Wayan Laba, Ni Ketut Sukerti dan Ni Wayan Ariani yang selalu memberi doa, kasih sayang, dukungan, dan motivasi yang tiada

henti, serta saudara-saudaraku, dan teman-temanku yang telah memberikan dukungan, kerjasama, dan bantuan selama proses penyusunan tugas akhir ini.

6. Diri saya sendiri, yang tetap bertahan dan melangkah hingga Tuhan menghadirkan kemudahan dan orang-orang baik di sepanjang perjalanan.

Penulis menyadari bahwa penulisan tugas akhir ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dalam rangka penyempurnaan tugas akhir ini. Penulis berharap semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi para pembaca penelitian ini.

Mangupura, 14 Januari 2026

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN PENELITIAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR SKEMA.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
1. Tujuan Umum	6
2. Tujuan Khusus.....	6
D. Manfaat Penelitian	6
1. Bagi Pelayanan Keperawatan.....	6
2. Bagi Masyarakat.....	7
3. Bagi Institusi Pendidikan	7
4. Bagi Pengembangan Ilmu Keperawatan	8
E. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Konsep Remaja	11
1. Pengertian Remaja	11
2. Tahapan Perkembangan Remaja	12
3. Ciri-Ciri Perkembangan Remaja	14
4. Tugas Perkembangan Remaja	15
B. Konsep <i>Screen Time</i>	17

1. Pengertian <i>Screen Time</i>	17
2. Durasi <i>Screen Time</i>	18
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Screen Time</i>	18
4. Dampak <i>Screen Time</i>	19
5. Pengukuran <i>Screen Time</i>	21
C. Konsep Kualitas Tidur.....	23
1. Definisi Kualitas Tidur	23
2. Tahapan Tidur.....	24
3. Durasi Tidur	26
4. Kebutuhan Tidur Pada Remaja.....	26
5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	27
6. Pengukuran Kualitas Tidur.....	29
D. Dampak <i>Screen Time</i> yang Buruk Terhadap Kualitas Tidur	30
E. Kerangka Teori.....	32
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI	
OPERASIONAL	33
A. Kerangka Konsep	33
B. Hipotesis.....	34
C. Definisi Operasional.....	35
BAB IV METODE PENELITIAN.....	37
A. Rencana Penelitian	37
B. Populasi dan Sampel	38
1. Populasi	38
2. Sampel.....	39
3. Besaran Sampel	40
C. Tempat Penelitian.....	43
D. Waktu Penelitian	43
E. Etika Penelitian	43
F. Alat Pengumpulan Data	46
1. Instrumen Penelitian.....	46
2. Validitas dan Reliabilitas.....	49

G. Prosedur Pengumpulan Data.....	50
1. Prosedur Administrasi	50
2. Prosedur Teknis	51
H. Pengolahan Data.....	52
I. Rencana Analisis Data.....	53
1. Analisis Univariat.....	53
2. Analisis Bivariat.....	54
BAB V HASIL PENELITIAN.....	55
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	55
B. Analisi Univariat	56
1. Karakteristik Responden	56
2. <i>Screen Time</i>	57
3. Kualitas Tidur.....	57
C. Analisis Bivariat.....	58
BAB VI PEMBAHASAN.....	60
A. Intepretasi Penelitian.....	60
1. Karakteristik Responden di SMK Negeri 1 Mas Ubud.....	60
2. <i>Screen Time</i> pada Remaja di SMK Negeri 1 Mas Ubud	62
3. Kualitas Tidur pada Remaja Di SMK Negeri 1 Mas Ubud.....	64
4. Analisis Hubungan <i>Screen Time</i> dengan Kualitas Tidur pada Remaja Di SMK Negeri 1 Mas Ubud	66
B. Keterbatasan Penelitian.....	70
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan, dan Penelitian.....	70
1. Pelayanan Keperawatan	70
2. Pendidikan Keperawatan.....	71
3. Penelitian Keperawatan.....	71
BAB VII PENUTUP.....	72
A. Simpulan	72
B. Saran.....	73
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	35
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin di SMK Negeri 1 Mas Ubud.....	56
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia di SMK Negeri 1 Mas Ubud.....	56
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Screen Time di SMK Negeri 1 Mas Ubud.....	57
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kualitas Tidur di SMK Negeri 1 Mas Ubud.....	58
Tabel 5.5 Analisa Hubungan Screen Time dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMK Negeri 1 Mas Ubud	59

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori	32
Skema 3.1 Kerangka Konsep	34

