



Niat, Norma Sosial, dan Kontrol Diri dalam Perilaku Kurang Tidur Remaja: Tinjauan Literatur Berbasis *Theory of Planned Behavior*

Shafiyya Azzahra Erwina Sari
Universitas Muhammadiyah Jakarta

Luqman Effendi
Universitas Muhammadiyah Jakarta

Alamat: Jl. Cempaka Putih Tengah I No.1, Cempaka Putih, Jakarta Pusat
Korespondensi penulis: sosophiecheese@gmail.com

Abstract. *Sleep deprivation among adolescents is becoming an increasingly common health problem and is influenced by various psychosocial factors and social contexts. This literature review aims to analyze the factors that cause sleep deprivation among adolescents using the Theory of Planned Behavior (TPB) approach. This approach emphasizes how attitudes, perceived norms, and behavioral control influence individual intentions and actions. The research was conducted by reviewing various national and international scientific articles related to adolescent sleep behavior and its relationship with TPB elements. The results of the analysis show that adolescents' views that consider staying up late as normal, the influence of peers and the environment, and low ability to manage nighttime activities and the use of digital devices contribute to sleep deprivation. These findings indicate that TPB can be a suitable theoretical framework for understanding adolescent sleep behavior and can be used as a basis for designing more effective more health promotion interventions.*

Keywords: *Sleep Deprivation, Staying Up Late, Adolescents*

Abstrak. Perilaku kurang tidur pada remaja menjadi masalah kesehatan yang semakin umum dan dipengaruhi oleh berbagai faktor psikososial serta konteks sosial. Kajian literatur ini bertujuan untuk menganalisis faktor faktor yang menyebabkan perilaku kurang tidur pada remaja dengan menggunakan pendekatan *Theory of Planned Behavior (TPB)*. Pendekatan ini menekankan bagaimana sikap, norma yang dirasakan, dan control perilaku memengaruhi niat dan Tindakan individu. Penelitian dilakukan dengan menelaah berbagai artikel ilmiah baik nasional maupun internasional yang berkaitan dengan perilaku tidur remaja dan hubungannya dengan elemen TPB. Hasil analisis menunjukkan bahwa pandangan remaja yang menganggap begadangn sebagai hal biasa, pengaruh dari teman sebaya, dan lingkungan, serta kemampuan rendah dalam mengelola aktivitas malam dan penggunaan perangkat digital, berkontribusi pada perilaku kurang tidur. Temuan ini menunjukkan bahwa TPB bisa menjadi kerangka teoritis yang sesuai untuk memahami perilaku tidur remaja dan dapat digunakan sebagai dasar untuk merancang intervensi promosi kesehatan yang lebih efektif.

Kata Kunci: Kurang Tidur, Perilaku Begadang, Remaja

LATAR BELAKANG

Kurang tidur dikalangan remaja semakin menjadi masalah yang mengkhawatirkan di seluruh dunia. Banyak remaja mengalami waktu tidur di bawah standar yang dianjurkan oleh pihak kesehatan, yang dapat memengaruhi kemampuan berpikir, kesehatan mental, serta hasil belajar mereka. Meskipun ada faktor-faktor lingkungan dan biologis yang turut memengaruhi kebiasaan tidur remaja, Keputusan individu dalam mengatur waktu tidur juga sangat berpengaruh. Untuk memahami penyebab kurang tidur ini, pendekatan psikososial seperti TPB bisa menjadi alat yang tepat.

Theory of Planned Behavior (TPB) adalah kerangka teori yang menjelaskan bagaimana sikap individu, norma sosial yang dirasakan, dan control perilaku yang dirasakan memengaruhi niat (*behavioral intention*), yang kemudian menentukan perilaku actual. Dalam model TPB, sikap mencerminkan penilaian individu terhadap suatu perilaku, seperti tidur cukup dan pentingnya untuk kesehatan. Norma sosial berisi persepsi pengaruh orang-orang penting terhadap Keputusan perilaku, misalnya orangtua atau teman yang menganggap tidur sebagai hal yang penting. *Perceived behavioral control* mencerminkan pandangan seseorang tentang kemampuannya untuk melaksanakan atau mengatur perilaku tersebut (Mead & Irish, 2023).

