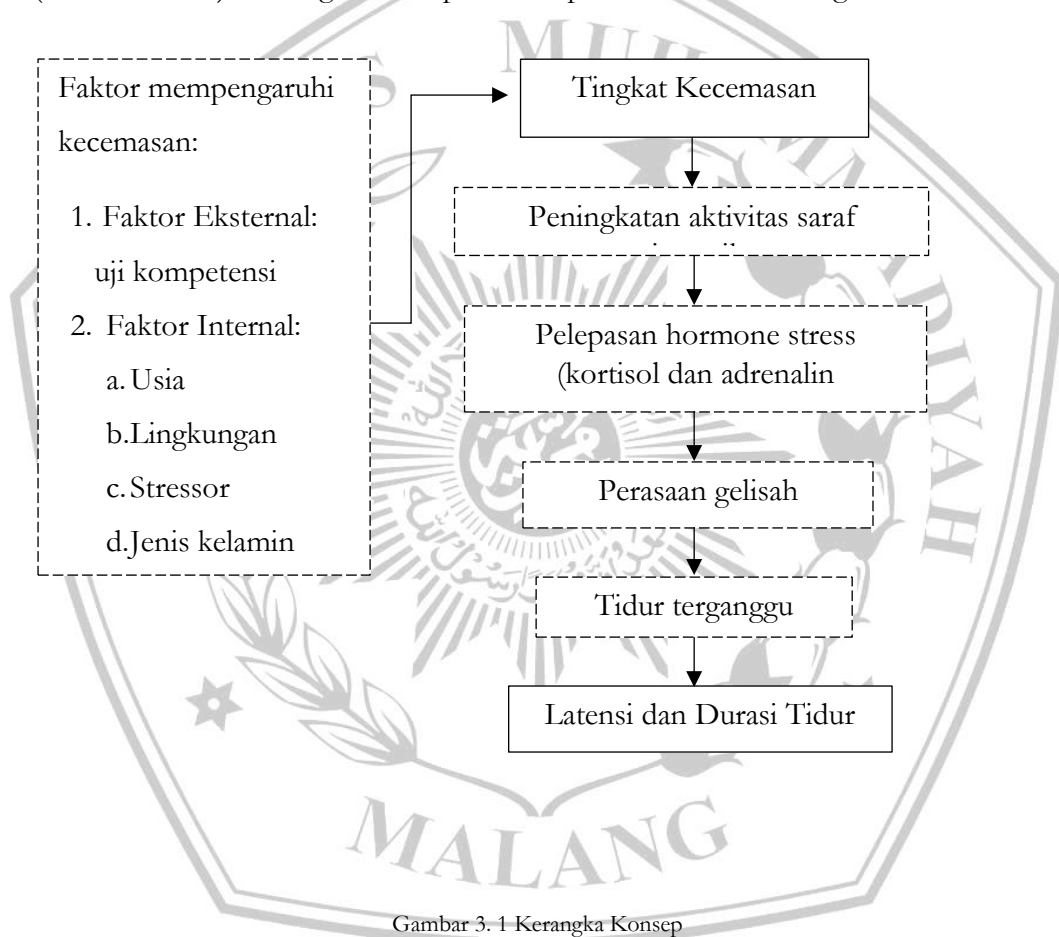


BAB III

KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS

3.1 Kerangka Konsep

Kerangka konseptual adalah suatu uraian dan gambaran hubungan atau kaitan antara konsep satu terhadap konsep lain dari masalah penelitian yang diuraikan ke dalam variabel-variabel sehingga dapat diukur dan diamati secara langsung (Sarmanu 2017). Kerangka konseptual dari penelitian adalah sebagai berikut



Gambar 3. 1 Kerangka Konsep

Keterangan:

- : Diteliti
- : Tidak Diteliti
- : Mempengaruhi

Berdasarkan bagan di atas menjelaskan bahwa, ketika mengalami kecemasan, tubuh akan merespon dengan meningkatkan aktivitas saraf simpatis dan pelepasan hormone stress seperti kortisol dan adrenalin. Aktivasi system saraf simpatis memicu respon fisiologis yaitu meningkatkan detak jantung, laju pernapasan dan tekanan darah, serta menimbulkan perasaan tegang atau gelisah. Kecemasan memberikan efek sulit berkonsentrasi, merasakan kekhawatiran terkait hal yang belum pasti terjadi secara terus-menerus. Ketidakmampuan untuk menenangkan pikiran akan menyebabkan seseorang merasa lelah, sulit untuk memulai tidur, memiliki siklus tidur yang terbalik dan gangguan tidur lainnya. Dalam jangka Panjang, pola tidur yang buruk dapat memperburuk kecemasan. Oleh karena itu, perlu mengatasi kecemasan agar meningkatkan kualitas tidur.

