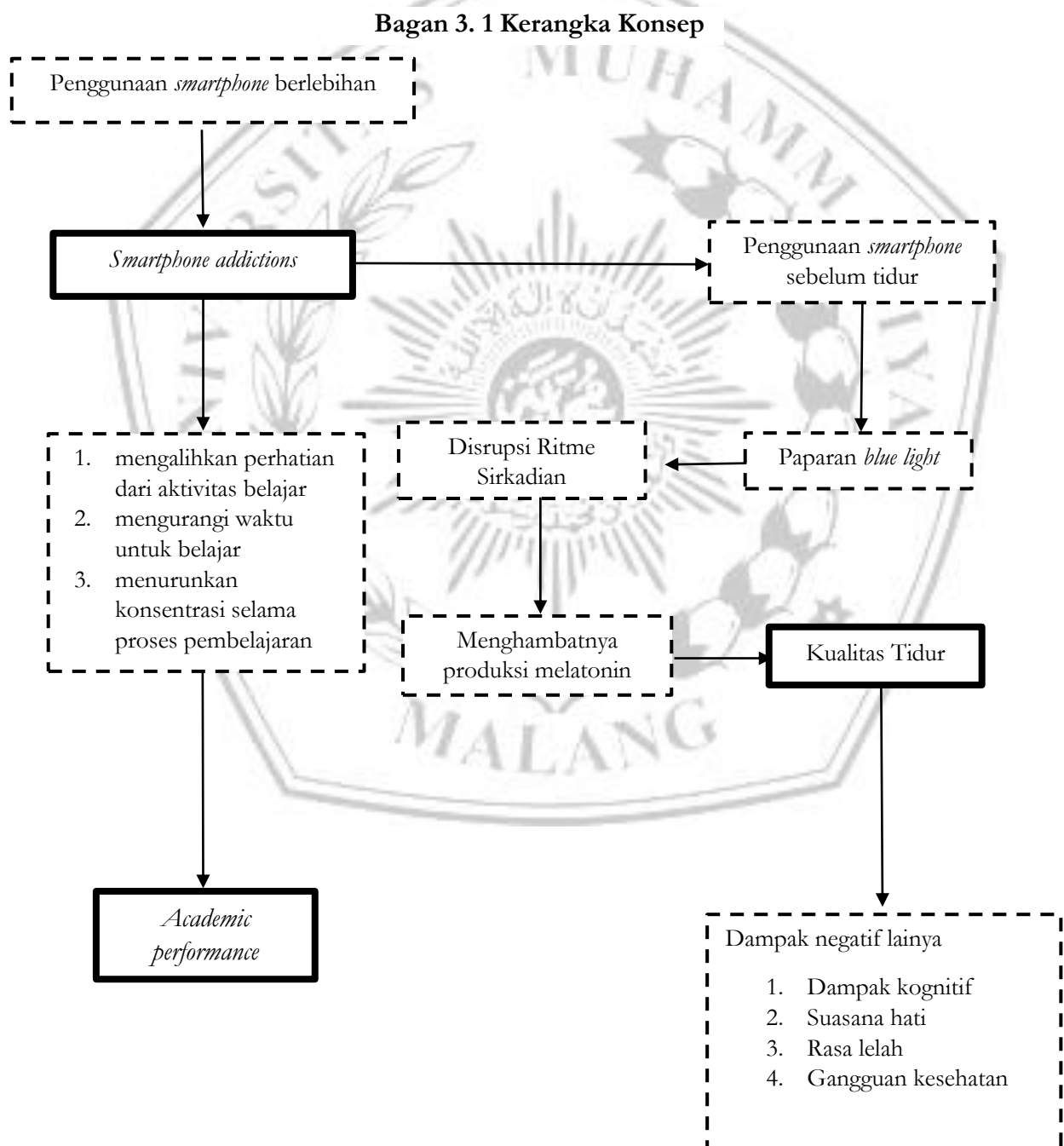


BAB III

KERANGKA KONSEP

3.1 Kerangka Konsep

Kerangka konsep merupakan uraian dan visualisasi atau mengkaitkan antara 1 konsep terhadap konsep lainnya atau antara variabel 1 dengan variabel lainnya.



Keterangan:

- : Diteliti
- - - - - : Tidak Diteliti
- : Hubungan

3.2 Penjelasan Kerangka

Penggunaan *smartphone* yang berlebih dapat menyebabkan kecanduan terhadap *smartphone*, *smartphone* sendiri terdapat *blue light* yang memiliki dampak signifikan terhadap kualitas tidur. Cahaya biru mengganggu ritme sirkadian tubuh dengan menekan produksi melatonin, hormon yang penting untuk mengatur siklus tidur dan bangun. Ketika terpapar cahaya biru, *intrinsically photosensitive retinal ganglion cells* (ipRGCs) di retina mendeteksi cahaya ini dan mengirimkan sinyal ke *suprachiasmatic nucleus* (SCN) di otak, yang kemudian menghambat sekresi melatonin oleh kelenjar pineal.

Penurunan kadar melatonin akibat paparan cahaya biru di malam hari dapat menyebabkan keterlambatan dalam waktu tidur dan mengurangi kualitas tidur secara keseluruhan. Hal ini berujung pada tidur yang tidak nyenyak dan durasi tidur yang lebih pendek, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi *academic performance*, kognitif, Suasana hati, Rasa lelah, Gangguan kesehatan. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan sering kali mengalihkan perhatian dari aktivitas belajar, mengurangi waktu untuk belajar, dan menurunkan konsentrasi selama proses pembelajaran. Hal ini pun berpengaruh terhadap *academic performance* bagi seorang mahasiswa.

3.3 Hipotesis

Hipotesis adalah pernyataan hasil yang diharapkan dari sebuah studi penelitian, umumnya berdasarkan analisis pengetahuan yang diterbitkan sebelumnya atau pekerjaan sebelumnya dari para peneliti. Dengan kata lain hipotesis ialah pernyataan sementara atau dugaan sementara terhadap adanya hubungan antara 2 variabel atau lebih yang masih perlu diuji kebenarannya (Misra & Agarwal, 2020).

H1= ada hubungan antara *smartphone addiction* dengan kualitas tidur pada mahasiswa ilmu keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang.

H1= ada hubungan antara *smartphone addiction* dengan *academic performance* pada mahasiswa ilmu keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang.

