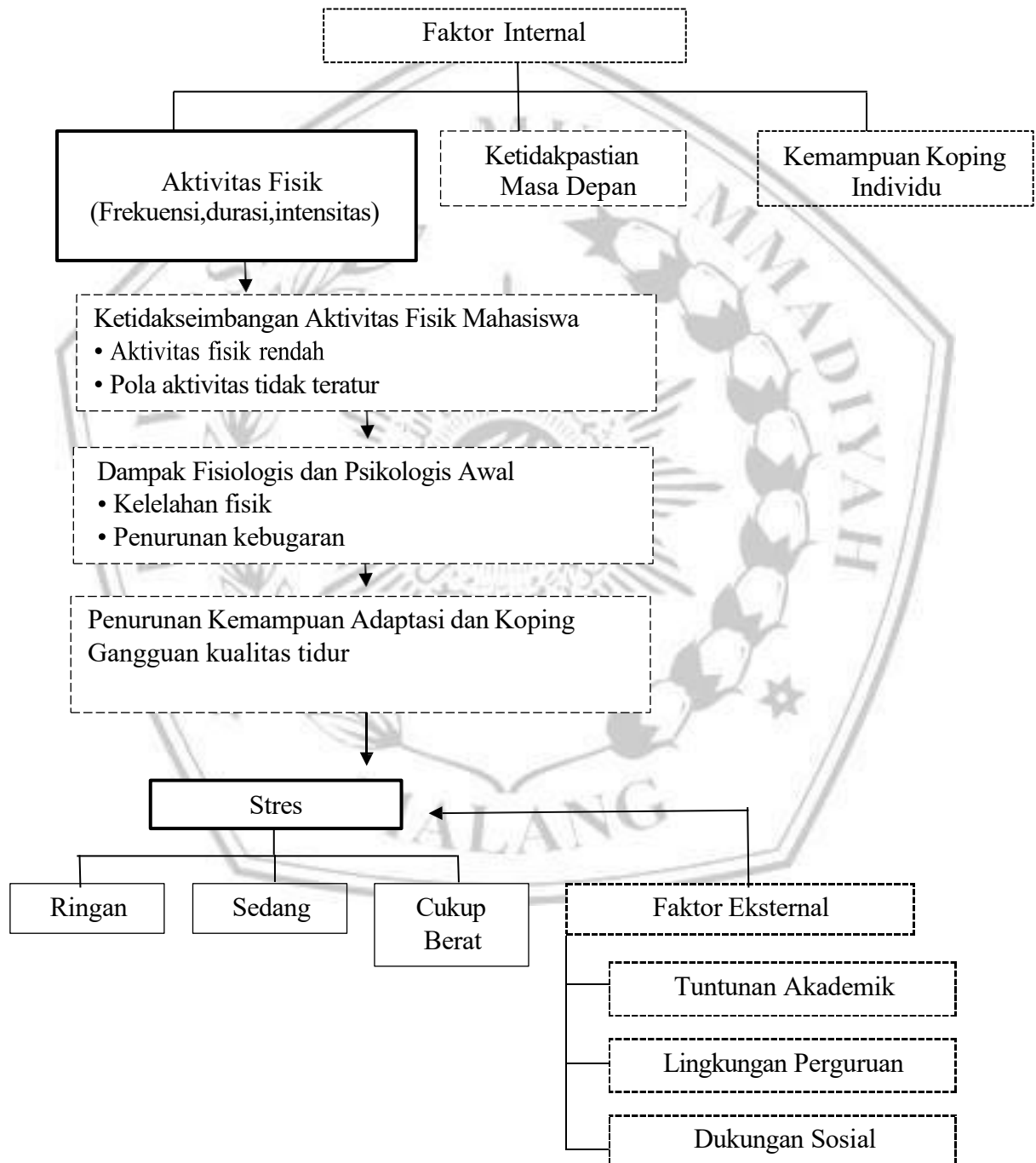


BAB III

KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS




3.1 Kerangka Konsep



Gambar 3. 1 Kerangka Konsep

Nama: Fachriza Hilwa Agustina
 Nim: 202210420311116
 Prodi: S1 Ilmu Keperawatan

Keterangan :

-  : Diteliti
 : Tidak di teliti
 : Berpengaruh

Kerangka konsep penelitian ini menggambarkan faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat menengah. Stres dipahami sebagai respons psikologis yang muncul akibat tekanan yang dialami mahasiswa selama menjalani proses pendidikan di perguruan tinggi, yang dapat dipengaruhi oleh faktor internal maupun faktor eksternal.

Faktor internal dalam kerangka konsep ini meliputi aktivitas fisik, ketidakpastian masa depan, dan kemampuan coping individu. Dari ketiga faktor tersebut, aktivitas fisik merupakan variabel yang diteliti, sedangkan ketidakpastian masa depan dan kemampuan coping individu hanya ditampilkan sebagai faktor yang secara teoretis dapat memengaruhi stres. Aktivitas fisik dijelaskan melalui suatu alur proses, di mana aktivitas fisik yang tidak adekuat, ditinjau dari frekuensi, durasi, dan intensitas, dapat menyebabkan ketidakseimbangan aktivitas fisik mahasiswa. Kondisi ini selanjutnya menimbulkan dampak fisiologis dan psikologis awal, seperti kelelahan fisik dan penurunan kebugaran, yang dapat menurunkan kemampuan adaptasi dan coping serta mengganggu kualitas tidur, sehingga meningkatkan tingkat stres mahasiswa.

Selain faktor internal, kerangka konsep juga mencantumkan faktor eksternal yang meliputi tuntutan akademik, lingkungan perguruan tinggi, dan

Nama: Fachriza Hilwa Agustina
Nim: 202210420311116
Prodi: S1 Ilmu Keperawatan

dukungan sosial. Faktor eksternal tersebut secara konseptual dapat memengaruhi tingkat stres mahasiswa, namun tidak menjadi fokus analisis dalam penelitian ini. Tingkat stres mahasiswa selanjutnya diklasifikasikan ke dalam kategori stres normal, ringan, sedang, dan cukup berat. Dengan demikian, kerangka konsep ini menegaskan bahwa penelitian berfokus pada hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat stres mahasiswa, sementara faktor internal dan eksternal lainnya tetap diakui keberadaannya sebagai landasan teoretis.

3.2 Hipotesis

Menurut kamus besar bahasa Indonesia (KBBI), hipotesis ialah suatu yang dianggap benar untuk suatu alasan atau pengutaraan suatu pendapat meskipun kebenarannya masih perlu dibuktikan, atau bisa disebut dengan anggapan dasar. Hipotesis juga diartikan sebagai suatu pernyataan atau pendapat sementara yang masih lemah atau kurang kebenarannya sehingga masih perlu untuk dibuktikan (Maqfiro et al., 2021).

Berdasarkan kerangka konsep diatas, maka peneliti mengemukakan hipotesis H1, sebagai berikut :

1. H1: Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan Angkatan 2023 Universitas Muhammadiyah Malang.