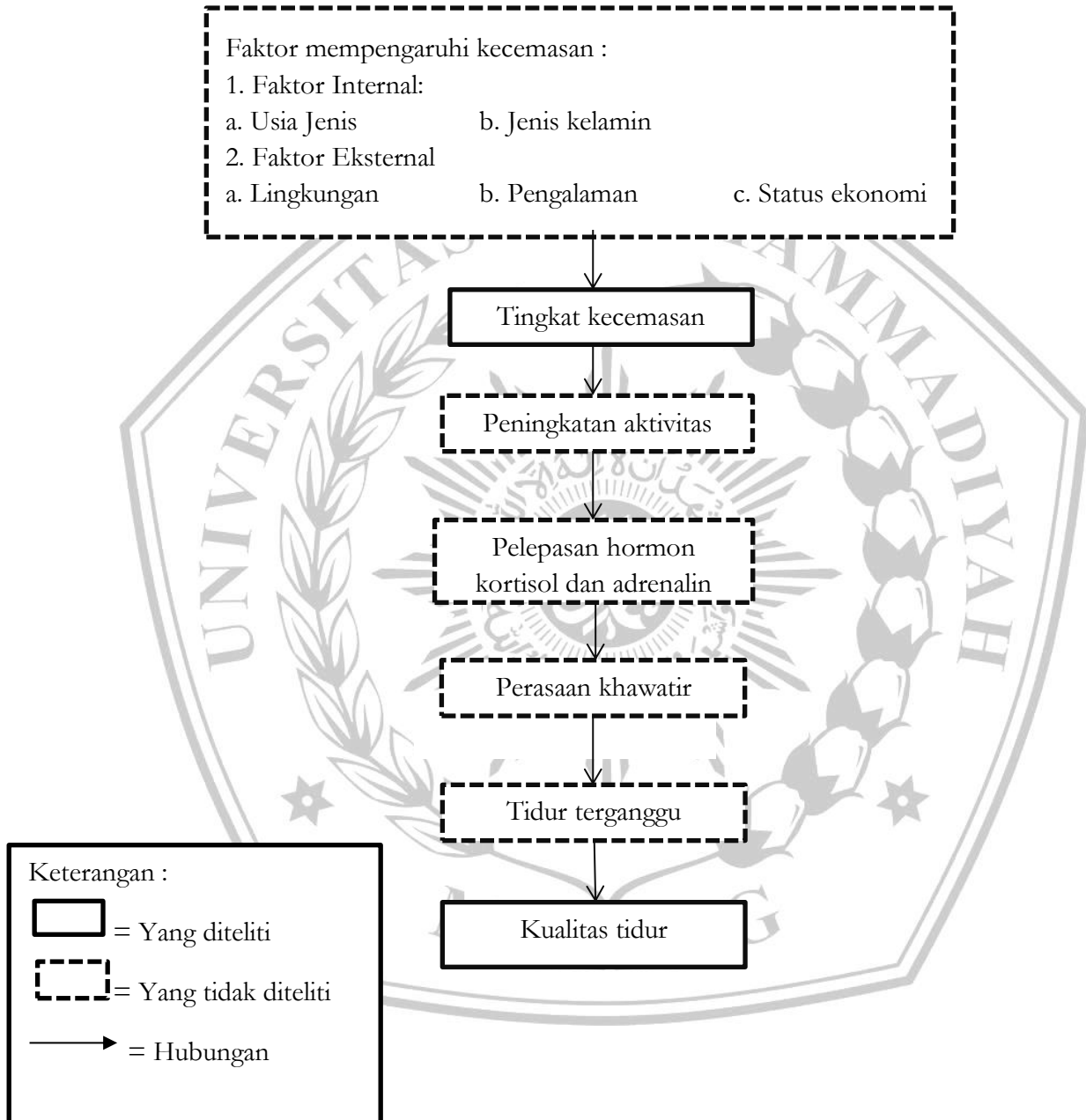


BAB III

KERANGKA KONSEPTUAL

3.1 Kerangka Konseptual



Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa

3.2 Penjelasan kerangka konseptual

Kecemasan dapat meningkatkan aktivitas mental dan fisik seseorang. Saat seseorang mengalami kecemasan maka tubuh akan mengeluarkan hormon stres seperti kortisol. Jika kadar hormon ini terus meningkat, hal tersebut dapat berdampak negatif pada tubuh termasuk menyebabkan perasaan khawatir yang berlebihan. Kecemasan yang berlebihan juga bisa mengganggu kualitas tidur seseorang.

Seseorang yang memiliki tingkat kecemasan tinggi cenderung mengalami insomnia atau kualitas tidur buruk yang disebabkan oleh pikiran yang terus aktif, tubuh yang tidak bisa relaks, dan kesulitan untuk berkonsentrasi. Gangguan tidur ini berkontribusi pada penurunan kualitas tidur yang dapat berdampak negatif pada kesehatan secara keseluruhan dan bisa membuat kecemasan, menciptakan siklus yang sulit diatasi. Maka variabel yang menimbulkan kecemasan, seperti usia, jenis kelamin, lingkungan, pengalaman, dan status ekonomi ini dapat memicu peningkatan aktivitas tubuh bersamaan dengan pelepasan hormon stres yang menyebabkan kecemasan berlebihan, kesulitan tidur, dan kualitas tidur yang buruk.

3.3 Hipotesis

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)

H1 : Diterima, ada hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa