

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Dasar Teori dan Definisi Konseptual Penelitian

2.1.1 Intensitas Penggunaan *Mobile Phone*

Intensitas adalah kegiatan yang ditentukan oleh keterikatan terhadap waktu atau suatu kegiatan yang hampir pasti sudah diketahui oleh waktu. Intensitas penggunaan *mobile phone* merupakan seberapa sering seseorang menggunakannya. Kita dapat melihat intensitas penggunaan *mobile phone* dalam tiga hal yaitu frekuensi, durasi dan isi, kita dapat melihat intensitas dengan melihat penggunaan yang mempengaruhinya, yaitu frekuensi dan durasi yang terlihat saat melakukan sesuatu. Frekuensi adalah keseringan atau jumlah penggunaan yang digunakan dalam waktu tertentu. Tingkat frekuensi bisa dipahami sebagai jumlah kali seseorang melaksanakan aktivitas tertentu. Durasi adalah jumlah waktu yang dihabiskan seseorang untuk melaksanakan aktivitas tertentu. Tingkat intensitas dapat berasal dari berbagai stimulus fisik yang diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa intensitas merupakan keadaan dimana tingkatan atau ukuran intensitas diukur, intensitas memiliki arti kuat, tinggi dan rendah (Ananda & Syafwan, 2023).

Pemahaman bahwa intensitas adalah kekuatan aksi yang besar, salah satu ukuran fisik energi atau jumlah energi yang dibutuhkan untuk merangsang ukuran energi dan perasaan. Intensitas adalah tingkat frekuensi orang yang melakukan sesuatu (Rozalia, 2019). Pendapat lain diungkapkan oleh Mukholifah (2020) intensitas dapat diartikan dalam arti usaha mereka yang bertindak jujur pada waktu tertentu. Menurut Tubbs & Mos (2019) menjelaskan bahwa intensitas dipengaruhi pada lamanya waktu, dorongan yang cenderung diketahui pada waktu tertentu. Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan kekuatan itu umum, tingkat integritas dan kekuatan dilakukan oleh seseorang ketika melakukan kegiatan, menggunakan semua keterampilan yang terus diamati untuk mencapai hasil maksimal. Ramdani (2019) mengatakan hasil studi oleh para peneliti Andrew di *Universitas Oxford (Apps, Journal of Apps, 2018)* mengatakan bahwa durasi ideal

aktivitas online yaitu sekitar 3 jam. Periode ini memungkinkan para peneliti untuk tidak hanya memiliki keterampilan teknologi tetapi juga membuat informasi kontak (Imasria & Ayu, 2021).

Intensitas penggunaan *mobile phone* dapat terlihat pada penggunaan *mobile phone* dalam waktu sehari secara terus menerus atau dilihat pada setiap minggunya remaja menggunakan *mobile phone* tersebut. Intensitas penggunaan *mobile phone* yang berlebihan dalam satu hari ataupun seminggu pasti akan menyebabkan kehidupan remaja yang hanya terfokus pada *mobile phone* dari pada melaksanakan aktivitas di luar rumah. Puspita sari (2019) menyoroti penggunaan *mobile phone* dikategorikan sebagai intensitas tinggi jika digunakan lebih dari 5 jam setiap hari. Selain itu, penggunaan *mobile phone* dikategorikan sebagai intensitas penggunaan yang baik jika digunakan kurang 30 menit sekali penggunaan dan intensitas penggunaan maksimal 3 kali pemakaian setiap hari dapat dikategorikan intensitas penggunaan *mobile phone* yang rendah (Lubis, Hanum & Reza, 2021).

Intensitas penggunaan *mobile phone* menggambarkan pada penggunaan berlebihan jaringan *mobile phone* yang dilakukan individu dan tidak lepas dari penggunaan *mobile phone* dalam kehidupan sehari-hari. Jika jumlah waktu yang dihabiskan untuk menggunakan *mobile phone* lebih dari 5 jam setiap hari secara berkala ataupun satu kali menggunakan *mobile phone*, individu tersebut dianggap memiliki intensitas penggunaan *mobile phone* tinggi. Waktu yang dihabiskan untuk penggunaan *mobile phone* lebih dari 2 jam sampai kurang dari 4 jam per hari dianggap sedang, sedangkan intensitas penggunaan *mobile phone* kurang dari 2 jam per hari dianggap rendah. Sebuah penelitian di Surakarta menemukan bahwa control diri mempengaruhi seberapa sering remaja menggunakan *mobile phone*. Penggunaan *mobile phone* yang semakin meningkat dan tidak terkendali dapat menyebabkan kecanduan pada perangkat *mobile phone*. Ameliola & Nugroho (2019) mengatakan bahwa semakin banyak penggunaan *mobile phone* oleh remaja akan menyebabkan berbagai masalah, seperti tidak cukup memperhatikan lingkungan sosial, tidak cukup bersosialisasi, dan tidak menghargai orang lain.