Beberapa studi telah menggunakan TPB untuk memahami perilaku tidur secara langsung. Misalnya, sebuah studi pada remaja di Iran menunjukkan bahwa konstruksi TPB dapat secara signifikan memprediksi perilaku kebersihan tidur, dimana niat dan control terhadap perilaku memengaruhi praktik kebiasaan tidur yang sehat setelah enam bulan pengamatan. Penelitian ini menunjukkan bahwa TPB tidak hanya membantu dalam memahami niat, tetapi juga perilaku kebersihan tidur yang memengaruhi kualitas tidur serta kesejahteraan kesehatan remaja (Strong et al., 2018).

Studi lainnya menggunakan desain longitudinal yang mendalam untuk menilai bagaimana sikap, norma subjektif, dan control perilaku yang dirasakan berkaitan dengan kesempatan tidur harian. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa perubahan dalam control perilaku yang dirasakan dan niat untuk melakukan perilaku tidur dapat memprediksi kesempatan tidur selanjutnya untuk peserta, sehingga menjadikan TPB sebagai kerangka yang kuat untuk memahami dinamika perilaku tidur individu dari waktu ke waktu (Mead & Irish, 2023).

Dalam konteks remaja, studi yang mengimplementasikan TPB menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti norma sosial dari teman sebayanya dan anggota keluarga serta pandangan tentang pengendalian waktu tidur merupakan elemen utama yang berhubungan dengan keinginan untuk mengembangkan kebiasaan tidur yang lebih baik. Oleh karena itu elemen-elemen TPB tersebut penting untuk digali secara sistematis ketika mengevaluasi perilaku kurang tidur pada remaja, sebab kurang tidur merupakan isu yang tidak hanya berkaitan dengan kesehatan, namun juga dipengaruhi oleh proses pengambilan Keputusan perilaku yang rumit (Tagler, 2024).

Kurang tidur pada remaja tidak hanya berdampak pada fungsi kognitif dan Kesehatan mental, kurang tidur pada remaja juga dikaitkan dengan peningkatan risiko masalah Kesehatan jangka Panjang seperti gangguan metabolic dan obesitas. Organisasi Kesehatan merekomendasikan agar remaja tidur 8-10 jam per malam, namun banyak yang tidak memenuhi rekomendasi ini karena tuntutan akademik, penggunaan perangkat digital, dan aktivitas sosial malam. Ini menunjukkan bahwa kebiasaan kurang tidur dipengaruhi oleh factor sosial dan persepsi kontrol diri, bukan hanya faktor biologis (Bruce et al., 2017).

Dengan mempertimbangkan bukti empiris tersebut, tinjauan literatur ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh niat, norma sosial, dan kontrol diri, melalui pespektif TPB terhadap perilaku kurang tidur pada remaja. Pendekatan ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi perilaku, yang dapat dijadikan sasaran intervensi untuk mendorong kebiasaan tidur yang lebih sehat di kalangan remaja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan studi tinjauan literatur (*literature review*) yang bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis peran niat, norma sosial, dan kontrol diri dalam perilaku kurang tidur pada remaja berdasarkan kerangka *Theory of Planned Behavior* (TPB). Tinjauan literatur dilakukan untuk mengumpulkan dan mensintesis hasil penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan faktor-faktor yang memengaruhi kebiasaan tidur remaja dalam perspektif TPB. Data diperoleh melalui pencarian artikel atau jurnal ilmiah yang dipublikasikan di berbagai database elektronik, seperti Google Scholar dan PubMed. Proses ini dilakukan secara sistematis dengan memanfaatkan kombinasi kata

kunci dalam Bahasa Indonesia dan Inggris seperti “perilaku begadang”, “*adolescents*”, dan “*sleep deprivation*”.

Kriteria inklusi untuk pemilihan artikel mencakup: (1) artikel ilmiah yang ditulis dalam Bahasa Inggris atau Indonesia, (2) artikel yang secara jelas menggunakan TPB atau komponen utamanya (niat, norma sosial, dan kontrol perilaku) dalam membahas kebiasaan tidur, kebersihan tidur, atau masalah kurang tidur pada remaja. Di sisi lain, artikel yang mengadopsi teori perilaku selain TPB tanpa keterkaitan yang jelas dengan komponen TPB akan dikecualikan dari analisis. Proses seleksi artikel dilakukan melalui beberapa tahap, dimulai dengan penyaringan judul dan abstrak untuk menentukan kesesuaian dengan topik penelitian. Artikel yang lolos kriteria awal selanjutnya akan dibaca secara detail pada bagian metode, hasil dan pembahasan untuk memastikan relevansi dan mutu ilmiah.

