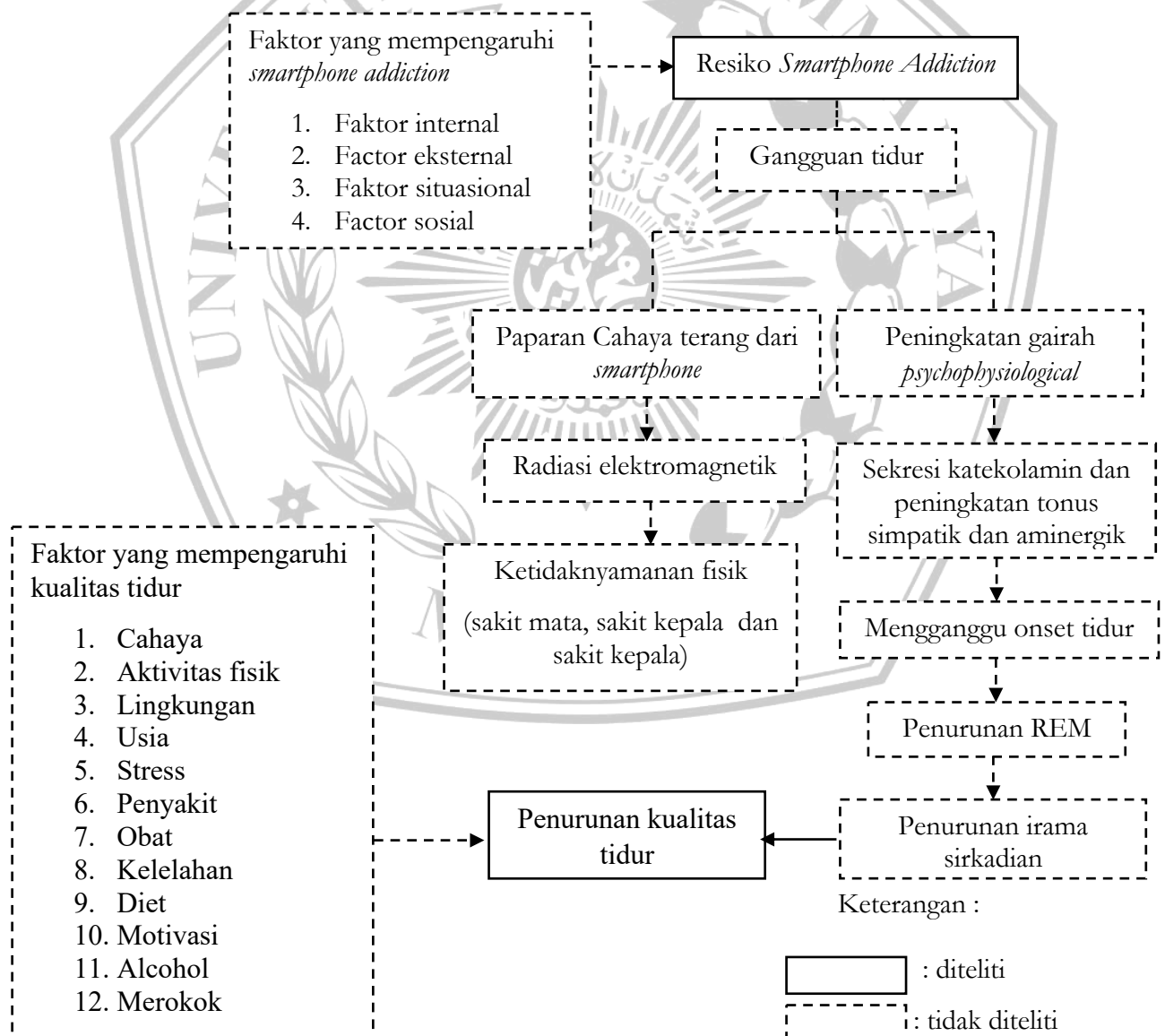


BAB III

KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN

3.1 Kerangka Konseptual

Kerangka konsep merupakan visualisasi hubungan antar berbagai variabel, yang dirumuskan oleh peneliti setelah membaca berbagai teori yang ada dan kemudian menyusun teori yang ada dan kemudian menyusun teorinya sendiri yang akan digunakan sebagai landasan untuk penelitiannya (Anggreni, 2022).



Gambar 3. 1 Kerangka Konsep

Kerangka konsep diatas menjelaskan bahwa menggunakan smartphone dapat menyebabkan *smartphone addiction*. Hal tersebut didukung dengan adanya factor-faktor yang dapat mempengaruhi *smartphone addiction* seperti factor internal, factor eksternal , factor situasional, dan factor sosial. Resiko smartphone addiction dapat menyebabkan gangguan tidur melalui 2 mekanisme yaitu peningkatan *psychophysiological* yang kemudian akan mensekresi katekolamin dan terjadi peningkatan tonus sehingga menyebabkan onset tidur terganggu dan terjadi penurunan REM serta irama sirkadian. Mekanisme kedua disebabkan oleh paparan cahaya terang dari smartphone yang akan mengeluarkan radiasi elektromagnetik sehingga akan menyebabkan ketidak nyamanan fisik seperti seperti sakit mata, nyeri otot, dan sakit kepala. Dua mekanisme ini menyebabkan kualitas tidur seseorang akan menurun dan didukung dengan adanya factor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur seperti cahaya, aktivitas fisik, lingkungan, usia, stress, penyakit, obat, kelelahan, dietm motivasi, alcohol, merokok.

3.2 Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara yang hendak diuji kebenarannya melalui penelitian, dalam hipotesis terdapat beberapa komponen penting yakni dugaan sementara, hubungan antar variabel dan uji kebenaran (Yam & Taufik, 2021). Hipotesis penelitian ini yaitu :

H1 : Ada hubungan penggunaan *smartphone addiction* dengan kualitas tidur pada remaja