Dalam hal ini , remaja harus memiliki control diri untuk dapat mengurangi penggunaan *mobile phone* mereka (Nurningtyas & Ayriza, 2021).

Penggunaan teknologi secara bijak membantu meminimalkan efek buruk tersebut. Pada saat ini, penggunaan *mobile phone* dapat menghabiskan waktu mereka menggunakan fitur internet dan platfrom media sosial. Menurut Wibawa dan pradekso (2020), jika seseorang merasa puas dan menikmati penggunaan fitur pada *mobile phone*, ini dapat meningkatkan kekuatan penggunaan *mobile phone*. Penggunaan *mobile phone* yang bijaksana dan tidak melebihi durasi penggunaan yang ideal, serta mengurangi penggunaan *mobile phone* yang berlebihan dan kurang berguna, Ada beberapa teori terkait intensitas penggunaan *mobile phone* salah satunya teori terpaan media dengan penekanan pada keterlibatan individu dengan media berdasarkan jumlah paparan (frekuensi) dan lamanya waktu penggunaan (durasi) sebagai indikator utama. Teori ini pertama kali dikembangkan oleh Wilbur Schramm, yang menjelaskan bahwa semakin tinggi frekuensi individu terpapar media, maka makin besar kemungkinan media tersebut memengaruhi sikap, perilaku, atau cara pandang seseorang terhadap isu. Teori ini ditunjukkan oleh tiga dimensi, yaitu:

2.1.1.1 Frekuensi

Jumlah atau seberapa sering individu menggunakan *mobile phone* dalam jangka waktu tertentu, seperti harian atau mingguan.

2.1.1.2 Durasi

Lamanya waktu individu menggunakan *mobile phone* dalam satu kali penggunaan atau secara akumulatif dalam satu hari.

2.1.1.3 Intensitas

Gabungan dari frekuensi dan durasi penggunaan, yang menggambarkan seberapa tinggi keterpaparan seseorang terhadap *mobile phone* (Yuniar & Okta, 2021).

Kesimpulan dari penelitian diatas, bahwa intensitas mengacu pada kekuatan dan usaha dalam aktivitas, yang dipengaruhi oleh waktu dan frekuensi. Penggunaan *mobile phone* secara berlebihan, terutama melebihi 5 jam per hari, dapat

mengganggu fokus remaja terhadap aktivitas lain, sehingga penting untuk mengatur intensitas penggunaannya, penggunaan *mobile phone* penting dalam kehidupan sehari-hari remaja saat ini memberikan kemudahan akses informasi dan hiburan, hal tersebut juga memiliki dampak negative yang perlu diperhatikan agar penggunaan *mobile phone* tidak berdampak yang akhirnya menyebabkan kecanduan.

Penggunaan *mobile phone* di kalangan remaja laki-laki dan perempuan memperlihatkan disparitas yang berbeda secara jelas khususnya, anak perempuan biasanya mengalokasikan waktu lebih lama dalam bermedia sosial dan pesan teks, di sisi lain laki-laki menunjukkan kecenderungan lebih besar terhadap *game online*, berbagi media, dan menjelajah internet (Maican et al., 2022). Studi yang telah diselesaikan Arcy et al.,(2021) yang dilakukan di sebuah sekolah menengah atas di Medan, menunjukkan bahwa siswa perempuan menggunakan *mobile phone* mereka untuk jejaring sosial, sementara siswa laki-laki menggunakan perangkat mereka sebagian besar untuk tujuan rekreasi, streaming musik, menikmati tayangan film, serta bermain permainan daring.

2.1.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tingkat Intensitas Penggunaan *Mobile Phone*

Ada empat faktor yang mempengaruhi frekuensi atau intensitas penggunaan *mobile phone* yaitu:

- 2.1.2.1 Faktor internal: terdapat beberapa faktor yang menunjukkan kepribadian seseorang, seperti keinginan sensasi tinggi, kepercayaan diri rendah, kepribadian suka bersosialisasi tinggi dan control diri rendah.
- 2.1.2.2 Faktor situasional: terdiri dari faktor-faktor yang mendorong individu untuk menggunakan *mobile phone* mereka untuk membuat diri mereka merasa nyaman. Pada kondisi seperti ini , individu akan cepat merasa nyaman secara psikologis.
- 2.1.2.3 Faktor sosial, yang merupakan penyebab intensitas penggunaan *mobile phone* untuk sarana untuk terlibat dan mempertahankan komunikasi dengan

orang lain, ketika pengguna dominan menggunakan *mobile phone* untuk berinteraksi dan sering kali memilih untuk tidak berkomunikasi secara langsung.