Data yang dikumpulkan dari artikel-artikel terpilih kemudian dianalisis secara deskriptif dan tematik, dengan mengelompokkan temuan berdasarkan komponen utama TPB, yaitu niat berperilaku, norma sosial, dan kontrol perilaku yang dirasakan/kontrol diri dalam konteks kurang tidur pada remaja. Seluruh tahapan penelitian ini dilaksanakan sesuai dengan prinsip-prinsip etika penelitian, termasuk kejujuran akademik, transparansi dalam pemilihan sumber, serta pencantuman sitasi yang tepat terhadap seluruh artikel yang digunakan dalam tinjauan literatur. Selanjutnya, proses ekstraksi data dilakukan secara terstruktur dengan mencatat informasi penting dari setiap artikel yang terpilih, termasuk nama penulis, tahun publikasi, desain penelitian, variabel yang dianalisis, dan temuan utama terkait niat, norma sosial serta kontrol perilaku dalam konteks tidur remaja. Data yang telah diekstrak kemudian dibandingkan antarstudi untuk menemukan pola, kesamaan, dan perbedaan dalam temuan yang ada.

Untuk memastikan validitas hasil tinjauan, artikel dinilai secara kritis berdasarkan kejelasan tujuan penelitian, kesesuaiannya dengan desain penelitian, dan kekuatan analisis data yang digunakan. Artikel yang memiliki metodologi rendah atau temuan yang tidak didukung oleh analisis yang memadai tidak digunakan sebagai dasar dalam penarikan Kesimpulan. Pendekatan ini diharapkan dapat meningkatkan kredibilitas hasil tinjauan literatur dan memperkuat implikasi temuan untuk pengembangan intervensi Kesehatan tidur di kalangan remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

No.	Judul penelitian	Penulis (tahun)	Metode	Hasil
1	<i>Intraindividual Variability of Sleep Opportunity Attitudes, Perceived Norms, Perceived Behavioral Control, and Intentions</i>	Michael P. Mead, PhD, Leah A. Irish, PhD (2021)	<i>Descriptive</i>	Terdapat variasi baik antara hari maupun dalam sehari pada sikap, norma subjektif, kontrol perilaku yang dirasakan dan niat menunjukkan tingkat fluktuasi yang lebih tinggi dibandingkan dengan sikap dan norma subjektif. Selama seminggu, sikap dan norma subjektif cenderung meningkat, sedangkan kontrol perilaku dan niat mengalami penurunan sepanjang hari. Temuan ini menunjukkan bahwa waktu pengukuran dapat mempengaruhi keabsahan konstruk, sehingga penting untuk merencanakan intervensi tidur yang adaptif berdasarkan waktu. Ketika niat untuk tidur paling tinggi, terutama di pagi hari. Temuan ini memberikan wawasan baru dalam Upaya memperbaiki strategi promosi tidur yang lebih efektif.
2	<i>Sleep hygiene behaviours in Iranian adolescents: an application of the Theory of Planned Behavior.</i>	Carol Strong, Chung Ying Lin, Shabnam Jalilolghadr, John. A Updegraff, Andres Brostrom, Amir. H Pakpour (2018)	desain longitudinal	Kombinasi <i>Theory of Planned Behavior</i> (TPB) dengan perencanaan coping dan tindakan efektif dalam memahami perilaku hygiene tidur remaja di Iran. Hasil menunjukkan bahwa niat dan perencanaan memprediksi perilaku <i>sleep hygiene</i> , sedangkan pengetahuan tidak berhubungan dengan niat. Selain itu, perilaku <i>sleep hygiene</i> positif terkait dengan kualitas tidur, tetapi tidak dengan kesehatan umum. Rekomendasi penelitian ini adalah focus pada penguatan TPB dan perencanaan untuk meningkatkan perilaku <i>sleep hygiene</i> tidur remaja.

