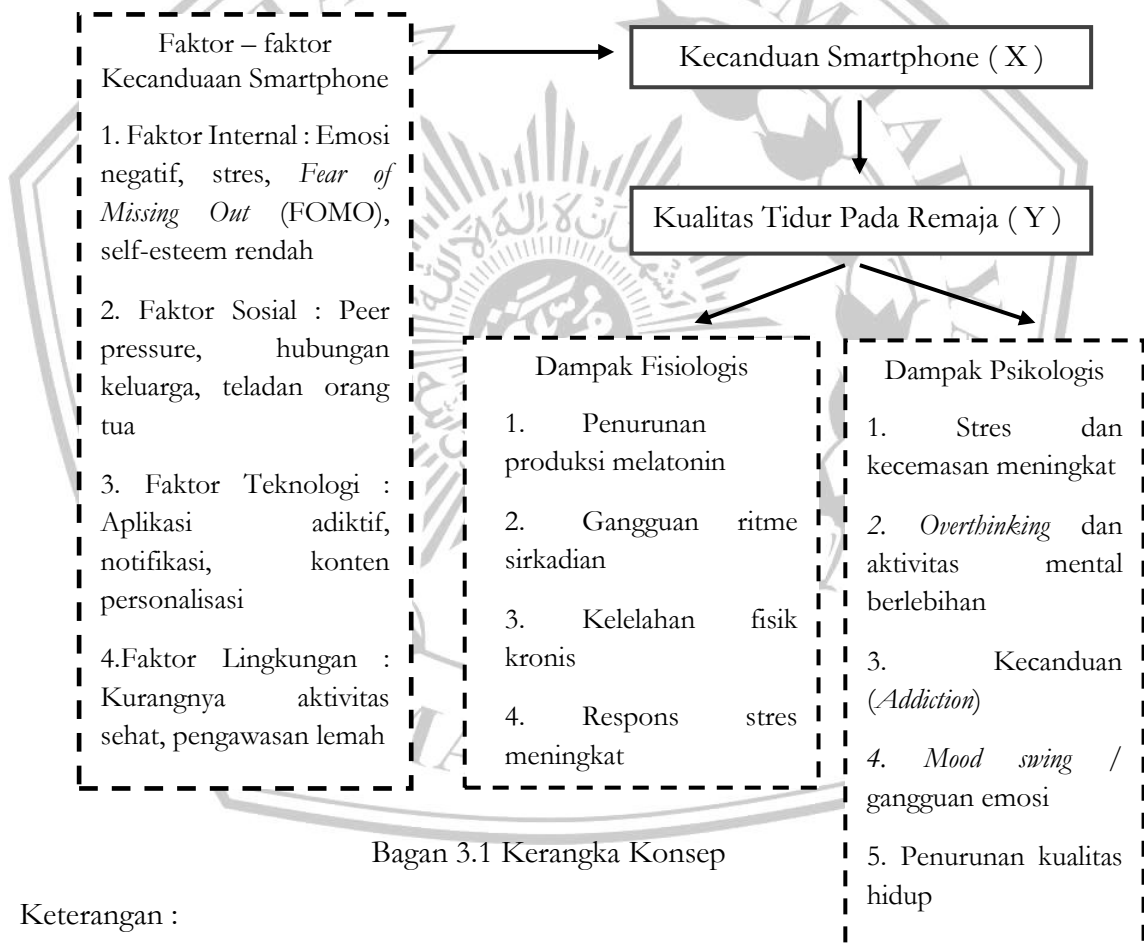


BAB III
KERANGKA KONSEP

3.1 Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah sebuah struktur atau gambaran yang didalamnya menjelaskan tentang hubungan antara variabel yang satu dengan variabel yang lain. Struktur kerangka konsep dibuat dalam bentuk diagram atau bagan, dengan tujuan untuk mempermudah dan memahami beberapa variabel data yang akan dipelajari pada tahapan berikutnya (Shukla, 2020).



Bagan 3.1 Kerangka Konsep

Keterangan :



: Diteliti

: Tidak Diteliti

→ : Alur Pikir

3.1.1 Penjelasan Kerangka Konsep

Bedasarkan kerangka konsep di atas dapat diuraikan bahwa terdapat faktor – faktor yang mempengaruhi kecanduan smartphone antara lain, faktor internal, faktor sosial, faktor teknologi, faktor lingkungan dapat mempengaruhi kualitas tidur pada remaja. Kecanduan smartphone atau ketertarikan berlebih pada smartphone yang disertai kurangnya kontrol penggunaan memiliki dampak negatif yaitu dampak fisiologis dan psikologis. Dampak fisiologis kualitas tidur terdiri penurunan produksi melatonin, gangguan ritme sirkadian, kelelahan fisik kronis, respons stres meningkat, meningkatnya risiko obesitas dan gangguan metabolik. Dampak psikologis kualitas tidur terdiri stres dan kecemasan meningkat, overthinking dan aktivitas mental berlebihan, kecanduan (*Addiction*), *mood swing* / gangguan emosi, penurunan kualitas hidup. Salah satu dampaknya adalah kualitas tidur yang buruk. Bagi remaja yang mengalami kecanduan smartphone cenderung memiliki waktu tidur yang lebih sedikit, sering mengalami gangguan tidur, dan memiliki kualitas tidur kurang baik (Norhafizah & Hidayat, 2022).

3.2 Hipotesis Penelitian

Hipotesis bisa diartikan sebagai jawaban sementara dari permasalahan penelitian yang akan diuji kebenarannya melalui data yang diperoleh. Hipotesis merupakan respons sementara terhadap pertanyaan yang dirumuskan dalam penelitian, yang biasanya disajikan dalam bentuk kalimat tanya. Hipotesis ada dua jenis yaitu. Hipotesis Satu (H1), ada hubungan antara dua variabel atau lebih (Al, 2020).

Hipotesis yang digunakan dalam penelitian

(H1) ada hubungan Hubungan antara Kecanduaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja.