2.1.2.4 Faktor eksternal, Fenomena tersebut muncul sebagai akibat dari faktor eksternal dan memiliki kaitan dengan eksposur media yang luas terhadap *mobile phone* dan berbagai fungsinya, meneliti derajat pengaruh media terhadap pemenuhan kebutuhan *mobile phone* oleh konsumen (Imasria & Ayu, 2021).

Tingginya intensitas penggunaan *mobile phone* disebabkan oleh usia yang belum cukup dewasa untuk menggunakan *mobile phone* dan mencari kesenangan melalui fiturnya, seperti game dan media sosial. Kecenderungan ini konsisten dengan hasil penelitian sebelumnya yang mengungkapkan bahwasanya keinginan dan kurangnya *control* diri adalah salah satu alasan siswa menjadi kecanduan *mobile phone*. Faktor lain yang menyebabkan pada kecanduan *mobile phone* remaja adalah paparan media yang tinggi dengan *mobile phone* dan fasilitasnya, kejenuhan siswa dalam belajar dan keinginan mereka untuk berinteraksi lebih banyak di media sosial (Istiqomi et al., 2024).

2.1.3 Fungsi dan Manfaat Penggunaan *Mobile Phone*

Fungsi penggunaan *mobile phone* menurut (Siti Badriah et al., 2023) yaitu:

2.1.3.1 Penggunaan Media Sosial.

Keuntungan media sosial meliputi fungsinya sebagai platform bagi remaja untuk berinteraksi dengan individu dalam suatu jaringan, memungkinkan pertukaran ide serta informasi dalam berbagai format seperti audio, foto, teks, dan video. Whatsapp, line, instagram, tiktok dan lainnya termasuk dalam kategori media sosial yang dijelaskan. Karena media sosial menawarkan banyak cara untuk berkomunikasi lebih cepat dan menghubungkan kembali sahabat yang telah lama tidak berjumpa, dengan hal tersebut, remaja cenderung menggunakan *mobile phone* untuk dalam kesehariannya.

2.1.3.2 Keagamaan

Saat ini *mobile phone* tidak hanya mempunyai manfaat duniawi, tetapi juga urusan agama. Manfaat *mobile phone* pada remaja muslim telah memudahkan seseorang untuk beribadah serta belajar terkait wawasan agama islam, dengan membaca Al-Qur'an serta kumpulan doa-doa muslim.

2.1.3.3 Bermain *Game* atau Hiburan

Bermain *game* mempunyai manfaat sebagai hiburan saat remaja merasa bosan dan tidak ada kegiatan, kebanyakan dari mereka terutama remaja laki-laki mengisi waktu kosong dengan memainkan *game online*, dimana mereka rata-rata tampak lebih fokus dan merasa senang ketika memainkan *game*.

2.1.3.4 Kelompok Belajar

Banyaknya sosial media saat ini memungkinkan orang untuk berkomunikasi dengan individu lain menggunakan media obrolan virtual dengan melibatkan dua orang atau lebih. Hal ini dikenal sebagai grup chat. Manfaatnya remaja dapat mendiskusikan kelompok belajar via grup chat, remaja dapat membicarakan apapun dengan bebas, mereka bisa mendiskusikan kelompok belajarnya dari rumah serta memudahkan untuk segera menyelesaikan tugas kelompok dengan membagi tugas via grup chat kemudian mengerjakan tugas tersebut sesuai pembagiannya.

2.1.4 Durasi Penggunaan *Mobile Phone*

Siswa menggunakan perangkat elektronik dengan durasi 4 jam setiap hari dan jika lebih dari 4 jam dalam sehari beresiko mengalami kecanduan yang akan mengganggu fungsi otak remaja jika penggunaannya melebihi batas ideal. Selain itu, jenis perangkat yang paling banyak digunakan adalah *mobile phone*, meskipun durasi penggunaan *mobile phone* bukan syarat utama untuk dikatakan kecanduan *mobile phone*, penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pengguna *mobile phone* cenderung mengalami kecanduan karena kelebihan menggunakan *mobile phone* (Fadhol, Widhiastuti & Esa, 2023).

