

MASALAH MENTAL EMOSIONAL REMAJA PADA HUBUNGAN KUALITAS TIDUR: LITERATUR REVIEW

Regina Jeanette Jacqueline¹, Dini Nur Alpiyah²

¹Program Studi Fisioterapi, Universitas Binawan

²Program Studi Fisioterapi, Universitas Binawan

Korespondensi: 1022211002@student.binawan.ac.id, dininuralviah@gmail.com

Abstrak

Masalah mental emosional pada remaja menjadi isu yang semakin mendapat perhatian dalam masyarakat dan dunia akademis. Salah satu faktor yang dapat memengaruhi kesehatan mental remaja adalah kualitas tidur. Studi literatur yang dikumpulkan menyoroti hubungan antara kualitas tidur dan masalah kesehatan mental remaja melalui beberapa jurnal yang relevan. Latar belakang studi ini meliputi permasalahan meningkatnya gangguan tidur dan masalah kesehatan mental pada remaja, yang sering kali saling terkait. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi hubungan antara kualitas tidur dengan masalah kesehatan mental pada remaja serta faktor-faktor yang memengaruhinya. Metode yang digunakan meliputi analisis studi literatur dari beberapa jurnal yang telah dipublikasikan, dengan fokus pada hasil penelitian terkait hubungan antara kualitas tidur, penggunaan media sosial, dan lampu tidur dengan masalah kesehatan mental pada remaja. Hasil studi menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur, penggunaan media sosial, dan penggunaan lampu tidur dengan masalah kesehatan mental pada remaja. Temuan ini menekankan pentingnya pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya tidur yang cukup dan berkualitas bagi kesehatan mental remaja serta perlunya intervensi yang komprehensif untuk meningkatkan kesejahteraan mental remaja.

Kata kunci: Mental, Emosional, Remaja, Kualitas Tidur.

Abstract

Mental-emotional problems in adolescents are an issue that is receiving increasing attention in society and the academic world. One factor that can influence teenagers' mental health is sleep quality. The collected literature studies highlight the relationship between sleep quality and adolescent mental health problems through several relevant journals. The background to this study includes the problem of increasing sleep disorders and mental health problems in adolescents, which are often interrelated. The aim of this research is to identify the relationship between sleep quality and mental health problems in adolescents and the factors that influence it. The method used includes analysis of literature studies from several published journals, with a focus on research results regarding the relationship between sleep quality, use of social media, and sleeping lights and mental health problems in adolescents. The study results show a significant relationship between sleep quality, use of social media, and use of night lights and mental health problems in adolescents. These findings emphasize the importance of better understanding the importance of adequate and quality sleep for

adolescent mental health and the need for comprehensive interventions to improve adolescent mental well-being.

Keywords: *Mental, Emotional, Adolescents, Sleep Quality*

PENDAHULUAN

Masalah mental dan emosional merupakan hal yang umum terjadi pada remaja di seluruh dunia. Faktor-faktor seperti perubahan fisik, tekanan akademis, konflik dengan orangtua atau teman sebaya, serta tantangan dalam menemukan identitas diri, semuanya dapat menyebabkan stres dan ketidakstabilan emosional pada masa remaja. Kecemasan, depresi, dan gangguan mood lainnya adalah beberapa bentuk masalah mental yang sering dihadapi oleh remaja, dan ketika masalah-masalah ini tidak ditangani dengan baik, mereka dapat berdampak negatif pada kualitas tidur remaja (Gunarsa & Wibowo, 2021).

Kecemasan adalah respons alami terhadap stres atau bahaya, tetapi ketika menjadi terlalu kuat atau berkepanjangan, dapat mengganggu kemampuan seseorang untuk bersantai dan tidur. Remaja seringkali mengalami kekhawatiran tentang sekolah, teman, masa depan, dan masalah lainnya, yang bisa membuat sulit bagi mereka untuk merasa tenang dan tidur nyenyak di malam hari. Pikiran yang terus menerus berputar, ketegangan otot, dan perasaan gelisah adalah gejala umum kecemasan yang bisa mengganggu kualitas tidur (Heldina, 2023).

