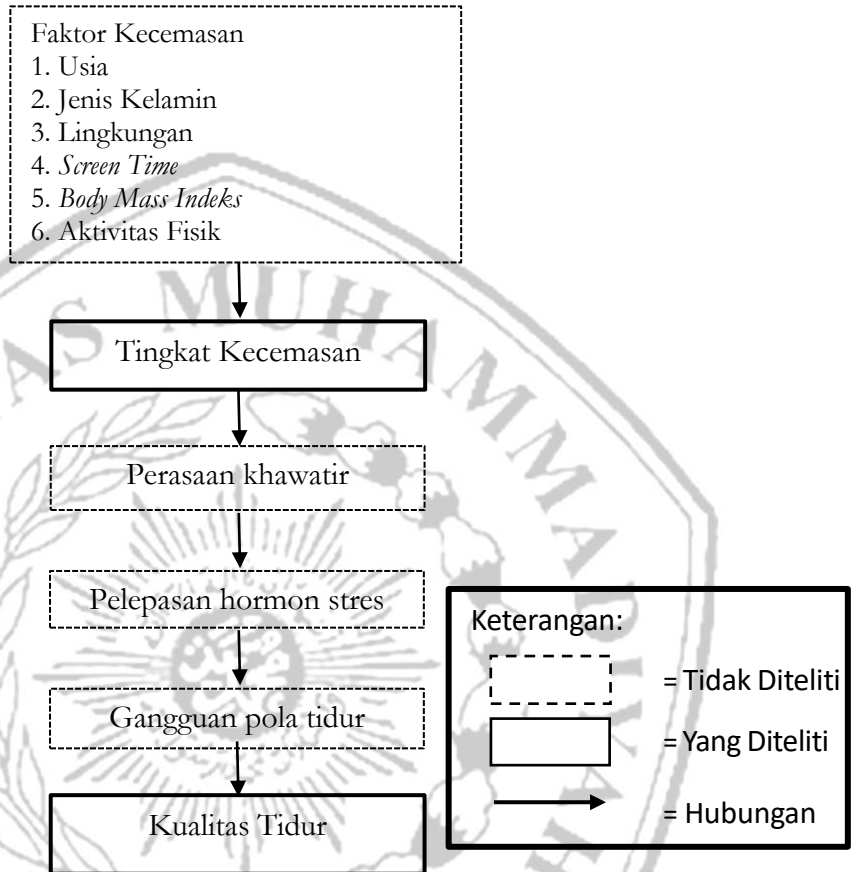


### BAB III

## KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS

### 3.1 Kerangka Konsep

**Gambar 3. 1 Kerangka Konsep**



### 3.2 Penjelasan Kerangka Konsep

Kerangka konsep dalam penelitian ini menjelaskan hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan yang sedang menjalani proses penyusunan skripsi. Proses penyusunan skripsi merupakan sumber stres akademik yang dapat memicu munculnya kecemasan pada mahasiswa.

Timbulnya kecemasan pada mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain usia, jenis kelamin, kondisi lingkungan, durasi penggunaan gawai (*screen time*), indeks massa tubuh, serta tingkat aktivitas fisik. Faktor-faktor

tersebut berperan sebagai faktor pendukung yang dapat meningkatkan kerentanan mahasiswa terhadap kecemasan, namun tidak dianalisis secara langsung dalam penelitian ini.

Kecemasan yang dialami mahasiswa dapat memunculkan respons psikologis dan fisiologis, seperti perasaan khawatir berlebihan, ketegangan emosional, serta munculnya gejala somatik. Respons tersebut berhubungan dengan peningkatan aktivitas sistem saraf dan pelepasan hormon stres, yang dapat mengganggu regulasi tidur.

Gangguan regulasi tidur dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti kesulitan memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, atau perasaan tidak segar saat bangun tidur. Kondisi ini pada akhirnya berdampak pada penurunan kualitas tidur mahasiswa.

Berdasarkan kerangka konsep ini, tingkat kecemasan berperan sebagai variabel independen, sedangkan kualitas tidur sebagai variabel dependen. Faktor usia, jenis kelamin, lingkungan, dan stresor akademik diposisikan sebagai faktor yang memengaruhi munculnya kecemasan, namun tidak diteliti secara langsung. Kerangka konsep ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa, semakin besar kemungkinan terjadinya gangguan kualitas tidur.

### **3.3 Hipotesis**

Dalam penelitian, hipotesis adalah pernyataan yang dibuat oleh peneliti sebelum melakukan riset yang menjelaskan korelasi dua variabel atau lebih. Berikut ini hipotesis dalam penelitian:

1. H1: Terdapat Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur padamahasiswa keperawatan yang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Malang.