2.1.5 Peran Cahaya Biru (*Blue Light*) terhadap Ritme Sirkadian

Dengan kemajuan teknologi, kita sekarang lebih terpapar pada lampu buatan, terutama di malam hari. Banyak *mobile phone*, tablet dan computer sering digunakan di malam hari dan layar mereka mengeluarkan spektrum cahaya biru yang kuat, diketahui dapat mengganggu tidur. Lampu led yang digunakan di banyak rumah dan kantor juga mengeluarkan spektrum biru yang kuat. Paparan cahaya biru yang tinggi, terutama sebelum tidur bisa mengakibatkan terganggunya ritme sirkadian dalam tubuh, yang berdampak pada kesulitan untuk tidur dan akhirnya dapat menyebabkan masalah kesehatan yang cukup lama atau berkepanjangan (Hidayat et al., 2023).

2.2 Kualitas Tidur Remaja

Kualitas tidur bisa diartikan sebagai derajat perasaan puas setelah tidur yang mencegah rasa lelah, konjungtiva merah, lesu, nyeri mata, kelopak mata bengkak, gelisah, kehitaman di sekitar mata, sering menguap, sakit kepala, dan kantuk. Prestasi akademik selalu diukur berdasarkan indeks kinerja, dengan hal tersebut merupakan salah satu faktor terpenting bagi keberhasilan siswa. Siklus tidur yang tidak teratur dapat mengganggu proses belajar siswa secara fisik dan mental. Insomnia memengaruhi rapor siswa. Perubahan perilaku dan gaya hidup dapat mengganggu kualitas tidur, terutama pada siswa. Masalah tidur, terutama kualitas tidur yang buruk, mengganggu siswa. Hal ini dapat mengganggu konsentrasi (Arifin et al., 2020).

Usia, jenis kelamin, aktivitas sehari-hari, dan riwayat kesehatan memengaruhi kualitas tidur remaja, tetapi Haryono (2009) juga mencantumkan pubertas, kebiasaan tidur, lingkungan, dan gaya hidup sebagai faktor non-medis. Di sisi lain, kecanduan *mobile phone* pada remaja memengaruhi tidur mereka. Kebutuhan tidur bervariasi sesuai usia. Hal ini menunjukkan bahwa tidur yang berhubungan dengan aktivitas menurun seiring bertambahnya usia. Karena pria dan wanita memiliki karakteristik fisiologis dan psikologis yang berbeda, status kesehatan, pola tidur, lingkungan, stres, nutrisi, aktivitas fisik, pengobatan, dan gaya hidup memengaruhi

mutu tidur remaja. Seperti yang ditunjukkan oleh hasil penelitian Nur Rizqy Amalia (2022), perilaku *hygiene sleep* (kebersihan tidur) juga berhubungan dengan kualitas tidur remaja. Mengembangkan kebiasaan sebelum tidur yang sehat dan berkelanjutan akan meningkatkan peluang untuk mendapatkan tidur malam yang nyenyak (Elly, Hermawan & Intan, 2021).

Kebutuhan tidur remaja memengaruhi hormon pertumbuhan, kekebalan tubuh, fungsi mental, emosi, dan kognisi. Remaja mengalami pubertas dan lebih cenderung melakukan aktivitas di malam hari, sehingga tidur mereka berbeda dari tahap perkembangan usia lainnya. Remaja berusia 18 tahun ke bawah mungkin mengaku mengantuk di sekolah pada siang hari. Ketidakteraturan dalam jadwal tidur sering kali menjadi pemicu menurunnya kualitas tidurnya. Menjaga keteraturan dalam tidur serta terjaga lebih awal juga penting, tetapi juga penting untuk memastikan keseimbangan ritme sirkadian dengan rutinitas harian melalui pengurangan aktivitas yang dapat menyebabkan terjaga hingga larut malam. Remaja yang kekurangan kualitas tidur dapat mengalami rasa ngantuk yang berlebihan di siang hari (Kezia et al., 2020)

Remaja pada usia pubertas sering menghabiskan malam yang lama untuk melakukan kegiatan yang mereka inginkan, terutama di hari libur dan merasa dapat tidur keesokan harinya. Hal ini dapat mengganggu jam biologis remaja dengan terjadinya pergeseran ritme sirkadian antara muai tidur dengan cara yang teratur dan berakhir dengan cara yang tidak teratur. Mereka yang mengalami gangguan ritme tidur-bangun, juga dikenal sebagai gangguan jadwal tidur-bangun, tidak dapat tertidur dan bangun pada waktu yang mereka inginkan, hal tersebut membuat remaja tidak dapat tertidur dan bangun pada waktu yang mereka inginkan, meskipun mereka tidur dalam jumlah yang sama. Selain itu, penggunaan *mobile phone* yang berlebihan sampai larut malam bisa berdampak pada optimalisasi waktu tidur dan lamanya waktu yang dibutuhkan untuk tertidur (Andira et al., 2022). Banyak remaja yang menggunakan *mobile phone* untuk waktu yang lama

dengan bermain *game online*, berinteraksi di jejaring sosial yang dapat menyebabkan remaja berkurang waktu tidurnya (Nurannisa et al., 2023).