Selain kecemasan, depresi juga sering kali menyertai remaja. Depresi adalah gangguan suasana hati yang serius yang dapat mempengaruhi cara seseorang merasa, berpikir, dan berperilaku (Ponidjan et al., 2022). Remaja yang mengalami depresi mungkin merasa sedih, kehilangan minat dalam aktivitas yang mereka sukai, merasa lelah secara fisik dan mental, serta mengalami perubahan dalam pola tidur. Mereka bisa mengalami kesulitan tidur, tidur terlalu banyak, atau tidur yang terganggu oleh mimpi buruk. Kualitas tidur yang buruk sering kali dapat memperburuk gejala depresi, menciptakan spiral negatif di mana kurang tidur dapat membuat depresi menjadi lebih parah, dan depresi yang lebih parah dapat mengganggu tidur (Suralaga et al., 2023).

Selain kecemasan dan depresi, gangguan mood lainnya seperti bipolar disorder juga dapat memengaruhi kualitas tidur remaja. Bipolar disorder adalah kondisi di mana seseorang mengalami perubahan suasana hati ekstrem, dari fase depresi yang dalam hingga fase mania yang berlebihan. Pada fase mania, seseorang mungkin merasa begitu bersemangat dan energik sehingga mereka tidur sangat sedikit atau tidak tidur sama sekali. Namun, pada fase depresi, mereka mungkin mengalami kesulitan tidur atau tidur terlalu banyak. Gangguan tidur yang tidak konsisten ini dapat merusak ritme tidur alami dan mengganggu keseimbangan emosional remaja yang sudah rapuh (Sulu et al., 2023).

Selain masalah mental yang mendasari, faktor-faktor eksternal juga dapat mempengaruhi kualitas tidur remaja. Misalnya, penggunaan gadget yang berlebihan dapat mengganggu tidur. Layar gadget mengeluarkan cahaya biru yang dapat mengganggu produksi hormon tidur, melatonin, dan memengaruhi ritme sirkadian. Remaja seringkali cenderung menggunakan ponsel atau komputer

mereka hingga larut malam, yang dapat membuat mereka sulit tidur atau tidur tidak nyenyak (Rachmasari et al., 2022).

Lingkungan tidur juga bisa berperan penting dalam kualitas tidur remaja. Suhu ruangan yang terlalu panas atau terlalu dingin, kebisingan dari luar, atau kasur dan bantal yang tidak nyaman dapat mengganggu tidur. Menciptakan lingkungan tidur yang tenang, gelap, dan nyaman dapat membantu remaja tidur lebih baik (Novela & Kuncara, 2022).

Untuk mengatasi masalah kualitas tidur yang disebabkan oleh masalah mental dan emosional, pendekatan terpadu yang melibatkan berbagai strategi dapat menjadi solusi yang efektif. Pertama-tama, penting untuk mendapatkan bantuan profesional dari tenaga kesehatan mental yang berkualifikasi, seperti psikolog atau psikiater. Mereka dapat membantu remaja untuk mengidentifikasi dan mengatasi masalah mental yang mendasari, serta memberikan strategi konkret untuk meningkatkan kualitas tidur (Sari & Susmiatin, 2023).

Selain itu, penting untuk membangun rutinitas tidur yang sehat. Remaja perlu diberikan waktu yang cukup untuk istirahat setiap malam, dengan menetapkan jadwal tidur yang konsisten. Mereka juga perlu diajari tentang pentingnya menciptakan lingkungan tidur yang nyaman dan tenang, dengan mematikan gadget setidaknya satu jam sebelum tidur dan menjauhkan mereka dari lingkungan yang dapat mengganggu tidur, seperti suara bising atau cahaya terang (Syahidin et al., 2024).

Olahraga teratur juga dapat membantu meningkatkan kualitas tidur remaja dengan mengurangi stres dan kegelisahan serta meningkatkan kelelahan fisik. Namun, perlu diingat bahwa olahraga yang terlalu intensif sebelum tidur juga dapat mengganggu tidur, jadi penting untuk menemukan keseimbangan yang tepat (Nabila & Kalumpiu, 2024).

Selain itu, teknik-teknik relaksasi seperti meditasi, yoga, atau pernapasan dalam juga dapat membantu meredakan kecemasan dan menyiapkan tubuh dan pikiran untuk tidur. Mengajarkan remaja tentang pentingnya self-care dan bagaimana mengelola stres dengan baik dapat menjadi langkah penting dalam memperbaiki kualitas tidur mereka (Siallagan et al., 2023).

Penting juga untuk melibatkan keluarga dan lingkungan sekolah dalam upaya untuk meningkatkan kualitas tidur remaja. Mendidik orang tua, guru, dan staf sekolah tentang pentingnya tidur yang cukup dan strategi untuk meningkatkannya dapat membantu menciptakan lingkungan yang mendukung tidur yang sehat bagi remaja (Hengkengbala & Halim, 2022).