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 2. Surat Balasan Permohonan Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Surat Permohonan Uji Etik
- Lampiran 4. Lembar Sertifikat Lolos Uji Etik
- Lampiran 5. Lembar Berita Acara Pelaksanaan Uji Etik
- Lampiran 6. Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 7. Surat Balasan Izin Penelitian
- Lampiran 8. Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 9. Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 10. Surat Pengantar Kuesioner
- Lampiran 11. Kuesioner Screen Time dan Kuesioner Kualitas Tidur
- Lampiran 12. Hasil Olah Data
- Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 14. Lembar Rencana Penelitian
- Lampiran 15. Lembar Bimbingan

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 Persatuan Perawat Nasional Indonesia (Jppni)*, 10(1), 90.
- Angkawidjaja, K. M. A., & Soetjipto. (2020). Sleep Disorders In Late-Life Depression. *Jurnal Psikiatri Surabaya (Jps)*, 9(1), 1–6.
- Arieksa, P. K., & Herdiani, N. (2018). Pemilihan Teknik Sampling Berdasarkan Efisiensi Relatif. *Statistika*, 6(2), 166–171.
- Dianah, H. S., Sukaesih, N. S., & Sejati, A. P. (2024). Gambaran Dampak Waktu Layar Terhadap Tidur Pada Remaja: Tinjauan Pelingkupan. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 7(1), 180–190.
- Dungga, E. F., & Dulanim, A. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Dan Kuantitas Tidur Pada Remaja. *Jambura Nursing Journal*, 4(1), 1–8.
- Elvie Febriani, D., & Dulanim, A. (2021). *Association Between The Intensity Of Smartphone Use With Quality And Sleep Quantity In Teenagers*. 3(2), 59–69.
- Fatimah Et Al. (2025). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kecerdasan Emosional Pada Remaja Sekolah Menengah Kejuruan Kesehatan Persatuan Guru Republik Indonesia. *Community Of Publishing In Nursing (Coping)*, 13(3), 270–279.
- Foulkes, L., Mcmillan, D., & Gregory, A. M. (2019). A Bad Night's Sleep On Campus: An Interview Study Of First-Year University Students With Poor Sleep Quality. *Sleep Health*, 5(3), 280–287.
- Hambali, Y. I. (2021). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Smartphone Dan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas Viii Di Smp Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap Pada Masa Pandemi Covid-19. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Haryati, K., Yunaningsi, S. P., & Raf, J. (2020). Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo. *Jurnal Surya Medika*, 5(2), 22–33.
- Hulu, T., & Sinaga, R. (2019). *Analisis Data Statistik Parametrik: Aplikasi Spss Dan Statcal*. Yayasan Kita Menulis.
- Izzani, T. A., & Octaria, Selva, L. (2024). Perkembangan Masa Remaja. *Jispendiora: Jurnal Ilmu Sosial, Pendidikan Dan Humaniora*, 3(2), 259–273.
- Izzaturrahman, N., Safira, L., Herardi, R., & Muktamiroh. (2023). Hubungan

Antara Durasi Penggunaan Media Layar Dengan Pola Tidur Pada Anak Usia Tiga Sampai Dengan Lima Tahun Saat Masa Pandemi Covid-19. *Sari Pediatri*, 24(6), 382–387.

- Kang, X., Li, J., & Wu, H. (2025). Gender And Residential Differences In Sleep Quality Among Chinese Adolescents Aged 13–18 Years. *Plos One*, 20(6).
- Kaparang, G. F., & Rachel, J. (2022). Intensitas Penggunaan Smartphone Dan Kualitas Tidur Remaja. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 8(1), 59–66.
- Kelishadi, Roya And Qorbani, Mostafa And Motlagh, Mohammad Esmaeil And Heshmat, Ramin And Ardalan, Gelayol And Bazargani, R. (2017). Factors Associated With Screen Time In Iranian Children And Adolescents: The Caspian-Iv Study. *International Journal Of Preventive Medicine*, 8, 31.
- Kesuma I Putu Palguna Ananta, Primatanti Putu Asih, & Tirta I Gusti Rai. (2023). Karakteristik Kualitas Tidur Pada Siswa Sma Negeri 1 Sukawati, Gianyar. *Aesculapius Medical Journal* |, 3, No. 3(3), 348–358.
- Knebel, M. T. G., Gonçalves Galdino Da Costa, B., Cristina Dos Santos, P., & Samara Silva, K. (2022). The Conception, Content Validation, And Test-Retest Reliability Of The Questionnaire For Screen Time Of Adolescents (Quest). *Jornal De Pediatria*, 98(2), 175–182.
- Maulinda, N. Dela, Priasmoro, D. P., & Fani, R. (2025). *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*. 10(1), 1–8.
- Mi, S., T, T., & Md, S. (2024). Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Smk Kesehatan Rajawali Tahun 2023.
- Mulyanti, R. S., Nurhayati, E., & Prasetya, A. (N.D.). Hubungan Screen Time Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Sma Tasikmalaya.
- Muntomimah, S., & Mubarak, S. (2025). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Remaja Berskala Bineranalysis Of Factors Influencing Sleep Quality In Adolescents Using A Binary Scale. *Efektor*, 12,
- Nabila, S. (2022). *Perkembangan Remaja Adolescence*.
- Nashori, F., & Wulandari, E. (2017). *Psikologi Tidur*.
- Nazhira Rahma, F., Harlia Putri, T., & Kholid Fahdi, F. (2023). Faktor Yang Memengaruhi Kualitas Tidur Pada Remaja Usia Sekolah Menengah Pertama. 11(4), 809–816.
- Nursalam. (2018). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis*. Salemba Medika.
- Payumi, & Imanuddin, B. (2021). Hubungan Penerapan Sistem Informasi Terhadap Keberhasilan Program Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Wilayah Kerja Puskesmas Sepatan. *Jurnal Health Sains*, 2(102–111).