3	Sleep in adolescents and young adults	Ellen S Bruce, Laura Lunt, Janet E McDonagh (2017)	<i>Survei Cross-Sectional</i>	Niat yang positif membantu mengurangi insomnia dan meningkatkan kualitas tidur, sementara norma sosial dapat memotivasi remaja untuk mengikuti pola tidur sehat. Kontrol diri diperlukan untuk mengatasi faktor luar yang mengganggu tidur. Oleh karena itu, intervensi yang memperkuat niat, dukungan sosial, dan kontrol diri sangat penting untuk mengatasi kurang tidur pada remaja.
4	Faktor yang memengaruhi kualitas tidur pada remaja usia Sekolah Menengah Pertama	Ficky Nazhira Rahma, Triyana Harlia Putri, Faisal Kholid Fahdi (2023)	<i>Kuantitatif Cross-sectional</i>	Norma sosial, niat, dan kontrol diri berpengaruh besar terhadap perilaku tidur remaja. Niat positif untuk tidur cukup meningkatkan kualitas tidur, sementara norma sosial mendukung kebiasaan tidur yang baik. Kontrol diri penting untuk menangani gangguan tidur dari faktor eksternal, seperti penggunaan gadget dan aktivitas ekstrakurikuler yang berlebihan. Oleh karena itu, intervensi yang meningkatkan niat, dukungan sosial, dan kontrol diri sangat penting untuk membantu remaja mengatasi kurang tidur.
5	The Theory of Planned Behavior and Sleep Opportunity: An Ecological Momentary Assessment	Michael P. Mead, Leah A. Irish (2023)	desain longitudinal , <i>ecological momentary assessment</i> (EMA)	<i>Perceived Behavioral Control (PBC)</i> , berpengaruh signifikan terhadap kualitas tidur remaja. PBC memprediksi niat tidur yang cukup, dan meskipun niat tidak selalu berkorelasi positif dengan perilaku tidur, peningkatan PBC dan niat terkait dengan lebih banyak waktu tidur. Temuan ini menyoroti perlunya intervensi berbasis teori untuk meningkatkan kualitas tidur dan kesehatan remaja.

Berdasarkan hasil tinjauan literatur, niat perilaku terbukti menjadi faktor utama yang mempengaruhi kebiasaan tidur remaja. Studi menunjukkan remaja dengan niat tidur yang kuat cenderung memiliki pula tidur lebih sehat. Dalam kerangka TPB, niat berperan sebagai penghubung antara pemahaman kognitif dan Tindakan nyata. Hal ini membuktikan bahwa kurang tidur pada remaja lebih terkait dengan proses pengambilan Keputusan, bukan sekedar keterbatasan pengetahuan (Strong et al., 2018). Di samping niat, norma subjektif turut memengaruhi pola tidur remaja. Pengaruh orangtua dan teman sebaya membentuk pandangan remaja tentang pentingnya tidur yang cukup. Penelitian menunjukkan norma yang mendukung tidur sehat berhubungan positif dengan niat menerapkan kebiasaan tidur yang baik, sedangkan norma yang toleran terhadap begadang seperti kebiasaan menggunakan gadget di malam hari, berkaitan dengan waktu tidur yang lebih singkat. Ini mengindikasikan bahwa kurang tidur pada remaja sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial mereka (Inhulsen et al., 2023).

Kontrol perilaku yang dirasakan (*perceived behavioral control*), yang dalam konteks ini berkaitan erat dengan kontrol diri, dipersepsikan merupakan presiktor paling kuat dalam perilaku tidur remaja menurut kerangka TPB. Remaja yang merasa mampu mengelola waktu tidur dan membatasi penggunaan gadget cenderung memiliki niat lebih kuat serta berhasil merealisasikannya. Di sisi lain, rendahnya persepsi kontrol ini sering memicu kebiasaan menunda tidur yang berujung pada kurang tidur berkepanjangan. Temuan tersebut mengonfirmasi bahwa kontrol perilaku tidak hanya membentuk niat, namun juga secara langsung memengaruhi tindakan nyata (Mead & Irish, 2023).

Riset oleh (Inhulsen et al., 2023) mengindikasikan bahwa kebiasaan *sleep hygiene* berfungsi sebagai penghubung antara elemen-elemen TPB dengan lama tidur remaja. Intensi yang tinggi disertai kemampuan kontrol diri yang baik akan mendorong remaja menjalankan praktik tidur sehat, seperti mengurangi konsumsi kafein dan membatasi paparan layar menjelang tidur, sehingga berdampak positif pada kuantitas dan kualitas istirahat. Oleh karenanya, perilaku kurang tidur tidak dapat dipandang sebagai fenomena sederhana, melainkan merupakan hasil interaksi dinamis antara aspek kognitif (niat), pengaruh lingkungan sosial (norma), serta kapasitas regulasi diri (kontrol perilaku).