Masalah mental dan emosional pada remaja dapat sangat mempengaruhi kualitas tidur mereka. Kecemasan, depresi, gangguan mood, penggunaan gadget yang berlebihan, dan lingkungan tidur yang tidak mendukung semuanya dapat menjadi faktor yang berkontribusi terhadap tidur yang buruk pada remaja. Namun, dengan pendekatan yang holistik dan terpadu yang melibatkan bantuan profesional, perubahan gaya hidup yang sehat, dan dukungan dari keluarga dan lingkungan sekolah, remaja dapat belajar untuk mengatasi masalah mental dan emosional mereka serta meningkatkan kualitas tidur mereka (Nabila & Kalumpiu, 2024).

Permasalahan yang relevan untuk penelitian ini adalah dampak masalah mental dan emosional pada remaja terhadap kualitas tidur mereka. Remaja

seringkali menghadapi tekanan dari berbagai aspek kehidupan, seperti sekolah, teman sebaya, dan masalah keluarga, yang dapat menyebabkan stres, kecemasan, depresi, atau gangguan mood lainnya. Masalah-masalah ini secara signifikan memengaruhi kualitas tidur remaja, yang pada gilirannya dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik, kesejahteraan emosional, dan kinerja akademis mereka.

Tujuan penelitian ini adalah untuk lebih memahami hubungan antara masalah mental dan emosional pada remaja dengan kualitas tidur mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana kecemasan, depresi, dan gangguan mood lainnya mempengaruhi pola tidur remaja, serta faktor-faktor apa yang dapat memoderasi atau memperburuk hubungan tersebut. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi intervensi yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur remaja yang mengalami masalah mental dan emosional.

Gap penelitian yang perlu diisi adalah kurangnya pemahaman yang mendalam tentang bagaimana masalah mental dan emosional pada remaja secara spesifik memengaruhi kualitas tidur mereka. Meskipun ada banyak penelitian tentang kesehatan mental remaja dan kualitas tidur, masih ada kekurangan dalam penelitian yang secara khusus mengeksplorasi hubungan antara kedua domain ini dengan cermat. Selain itu, terdapat kekurangan dalam literatur mengenai intervensi yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur remaja yang mengalami masalah mental dan emosional.

Urgensi penelitian ini terletak pada dampak serius yang dimiliki oleh masalah mental dan emosional pada remaja terhadap kualitas tidur mereka. Kualitas tidur yang buruk pada remaja dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental mereka, termasuk meningkatkan risiko obesitas, gangguan pola makan, gangguan suasana hati, dan kinerja akademis yang buruk. Dengan memahami lebih lanjut tentang hubungan antara masalah mental dan emosional dengan kualitas tidur pada remaja, dapat mengembangkan intervensi yang lebih efektif untuk membantu mereka mengatasi masalah tersebut dan meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

BAHAN DAN METODE

Studi ini mengadopsi pendekatan kualitatif melalui metode literature review untuk mengeksplorasi hubungan antara masalah mental dan emosional pada remaja dengan kualitas tidur mereka. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang fenomena yang kompleks dan multidimensional ini, serta memungkinkan eksplorasi yang lebih luas tentang pengalaman dan persepsi individu terhadap hubungan antara masalah mental dan emosional dengan pola tidur mereka.

Metode literature review dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan dan mengevaluasi berbagai penelitian yang telah dilakukan dalam bidang ini. Melalui pencarian sistematis dan analisis yang cermat terhadap literatur yang relevan, peneliti dapat mengidentifikasi temuan kunci, tren, dan kesenjangan dalam pengetahuan yang ada. Metode ini juga memungkinkan peneliti untuk menyintesis temuan dari berbagai studi yang telah dilakukan, sehingga memungkinkan untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif tentang topik ini.

Dalam melakukan literature review, peneliti akan menggunakan berbagai sumber informasi, termasuk jurnal ilmiah, buku, laporan riset, dan publikasi lainnya yang relevan dengan topik penelitian. Pencarian literatur akan dilakukan menggunakan basis data akademis yang terpercaya dan kata kunci yang relevan untuk mengidentifikasi studi-studi yang paling relevan dengan tujuan penelitian.

