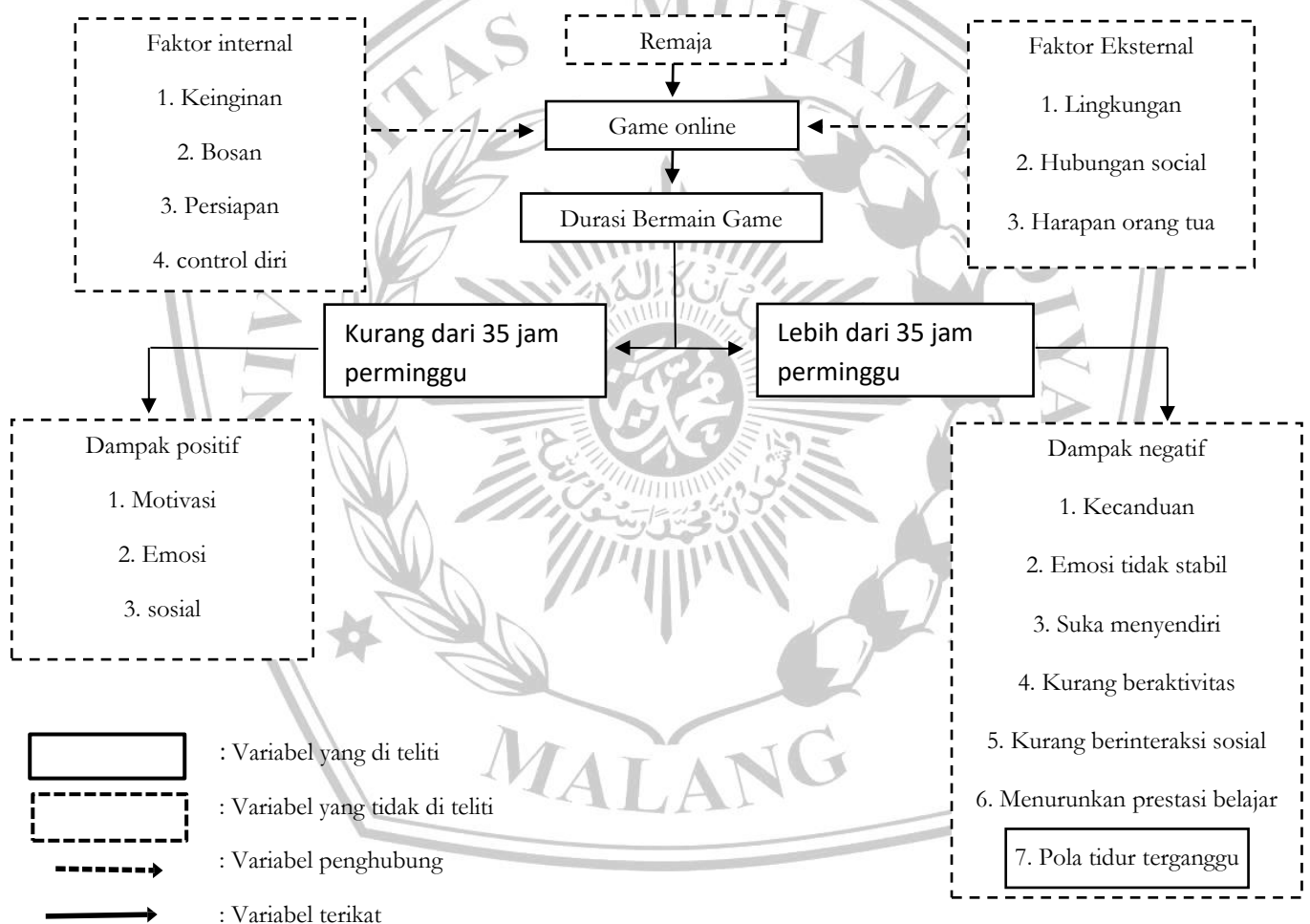


### BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS

#### 3.1 Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah representasi awal dari sebuah masalah penelitian dan mencerminkan hubungan antara variabel-variabel yang dipelajari. Kerangka ini dibangun berdasarkan literatur dan teori yang telah ada (Baratlo, 2023)



Gambar 3. 1 Kerangka konsep Hubungan Durasi Bermain Game Dengan Kualitas Tidur

Pada kerangka konsep penelitian ini, dibahas hubungan antara durasi bermain game online dengan kualitas tidur pada remaja. Lama bermain game online sangat mempengaruhi kualitas tidur remaja. Tidur adalah kebutuhan dasar bagi semua



manusia, dan tanpa tidur yang cukup, kemampuan untuk berkonsentrasi dan beraktivitas akan menurun. Kualitas tidur juga dapat memengaruhi kualitas hidup seseorang. Kualitas hidup yang buruk dapat berdampak pada aspek psikologis seseorang, sehingga mereka bisa lebih mudah marah, emosi, dan stres. Gangguan tidur merupakan masalah kesehatan yang banyak dialami oleh remaja saat ini, namun sering dianggap remeh dan bukan masalah serius yang harus ditangani oleh orang tua.

### 3.2 Hipotesis

Studi yang dilakukan Emmert-Streib & Dehmer, (2019) menjelaskan mengenai pengertian hipotesis, dimana hipotesis adalah pernyataan atau asumsi tentang bagaimana dua variabel atau lebih yang diharapkan akan ada hubungan satu sama lain untuk menjawab pertanyaan dalam penelitian. Hipotesis yang akan diuji dalam penelitian ini terdiri dari dua jenis, yaitu hipotesis alternatif ( $H_a$ ) dan hipotesis nol ( $H_0$ ). *Alternative hypothesis* ( $H_a$ ) juga dikenal sebagai hipotesis kerja. Hipotesis ( $H_a$ ) menunjukkan bahwa adanya hubungan antara dua variabel, sedangkan null hypothesis ( $H_0$ ) tidak ada hubungan antara variabel.

Hipotesis yang digunakan pada studi yang akan dilakukan yaitu hipotesis alternatif ( $H_1$ ), yaitu adanya korelasi antara durasi bermain game dengan pola tidur pada remaja

$H_1$  : Adanya hubungan durasi bermain game dengan pola tidur remaja