Temuan-temuan ini memiliki signifikansi besar untuk strategi intervensi Kesehatan remaja. Intervensi yang hanya menekankan pengetahuan mengenai keuntungan tidur seringkali tidak begitu efektif jika tidak disertai dengan Upaya untuk membentuk niat

yang kokoh, menciptakan norma sosial yang mendukung, dan meningkatkan kemampuan pengendalian diri remaja. Intervensi yang berbasis pada TPB dan menargetkan ketiga elemen utama tersebut terbukti lebih efektif dalam mendorong perubahan perilaku terkait kebersihan tidur dan mengurangi kebiasaan kurang tidur di kalangan remaja. Secara keseluruhan, tinjauan literatur ini menunjukkan bahwa *Theory of Planned Behavior (TPB)*, adalah kerangka teoritis yang relevan untuk memahami perilaku kurang tidur pada remaja. Dengan menekankan niat, norma sosial, dan kontrol diri sebagai factor utama, TPB membantu peneliti dan praktisi Kesehatan dalam mengidentifikasi intervensi yang lebih spesifik dan kontekstual. Pendekatan ini menggarisbawahi bahwa perilaku tidur remaja dipengaruhi oleh proses psikososial yang dinamis serta lingkungan sosial dan kemampuan regulasi diri mereka (Strong et al., 2018).

Selain itu, beberapa penelitian menunjukkan bahwa factor emosional dan kondisi psikologis remaja memengaruhi kekuatan hubungan antara niat dan perilaku tidur mereka. Stress akademik, kecemasan, dan tuntutan sosial sering mengganggu konsistensi antara niat untuk tidur cukup dan kebiasaan tidur sehari-hari. Penelitian longitudinal oleh (Short et al., 2013) menemukan bahwa meskipun remaja berniat untuk memperbaiki pola tidur, tekanan dari sekolah dan aktivitas sosial malam dapat mengurangi efektivitas niat tersebut, terutama tanpa strategi regulasi diri yang memadai. Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku bersifat dinamis dan dipengaruhi oleh konteks situasional yang dihadapi remaja. Lebih lanjut, perkembangan neurokognitif selama masa remaja berperan signifikan dalam menjelaskan lemahnya kontrol perilaku terkait kebiasaan tidur. Ketidakseimbangan antara system limbik yang peka terhadap imbalan dan korteks prefrontal yang belum sepenuhnya matang membuat remaja lebih rentan terhadap perilaku impulsive, seperti penggunaan gawai yang berlebihan di malam hari. Penelitian oleh (Shochat et al., 2013) menyatakan bahwa keterbatasan dalam kontrol eksekutif ini mengurangi kontrol perilaku yang dirasakan, sehingga remaja cenderung mengabaikan konsekuensi jangka panjang dari kurang tidur. Temuan ini menegaskan bahwa intervensi untuk memperbaiki kebiasaan tidur harus memperhatikan aspek perkembangan psikologis remaja.

Dari perspektif implementasi kebijakan Kesehatan, temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan structural juga penting untuk mendukung perubahan kebiasaan tidur remaja. Penyesuaian waktu masuk sekolah, pembatasan penggunaan gawai di malam hari melalui