Buruknya kualitas tidur berdampak besar pada kesehatan fisik seseorang. Hal ini dapat menyebabkan kesulitan menjalani aktivitas sehari-hari, merasa kelelahan yang tidak stabil dan tanda-tanda vital yang lemah, berkurangnya sistem kekebalan tubuh, stress, kecemasan dan resiko depresi. Selain itu, kualitas tidur yang buruk juga mempengaruhi konsentrasi harian yang lebih rendah dan kemampuan coping yang lebih rendah (Zahra & Musyabiq, 2024).

2.2.1 Gejala Masalah Tidur

Berbagai gejala dan gangguan tidur dapat muncul pada seseorang, seperti insomnia hipersomnia, merasa mengantuk terlalu banyak di siang hari, gangguan ritme sirkadian, dan gangguan tidur ekstrinsik, yaitu tidak tidur cukup waktu dan tidak menjaga kebersihan saat tidur. Insomnia memiliki dampak yang signifikan dan negatif terhadap kualitas hidup seseorang, yang berarti semakin sering seseorang mengalami insomnia, semakin buruk kualitas hidupnya. Orang-orang yang mengalami insomnia mengalami penurunan kinerja, penurunan fungsi fisik dan sosial, dan penurunan kualitas hidup secara keseluruhan. Orang yang menderita penyakit kronis seperti gagal jantung dan gangguan lainnya mengalami penurunan kualitas hidup yang sebanding (Meliana et al., 2023).

2.2.2 Klasifikasi Gangguan Tidur

Gangguan tidur golongan organik dan non-organik. golongan non-organik disebabkan oleh faktor psikologis, lingkungan, atau emosional, sedangkan gangguan tidur organik disebabkan oleh penyakit. Hanya gangguan tidur golongan non-organik yang dibahas dalam studi ini. Kondisi tersebut meliputi insomnia, narkolepsi, hipersomnia, kelainan jadwal tidur, mimpi buruk dan teror tidur (Prabowo, Remawati & Wardana, 2020).

2.2.3 Siklus Tidur

Terdapat dua fase dalam lingkup siklus tidur yaitu fase (NREM) atau tidur aktif, memiliki tiga tahap dan kemudian fase gerakan mata cepat (REM) atau tidur santai, muncul selama empat hingga enam siklus setiap malam.

2.2.3.1 Fase REM

Fase ini adalah saat kebanyakan mimpi terjadi. Sekitar sembilan puluh menit setelah seseorang tertidur, fase ini akan terjadi , nafas akan keluar dengan lebih cepat serta tidak teratur. Selain itu, tekanan darah dan detak jantung kembali seperti pada saat fase terjaga

2.2.3.2 Fase NREM yang memiliki tiga tahap yaitu:

Dimulai saat seseorang tertidur, seseorang dapat terbangun meskipun matanya tertutup. Seseorang akan memasuki tahap tidur ringan, biasanya berlangsung lima hingga sepuluh menit. Suhu tubuh seseorang akan turun dan detak jantung mereka akan melambat. Proses tersebut menandai kesiapan tubuh untuk memulai fase tidur malam. Pada tahap ini, seseorang tertidur pulas dan terjadi perbaikan jaringan, otot dibentuk kemudian sistem kekebalan diperkuat selanjutnya pembentukan otot dan tulang serta mengoptimalkan sistem kekebalan tubuh. Pada tahap ini, individu cenderung mengalami tidur yang sangat dalam sehingga sulit untuk dibangunkan (Manoppo, Pitoy & Abigael, 2023).

2.2.4 Kebutuhan dan Pola Tidur Normal

Kebutuhan tidur menurut (Revine Siahaan et al., 2023) untuk berbagai usia, yaitu;

Tabel 2.1 Kebutuhan Tidur

No	Usia	Jam/Hari
1.	Usia 0-1 bulan	14-18
2.	1-18 bulan	12-14
3.	3-6 tahun	11-13
4.	6-12 tahun	10
5.	12-18 tahun	8-9
6.	18-40 tahun	7-8
7.	Lansia	6-7