Setelah sumber informasi telah terkumpul, peneliti akan melakukan analisis mendalam terhadap temuan-temuan yang relevan. Ini melibatkan pembacaan dan sintesis kritis terhadap berbagai artikel dan publikasi yang dipilih, serta identifikasi pola-pola dan tren-tren yang muncul dalam literatur tersebut. Selain itu, peneliti akan mencari kesenjangan dalam pengetahuan yang ada, seperti area-area di mana penelitian lebih lanjut diperlukan atau di mana terdapat ketidakcocokan atau perbedaan hasil di antara studi-studi yang ada.

Dengan menggunakan pendekatan kualitatif dan metode literature review ini, studi ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang hubungan antara masalah mental dan emosional pada remaja dengan kualitas tidur mereka. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berharga bagi pemahaman tentang faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur remaja serta implikasi kesehatan mental dan emosional yang terkait.

HASIL

Tabel 1. Hasil Studi Literatur

Judul Temuan	Penulis	Tahun	Metode	Alat Ukur	Hasil Temuan
Hubungan Kualitas Tidur dengan Pengaruh Penggunaan Lampu Tidur pada Siswa/i SMA Negeri 2 Bitung, Sulawesi Utara	Herlina Hengkengbala, Susilodinata Halim	2022	Analitik, Desain Cross-Sectional	Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)	Responden dengan kualitas tidur baik sebanyak 104 orang (54,2%) dan responden dengan kualitas tidur buruk sebanyak 88 orang (45,8%). Penggunaan lampu tidur pada malam hari dikaitkan dengan peningkatan risiko kualitas tidur yang buruk pada remaja. Terdapat hubungan yang

					signifikan antara kualitas tidur dengan penggunaan lampu tidur pada siswa-siswi SMA Negeri 2 Bitung, Sulawesi Utara, dengan nilai $p < 0,005$ berdasarkan uji Chi Square.
Hubungan Penggunaan Media Social dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMK Negeri 2 Tahun 2022	Ticha Margaret Br. Ginting, Ance Siallagan, Agustaria Ginting	2023	Observational Analitik, Pendekatan Cross-Sectional	Tes, Kuesioner	Penggunaan media sosial pada kategori aktif sebanyak 77,2%, sedangkan kualitas tidur pada kategori buruk sebanyak 60,8%. Hasil uji Chi Square menunjukkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), menandakan adanya hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dan kualitas tidur pada remaja di SMK Negeri 2 Binjai pada tahun 2022.
Hubungan Penggunaan Media Social dengan	Ance Siallagan, Agustaria	2022	Observational Analitik, Pendekatan	Tes, Kuesioner	Penggunaan media sosial pada kategori aktif sebanyak

Kualitas Tidur pada Remaja di SMK Negeri 2 Tahun 2022	Ginting, Ticha Margaret		Cross-Sectional		77,2%, sedangkan kualitas tidur pada kategori buruk sebanyak 60,8%. Hasil uji Chi Square menunjukkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), menandakan adanya hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dan kualitas tidur pada remaja di SMK Negeri 2 Binjai pada tahun 2022.
Kualitas Tidur Tidak Mempengaruhi Kecerdasan Emosional pada Siswa Sekolah Menengah Atas	Farah Jihan Nabila, Joice Viladelvia Kalumpiu	2024	Observasional Analitik, Pendekatan Cross-Sectional	Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), Emotional Intelligence Questionnaire Midcentral District Transformational Leadership Program	Mayoritas responden mengalami kualitas tidur buruk (96,4%), namun memiliki kecerdasan emosional yang tinggi (69,3%). Meskipun tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan kecerdasan emosional, siswa dengan kualitas tidur

					baik cenderung memiliki kecerdasan emosional yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang memiliki kualitas tidur buruk.
Deteksi Dini Kesehatan Mental Emosional pada Mahasiswa	Melani Kartika Sari, Eko Arik Susmiatin	2023	Kuantitatif, Deskriptif Analitik	SRQ questionnaire 20	Sebagian besar mahasiswa memiliki kesehatan mental yang baik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa deteksi dini masalah kesehatan mental emosional pada mahasiswa perlu dilakukan untuk mengantisipasi terjadinya gangguan mental karena tidak mampu mengatasi stres yang ada.

PEMBAHASAN

Masalah mental emosional pada remaja merupakan topik yang semakin mendapat perhatian dalam masyarakat dan dunia akademis. Dengan semakin kompleksnya tekanan dan tuntutan yang dihadapi oleh remaja pada era modern ini, kualitas tidur menjadi salah satu aspek yang penting untuk dipertimbangkan. Studi literatur yang dikumpulkan menyoroti beberapa aspek penting dalam hubungan antara masalah mental emosional remaja dan kualitas tidur, dengan mengambil sampel dari beberapa jurnal yang berkaitan dengan topik ini.