regulasi keluarga, dan menciptakan lingkungan rumah yang mendukung praktik tidur yang baik dapat meningkatkan kontrol yang dirasakan serta memperkuat niat untuk tidur sehat. Review sistematis oleh (Minges & Redeker, 2017) mengindikasikan bahwa intervensi yang menggabungkan pendekatan individu berbasis teori TPB dengan perubahan lingkungan menunjukkan hasil yang lebih konsisten dalam meningkatkan durasi dan kualitas tidur remaja. Dengan demikian, hasil tinjauan ini memperdalam pemahaman bahwa perilaku kurang tidur pada remaja dipengaruhi tidak hanya oleh factor internal yang dijelaskan dalam *Theory of Planned Behavior (TPB)*, tetapi juga oleh tekanan perkembangan serta factor structural di sekitarnya. Penggabungan pendekatan psikososial dan lingkungan menjadi esensial dalam merancang intervensi yang berkelanjutan dan efektif. Pendekatan yang menyeluruh ini diharapkan dapat menjembatani kesenjangan antara niat dan Tindakan nyata, sehingga masalah kurang tidur di kalangan remaja dapat diatasi dengan cara yang lebih holistic.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil tinjauan literatur, perilaku kurang tidur di kalangan remaja dipengaruhi oleh niat, norma sosial, dan kontrol diri, yang dapat dijelaskan melalui kerangka *Theory of Planned Behavior (TPB)*. Hasil analisis menunjukkan bahwa niat yang kuat, dukungan sosial, serta kemampuan mengatur waktu tidur memainkan peran penting dalam membentuk kebiasaan tidur yang sehat. Oleh karena itu, untuk mengatasi masalah kurang tidur pada remaja, intervensi Kesehatan yang efektif harus focus pada ketiga aspek ini, menjadikannya pendekatan yang adaptif dan kontekstual dalam promosi Kesehatan. Selain itu, temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi saja tidak cukup untuk menghasilkan perubahan perilaku tidur yang berkelanjutan pada remaja. Diperlukan strategi intervensi yang lebih menyeluruh yang menggabungkan pembentukan niat yang realistis, penguatan norma sosial untuk tidur sehat, serta peningkatan kemampuan kontrol diri melalui keterampilan regulasi perilaku. Keterlibatan lingkungan sekitar, seperti keluarga dan sekolah, juga merupakan elemen penting dalam menciptakan kondisi yang mendukung pengembangan kebiasaan hidup yang sehat. Oleh karena itu, penerapan kerangka TPB tidak hanya bermanfaat untuk memahami factor kurang tidur pada remaja, tetapi juga memberikan landasan yang kuat untuk merancang program promosi dan pencegahan Kesehatan yang lebih efektif dan berkelanjutan.

Sebagai implikasi untuk masa depan, hasil tinjauan ini menekankan pentingnya pengembangan intervensi berbasis TPB yang sesuai dengan karakteristik perkembangan remaja. Program promosi Kesehatan tidur perlu dirancang secara partisipatif, mempertimbangkan dinamika penggunaan teknologi, tuntutan akademik, serta kebutuhan psikososial remaja. Selain itu, penelitian selanjutnya dianjurkan untuk mengeksplorasi peran factor kontekstual lainnya, seperti stres akademik dan lingkungan digital, sebagai variable yang dapat memengaruhi hubungan antara niat, norma sosial, dan kontrol perilaku terkait kebiasaan tidur. Pendekatan ini diharapkan dapat memperluas pemahaman mengenai perilaku tidur remaja serta mendukung penyusunan kebijakan dan intervensi Kesehatan yang lebih efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Bruce, E. S., Lunt, L., & Janet E Mcdonagh. (2017). *Sleep In Adolescents And Young Adults*. 17(5), 424–428.
- Inhulsen, M. M. R., Stralen, M. M. Van, & Busch, V. (2023). *Adolescent Sleep Duration : Associations With Social-Cognitive Determinants And The Mediating Role Of Sleep Hygiene Practices*. May 2022, 1–13. <https://doi.org/10.1111/jsr.13774>
- Mead, M. P., & Irish, L. A. (2023). *The Theory Of Planned Behavior And Sleep Opportunity: An Ecological Momentary Assessment*. 31(1), 1–16. <https://doi.org/10.1111/jsr.13420>.The
- Minges, K. E., & Redeker, N. S. (2017). *Delayed School Start Times And Adolescent Sleep: A Systematic Review Of The Experimental Evidenc*. 86–95. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2015.06.002>.Delayed
- Shochat, T., Cohen-Zion, M., & Tzischinsky, O. (2013). *Functional Consequences Of Inadequate Sleep In Adolescents : A Systematic Review*. *Sleep Medicine Reviews*, 1–13. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2013.03.005>
- Short, M. A., Gradisar, M., Gill, J., & Camfferman, D. (2013). *Identifying Adolescent Sleep Problems*. 8(9), 1–6. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0075301>
- Strong, C., Lin, C., & Jalilolghadr, S. (2018). *Sleep Hygiene Behaviours In Iranian Adolescents: An Application Of The Theory Of Planned Behavior CAROL*. 23–31. <https://doi.org/10.1111/jsr.12566>
- Tagler, M. J. (2024). *Allowing Time For 8 + Hours Of Sleep : Identification And*

*Validation Of Important Beliefs Using The Reasoned Action Approach. August, 1–
10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1402322>*