2.2.5 Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur

2.2.5.1 Stress Akademik

Stress akademik telah berkembang menjadi masalah yang semakin penting. Siswa sering menghadapi tekanan dalam memenuhi ekspektasi keberhasilan akademik di lingkungan pendidikan, siswa mengalami tekanan untuk meraih kinerja akademis yang memuaskan. Kondisi ini menyebabkan stress bagi banyak orang, yang kemudian mempengaruhi kebiasaan tidur mereka. seorang siswa mengakui sering tertidur saat mencoba menyelesaikan pekerjaannya. Pengalaman ini dengan jelas menunjukkan hubungan antara kelelahan dan stres terkait erat dengan kualitas tidur. (Gantari et al., 2025) Stres yang timbul akibat beban akademik dapat menyebabkan gangguan tidur dan membuat individu lebih rentan mengalami gangguan psikologis seperti kecemasan maupun depresi. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi secara langsung dengan tingkat stress di sekolah dan masalah tidur. Siswa kerap dihadapkan pada tekanan besar untuk memenuhi tuntutan akademik, di mana kompetisi dengan rekan sebaya turut memicu peningkatan rasa cemas. Beban tugas yang menumpuk menjadi salah satu faktor utama penyebab stres akademik, karena mereka dituntut untuk menyelesaikan berbagai pekerjaan dalam waktu yang terbatas. Selain itu, persaingan akademik dengan teman sekelas dapat memperkuat tekanan psikologis. Kekhawatiran terhadap hasil belajar yang dibandingkan dengan pencapaian orang lain sering kali memperburuk kondisi mental siswa. Meningkatnya kewajiban akademis seiring dengan meningkatnya standar pendidikan juga berkontribusi terhadap stress siswa (Daulay et al., 2024).

Buruknya kualitas tidur memengaruhi prestasi akademik siswa dan kesehatan mereka secara keseluruhan. Siswa yang tidak cukup tidurnya sering mengalami konsentrasi yang buruk, perubahan suasana hati dan peningkatan kecemasan dengan keseluruhan berdampak negative pada kinerja akademik mereka. penting bagi siswa untuk mempraktikkan strategi pengelolaan stress yang memiliki dampak nyata. Mengelola waktu secara efektif merupakan langkah awal yang penting, di mana perencanaan belajar yang masuk akal dapat mencegah

penumpukan tugas yang berpotensi menimbulkan stres. Di samping itu, penerapan teknik relaksasi seperti meditasi dan yoga mampu meredakan kecemasan. Dukungan sosial dari teman sebaya maupun guru juga berperan penting dalam membantu siswa mengatasi tekanan emosional dengan cara saling berbagi dan mencari solusi bersama. Secara keseluruhan, tekanan akademik memiliki pengaruh besar terhadap kualitas tidur siswa. Dengan memahami keterkaitan ini serta menerapkan strategi manajemen stres yang tepat, siswa dapat meningkatkan kualitas tidur yang baik dan prestasi akademik mereka (Lubis et al., 2021).

2.2.5.2 Kebiasaan Sehari-hari

Rutinitas harian yang berpengaruh signifikan terhadap pola tidur pelajar sering memengaruhi kualitas tidur mereka. salah satu faktor penting adalah penggunaan gawai menjelang waktu tidur, di mana sebagian besar siswa cenderung menghabiskan waktu yang cukup lama menatap layar *mobile phone* atau komputer mereka, yang menyebabkan mereka mengalami kesulitan tidur. Karena produksi melatonin dalam tubuh membuat Anda sulit tertidur, Sinar biru yang dipancarkan oleh layar perangkat digital mampu mengganggu ritme sirkadian, menurut penelitian. Selain itu, kafein yang di konsumsi pada sore maupun malam hari dapat memengaruhi mutu tidur siswa. Kafein dapat merangsang sistem saraf pusat sehingga seseorang menjadi lebih waspada dan tidak cepat merasa kantuk. Siswa yang dapat terus bangun saat belajar mengambil minuman berkafein seperti kopi, namun jika dikonsumsi terlalu larut dapat menyebabkan gangguan pada pola tidur mereka. Kebiasaan tersebut kerap memicu lingkaran negatif, di mana kurang tidur menimbulkan kelelahan yang berdampak pada turunnya konsentrasi dan prestasi belajar, serta memicu peningkatan stres dan kecemasan. Rutinitas harian yang mempengaruhi tidur siswa kerap menjadi masalah yang signifikan. Karena, siswa sadar akan dampaknya, tetapi tekanan dari tuntutan akademik dan sosial membuat mereka kesulitan dalam mengubah pola kebiasaan tersebut (Thompson et al., 2021).

2.2.5.3 Lingkungan Tidur

Lingkungan kamar tidur seseorang sangat penting untuk kualitas tidurnya. suhu ruangan yang sejuk, cahaya yang redup dan kasur lunak mampu memperbaiki mutu tidur seseorang. Kondisi tidur yang optimal sering kali dikaitkan dengan peningkatan hasil belajar. Di sisi lain, jika lingkungan tidur tidak terlalu mendukung, bisa menghambat proses tidur remaja. Misalnya, adanya suara kebisingan terbukti memengaruhi fungsi tubuh untuk memulai tahap tidur lebih dalam yang merupakan bagian penting dari relaksasi fisik (Kumar et al., 2022; Nugraha et al., 2023).

Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan kualitas tidur yang menurun akibat tidur tidak nyaman bisa memicu kelelahan fisik, perubahan suasana hati, dan gangguan konsentrasi pada siang hari. Remaja yang tidur berkepanjangan mengalami peningkatan kecemasan dan stress yang pada akhirnya menyebabkan siklus negatif yang sulit untuk dihentikan. Penelitian ini menunjukkan bahwa lingkungan yang tidak mendukung mengganggu tidur remaja dan dapat berdampak pada kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

2.2.6 Jenis-jenis Alat Ukur Penggunaan *Mobile Phone* dan Kualitas Tidur

Kualitas tidur diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) digunakan pada penelitian sebelumnya oleh Putri (2023). Skor PSQI global dihitung dengan mengelompokkan 17 item pertanyaan yang dinilai sendiri menjadi 7 komponen, yang masing-masing diberi bobot yang sama pada skala 0-3. Skor PSQI global 0–21 dihitung dengan menjumlahkan tujuh skor komponen. Skor tinggi menyiratkan tidur yang buruk. Dalam setiap kasus, 0 berarti tidak ada masalah dan 3 sangat sulit. Menggabungkan ketujuh komponen skor ini menghasilkan skor global dari 0 hingga 21 poin. Berdasarkan kriteria penelitian, skor total dibagi menjadi dua kategori: kualitas tidur sangat baik (≤ 5) dan kualitas tidur buruk (> 5). Putri (2023) menguji kuesioner ini pada 60 responden SMPN 37 Kota Bekasi untuk validitas dan reliabilitas. Kuesioner tersebut sah karena nilai r-

hitung yang diperoleh $>0,254$ dan $p\text{-value} <0,05$ serta nilai *Cronbach's Alpha* adalah 0,89 dalam uji reliabilitas.

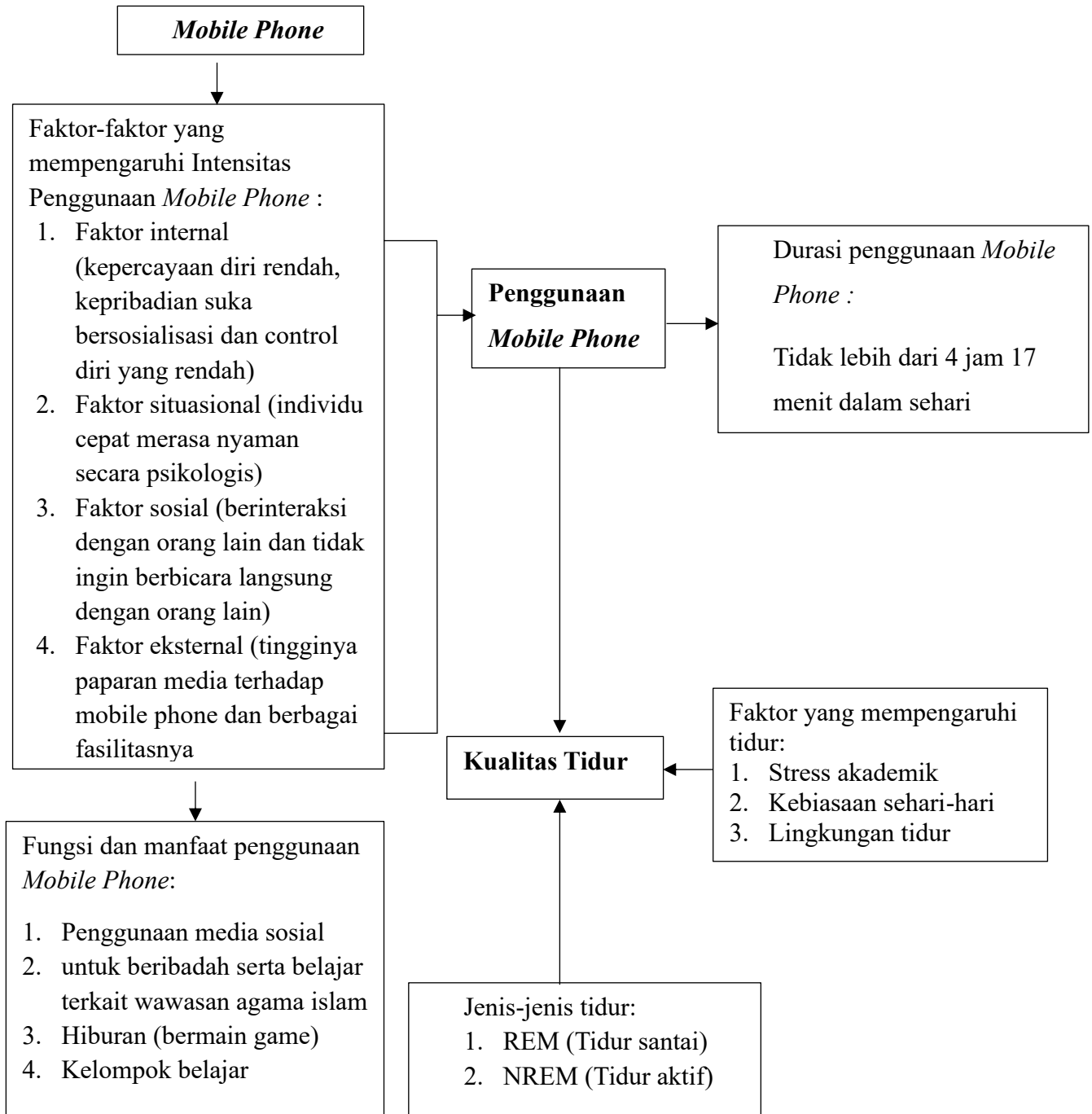
Untuk menilai penggunaan *mobile phone*, kuesioner ini dibuat oleh peneliti dengan total 1 pertanyaan disesuaikan berdasarkan kebutuhan penelitian, dengan tetap mempertahankan aspek yang relevan terhadap variabel yang dikaji. Penyesuaian dilakukan dengan mempertimbangkan karakteristik responden (siswa tingkat SMK) dan fokus penelitian, yaitu: intensitas serta durasi penggunaan *mobile phone*. Kategori jawaban terbagi menjadi tiga tingkat berdasarkan durasi penggunaan: rendah (< 2 jam per hari), sedang (≥ 2 jam – < 5 jam per hari), tinggi (≥ 5 jam).

