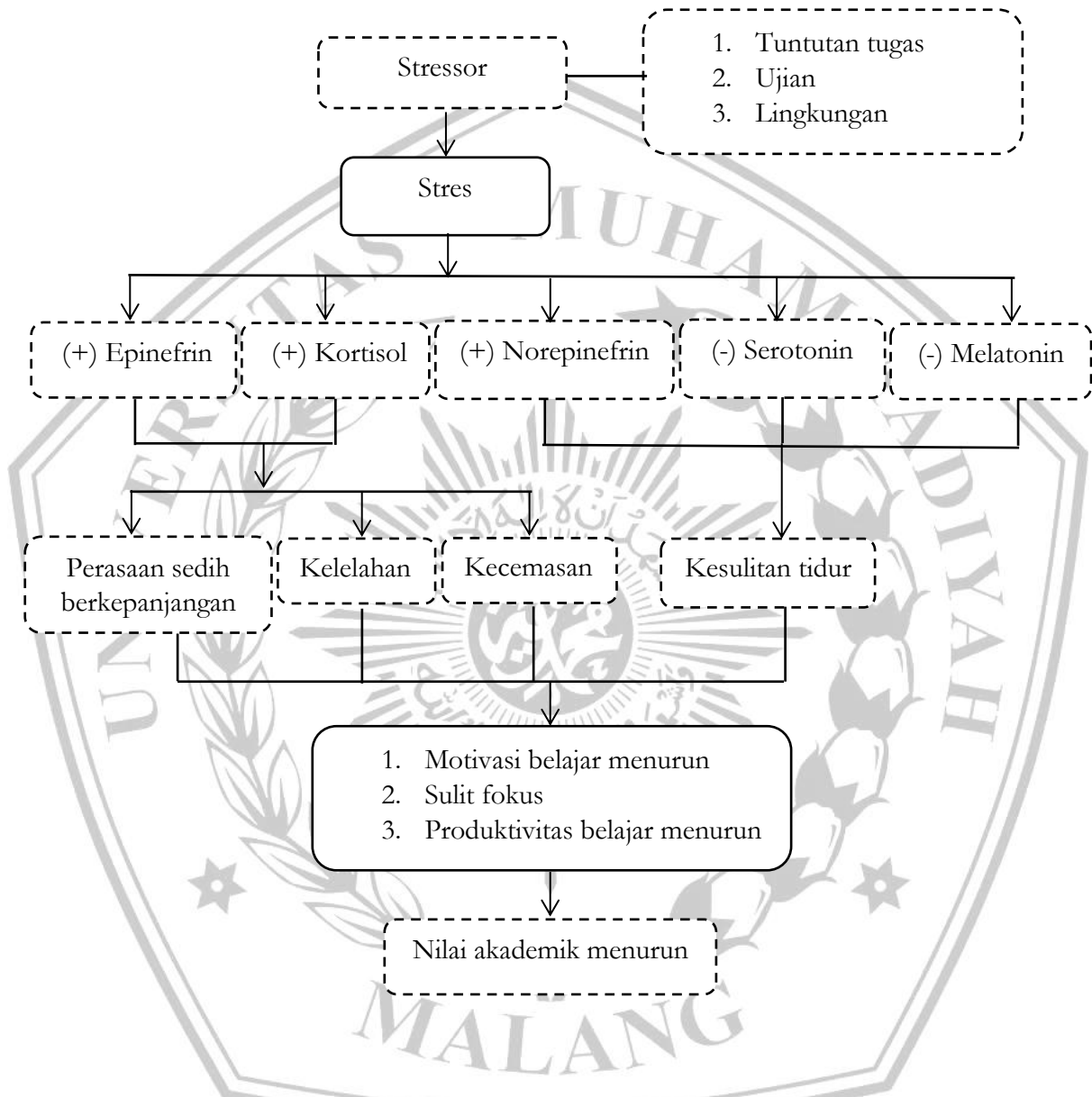


BAB III

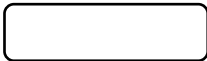

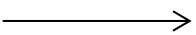
KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS

3.1 Kerangka Konseptual



Gambar 3. 1 Kerangka Konseptual Hubungan Tingkat Stres dengan Motivasi Belajar pada Mahasiswa di Unoversitas Muhammadiyah Malang

Keterangan :

-  : Yang diteliti
 : Yang tidak diteliti
 : Berpengaruh

202110420311144
Rajwa Firjatullah
S1 Ilmu Keperawatan

Kerangka ini menunjukkan bahwa stres berawal dari adanya *stressor* seperti tuntutan tugas, ujian, dan adaptasi lingkungan. Jika stres berlangsung lama, peningkatan hormon stres seperti kortisol dapat menimbulkan dampak negatif. Kortisol yang tinggi secara terus-menerus dapat menyebabkan kelelahan, gangguan konsentrasi, serta mempengaruhi fungsi otak. Selain itu, stres juga menyebabkan ketidakseimbangan neurotransmitter seperti penurunan serotonin yang berperan dalam mengatur suasana hati dan motivasi. Stres juga dapat mengganggu hormon melatonin yang berfungsi mengatur siklus tidur, sehingga menyebabkan gangguan tidur dan menurunnya kualitas istirahat. Kondisi ini memperburuk kelelahan dan menurunkan kemampuan tubuh dalam berfungsi secara optimal (Zaky Setiawan et al., 2026). Perubahan fisiologis tersebut menimbulkan dampak pada mahasiswa, baik secara fisik, psikologis, maupun kognitif. Dampak fisik meliputi kelelahan dan gangguan tidur, dampak psikologis berupa kecemasan dan emosi tidak stabil, sedangkan dampak kognitif berupa penurunan konsentrasi, sulit fokus, mudah lupa, serta menurunnya pemahaman materi pembelajaran. Stres yang berkepanjangan memang dapat memengaruhi berbagai sistem tubuh dan fungsi perilaku. Kondisi tersebut menyebabkan proses belajar menjadi tidak optimal dan pada akhirnya berdampak pada penurunan motivasi belajar mahasiswa. Semakin tinggi tingkat stres yang dialami, maka semakin besar gangguan yang terjadi, sehingga motivasi belajar cenderung menurun (Qonita et al., 2024).

3.2 Hipotesis Penelitian

H₁ diterima : Ada hubungan antara tingkat stres dengan motivasi belajar