Salah satu studi yang dilakukan oleh Herlina Hengkengbala dan Susilodinata Halim (2022) menyoroti hubungan antara kualitas tidur dengan pengaruh penggunaan lampu tidur pada siswa/i SMA Negeri 2 Bitung, Sulawesi Utara. Hasil studi ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan lampu tidur pada malam hari dengan kualitas tidur yang buruk pada remaja. Lampu tidur dipercaya mempengaruhi ritme sirkadian dan produksi hormon melatonin, yang pada gilirannya memengaruhi pola tidur. Remaja yang menggunakan lampu tidur cenderung memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan tidur, yang dapat berdampak pada kesehatan mental dan emosional mereka.

Studi lain yang dilakukan oleh Ticha Margaret Br. Ginting, Ance Siallagan, dan Agustaria Ginting (2023) menggambarkan hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Negeri 2 pada tahun 2022. Hasil studi menunjukkan bahwa remaja yang aktif menggunakan media sosial cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih buruk. Temuan ini konsisten dengan riset lain yang menunjukkan bahwa paparan terhadap media sosial dapat mengganggu pola tidur, baik melalui efek langsung dari interaksi dengan platform tersebut maupun melalui kecemasan dan stres yang ditimbulkannya.

Selain itu, studi oleh Farah Jihan Nabila dan Joice Viladelvia Kalumpiu (2024) menyoroti kualitas tidur dan kecerdasan emosional pada siswa sekolah menengah atas. Meskipun mayoritas responden mengalami kualitas tidur yang buruk, namun mereka memiliki kecerdasan emosional yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun kualitas tidur memainkan peran penting dalam kesehatan mental, kecerdasan emosional tidak selalu terkait secara langsung dengan kualitas tidur. Namun demikian, remaja dengan kualitas tidur yang baik cenderung memiliki kecerdasan emosional yang lebih tinggi, menekankan pentingnya perhatian terhadap tidur yang cukup bagi kesejahteraan mental remaja.

Dari sisi deteksi dini, studi oleh Melani Kartika Sari dan Eko Arik Susmiatin (2023) menyoroti pentingnya deteksi dini masalah kesehatan mental emosional pada mahasiswa. Meskipun studi ini tidak secara langsung terkait dengan remaja, namun penting untuk mencatat bahwa masalah kesehatan mental dapat memengaruhi tidur dan kesejahteraan secara umum. Deteksi dini masalah kesehatan mental pada tahap awal dapat membantu mengurangi dampak negatifnya terhadap tidur dan kesejahteraan emosional remaja di kemudian hari.

Secara keseluruhan, hasil studi literatur ini menyoroti kompleksitas hubungan antara masalah mental emosional remaja dan kualitas tidur. Meskipun masih diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memahami mekanisme yang lebih dalam, temuan ini menekankan pentingnya perhatian terhadap tidur yang cukup dalam mencegah dan mengatasi masalah kesehatan mental pada remaja. Faktor-faktor seperti penggunaan lampu tidur dan media sosial dapat menjadi titik fokus dalam upaya pencegahan dan intervensi untuk meningkatkan kesehatan mental dan tidur yang berkualitas bagi remaja.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan keseluruhan studi literatur yang dipertimbangkan, dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur memainkan peran penting dalam kesehatan

mental dan emosional remaja. Temuan menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan lampu tidur, media sosial, dan kualitas tidur dengan masalah kesehatan mental pada remaja. Paparan terhadap lampu tidur dan media sosial dapat mengganggu ritme tidur dan memengaruhi keseimbangan emosional remaja. Meskipun tidak selalu ada hubungan langsung antara kualitas tidur dan kecerdasan emosional, penting untuk memperhatikan pola tidur sebagai faktor penting dalam menjaga kesejahteraan mental remaja. Deteksi dini masalah kesehatan mental juga menjadi kunci dalam mengurangi dampak negatif terhadap tidur dan kesejahteraan emosional remaja di masa mendatang. Oleh karena itu, upaya-upaya untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya tidur yang cukup dan sehat, serta pengembangan strategi pencegahan yang efektif terhadap gangguan tidur dan kesehatan mental pada remaja, menjadi sangat penting untuk ditekankan dalam kesehatan masyarakat.