2.2.7 Hubungan Penggunaan *Mobile Phone* Dengan Kualitas Tidur

Menurut Satzinger (2021), karena *mobile phone* tersedia dengan layanan internet 24 jam penuh, salah satu dampak penggunaan *mobile phone* yaitu mengganggu kualitas tidur karena remaja terus menggunakan *mobile phone* saat muncul pesan singkat atau notifikasi. ritme sirkadian sangat sensitif terhadap cahaya. Bahkan saat tidur, pengguna *mobile phone* akan selalu memiliki *mobile phone* di dekatnya karena Cahaya saat tidur menghambat produksi hormon melatonin dan mengurangi kualitas tidur. selain itu, *mobile phone* secara tidak langsung akan menyala setiap kali ada pesan masuk, memaksa tubuh untuk bekerja hingga larut malam. Cahaya pyang ditemukan pada layar *mobile phone* menghambat ritme biologi, menghambat produksi hormon melatonin yang mengganggu proses dan kualitas tidur yang akhirnya menyebabkan gangguan tidur.

Hasil penjelasan diatas menunjukkan bahwa penggunaan *mobile phone* dan kebiasaan tidur terkait. Hasilnya menunjukkan bahwa utilitas adalah hal terpenting bagi mereka dan tidak memiliki kendali atas bagaimana mereka menggunakannya. Kondisi ini menyebabkan ketergantungan *mobile phone* sehingga remaja selalu memiliki *mobile phone* di dekat mereka, bahkan ketika tertidur. Cahaya yang berasal dari layar perangkat *mobile phone* dapat menyebabkan gangguan tidur serta mengganggu tidur (Afrillia, Farida & Putri, 2021).

2.3 Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori

Sumber: Imasria Wahyuliarmy & Ayu Kumala Sari (2021), Fadhol Riyadi (2023), Musharyadi (2024), Siti Badriah (2023), Atmadja (2020)

2.4 Kerangka Konsep



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

2.5 Hipotesis

Hipotesis menurut Suharsimi Arikunto dari Hardani et.al (2021) adalah pernyataan atau pendapat sementara tentang permasalahan penelitian sampai terbukti oleh data yang di kumpulkan. Hipotesis untuk penelitian ini adalah sebagai berikut:

2.5.1 Hipotesis Alternatif (Ha)

Terdapat hubungan intensitas penggunaan *mobile phone* dengan kualitas tidur remaja kelas X dan XI SMK Muhammadiyah 1 Kota Tegal

2.5.2 Hipotesis Nol (Ho)

Tidak menemukan hubungan antara intensitas penggunaan *mobile phone* dengan kualitas tidur remaja kelas X dan XI SMK Muhammadiyah 1 Kota Tegal.