- Purba, M. M., Febriana, I. S., & Sylvia, E. I. (2023). *Kualitas Tidur Remaja Di Kota Palangka Raya*.
- Putra, R. A. K. (2019). *Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Kardiorespirasi Siswa Kelas Viii Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Melati Kabupaten Sleman*.
- Putro, K. Z. (2017). Memahami Ciri Dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25–32.
- Rahma, K. D., Anjaswari, T., Sulastyawati, S., & Wiyono, J. (2023). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Kelas Vii Di Smp Negeri 1 Blitar. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 12(2), 163.
- Ricketts, E. J., Joyce, D. S., Rissman, A. J., Burgess, H. J., Colwell, C. S., Lack, L. C., & Gradisar, M. (2022). Electric Lighting, Adolescent Sleep And Circadian Outcomes, And Recommendations For Improving Light Health. *Sleep Medicine Reviews*, 64, 101667.
- Rohmah, W. K., Dyah, Y., & Santik, P. (2020). Determinan Kualitas Tidur Pada Santri Di Pondok Pesantren. *Higeia Journal Of Public Health Research And Development*, 4(Special 3), 649–659.
- Sahla, N., Akhyarul, A., & Nuriya. (2023). Intensitas Penggunaan Smartphone Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Remaja. *11(3)*, 565–572.
- Sari, D. S. L. (2025). Hubungan Antara Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Anak Usia 10-12 Tahun Di Mi Raudlatul Wildan Wedung Demak. *Journal Of Nursing & Health*, 5, 155–160.
- Savitri, K. A., Fitryasari, R., Zulkarnain, H., Tristiana, D., & Yusuf, A. (2021). The Impact Of Smartphone Uses On Adolescent Sleep Quality During The Covid19 Pandemic In Surabaya, Indonesia. *Inhss Proceeding*, 78–85.
- Sholin, A., Nasution, A., Fitrah, A., Nazhira, N., & Syafitri, N. I. (2024). Periodisasi Masa Remaja Dan Ciri Khususnya; Pubertas, Remaja Awal Dan Remaja Akhir. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(5), 24–31.
- Siti, T., Azmarina, N., & Effendi, L. (2026). Determinan Kualitas Tidur Remaja Berdasarkan Teori Kognitif Sosial: Studi Literatur Tahun 2021-2025. *Vitamin : Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 4(1), 25–38.
- Sowwam, M., & Permata Dimas Arwati, A. (2025). Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja The Correaltion Between Smartphone Use Intensity And Sleep Quality On Adolescents In Sma Negeri 1 Sambungmacan. *13(1)*, 104–113.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Alfabeta.
- Sukmawati, N. M. H., & Putra, I. G. S. W. (2019). *Reliabilitas Kusioner Pittsburgh Sleep Quality Index (Psqi) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur*. 3(2).

- Trisnowiyanto, B., Andriani, I., & Adriani, R. B. (2024). The Relationship Between Age And Stress On Sleep Quality. *Jurnal Kesehatan*, 17(3), 317–324.
- Utari, S. A. N., & Indawati, E. (2025). Pengaruh Intensitas Penggunaan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Remaja. *Malahayati Health Student Journal*, 5(4), 1432–1441.
- Yolanda, A. A., Wuryanto, M. A., Kusariana, N., & Saraswati, L. D. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik, Screen Based Activity Dan Sleep Hygien Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Usia 15-18 Tahun (Studi pada Siswa di SMA Negeri 1 Ungaran). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 123–130.