Saran

1. Dalam menghadapi kompleksitas hubungan antara kualitas tidur dan masalah mental emosional pada remaja, terdapat dua saran penting yang dapat dipertimbangkan. Pertama, perlu adanya pendekatan pendidikan yang lebih inklusif terkait dengan pentingnya tidur yang cukup dan berkualitas bagi kesehatan mental remaja. Hal ini dapat dilakukan melalui integrasi informasi tentang tidur dalam kurikulum sekolah, baik dalam pelajaran kesehatan maupun pendidikan tentang kesejahteraan mental. Dengan demikian, remaja akan memiliki pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya tidur dalam menjaga keseimbangan emosional dan kesehatan mental mereka.
2. Kedua, diperlukan upaya untuk meningkatkan kesadaran dan keterampilan orang tua dalam membantu remaja mengembangkan rutinitas tidur yang sehat di rumah. Orang tua dapat berperan sebagai contoh yang baik dengan menunjukkan praktik tidur yang baik dan menciptakan lingkungan tidur yang nyaman dan tenang di rumah. Selain itu, orang tua juga perlu terlibat aktif dalam mengawasi penggunaan media sosial dan teknologi di malam hari, serta memberikan dukungan emosional dan mental yang cukup bagi remaja untuk mengatasi stres dan tekanan yang mereka alami. Dengan keterlibatan orang tua yang lebih aktif dan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya tidur, remaja akan memiliki dukungan yang lebih besar dalam menjaga kesehatan mental dan tidur mereka.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam kesimpulan artikel singkat ini, kami ingin mengucapkan terima kasih atas perhatian Anda. Semoga temuan dari temuan yang telah disajikan dapatlah memberikan wawasan yang berharga serta juga meningkatkan pemahaman akan pentingnya temuan ini. Terima kasih atas dukungan serta juga dedikasi Anda.

DAFTAR PUSTAKA

- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 9(01), 43–52.
- Heldina, S. A. (2023). *HUBUNGAN KEBIASAAN BERMAIN GAME ONLINE DENGAN KUALITAS TIDUR REMAJA DI SMP NEGERI 13 KOTA PADANG TAHUN 2023*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alifah Padang.

- Hengkengbala, H., & Halim, S. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Pengaruh Penggunaan Lampu Tidur Pada Siswa/I SMA Negeri 2 Bitung, Sulawesi Utara. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran Tarumanagara*, 1(1), 29–34.
- Nabila, F. J., & Kalumpiu, J. V. (2024). Kualitas Tidur Tidak Mempengaruhi Kecerdasan Emosional pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *ULIL ALBAB: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 3(3), 365–373.
- Novela, I. Q., & Kuncara, D. B. (2022). Hubungan antara kualitas tidur dengan kecenderungan berperilaku agresif pada mahasiswa. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, 5(2), 66–71.
- Ponidjan, T. S., Rondonuwu, E., Ransun, D., Warouw, H. J., & Raule, J. H. (2022). Kualitas Tidur sebagai Faktor yang Berimplikasi pada Konsentrasi dan Motivasi Belajar Anak Remaja. *E-PROSIDING Seminar Nasional 2022 ISBN: 978.623. 93457.1. 6*, 1(02), 49–58.
- Rachmasari, K. A., Hartini, S., Kholisa, I. L., & Prabandari, Y. S. (2022). Hubungan antara Stres dengan Kualitas Tidur Remaja di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Remaja Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Klinis Dan Komunitas (Clinical and Community Nursing Journal)*, 5(1), 48–60.
- Sari, M. K., & Susmiatin, E. A. (2023). Deteksi Dini Kesehatan Mental Emosional pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram*, 13(1), 10–17.
- Siallagan, A., Ginting, A., & Margaret, T. (2023). Hubungan Penggunaan Media Social Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMK Negeri 2 Tahun 2022. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(4), 4912–4924.
- Sulu, H. E., Fatimawali, F., Kekenusa, J. S., & Manampiring, A. (2023). Hubungan antara aktivitas fisik, kualitas tidur, dan status gizi dengan kualitas hidup kesehatan siswa SMP dan SMA pada era COVID-19 di Kabupaten Minahasa Utara. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(2), 1739–1750.
- Suralaga, C., Misgiati, D. E., & Usman, A. M. (2023). Hubungan Lama Bermain Game Online dengan Tingkat Stres dan Kualitas Tidur pada Remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 269–280.
- Syahidin, D., Asyrani, Z. T., Syahidan, K. A., & Herdianto, R. (2024). Kualitas Tidur dan Kesehatan Mental: Kajian Pustaka Sistematis di Lingkungan Pondok Pesantren. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, 4(1), 1–10.