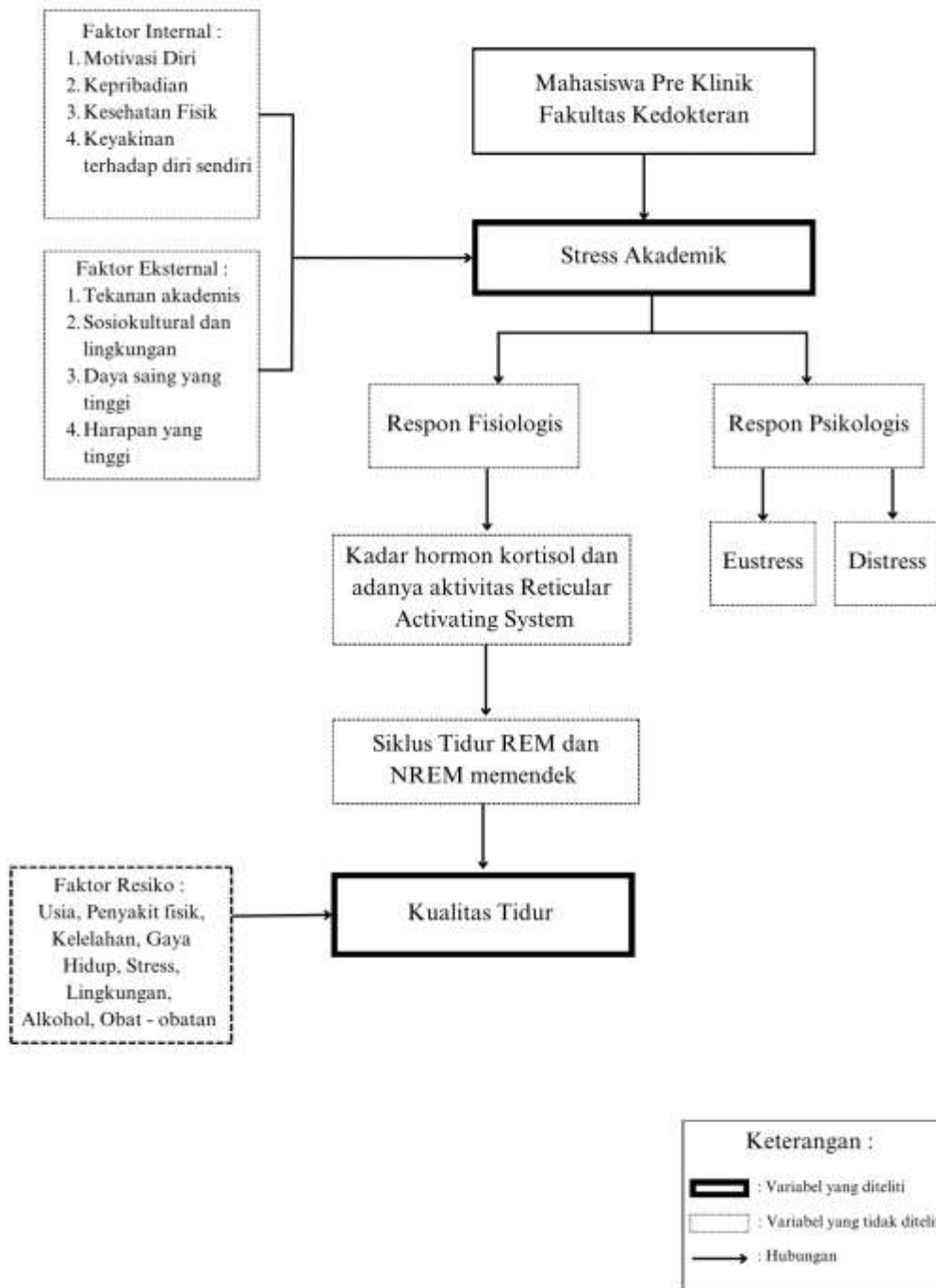


## BAB 3

### KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS

#### 3.1 Kerangka Konseptual



Gambar 3.1 Kerangka konseptual

### 3.2 Penjelasan Kerangka Konseptual

Stres merupakan suatu kondisi dimana individu merasa tidak mampu menghadapi tuntutan-tuntutan dari lingkungan mereka, sehingga individu merasa tegang dan tidak nyaman. Stres akademik merupakan stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan (Ambarwati et al., 2019). Faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa dibagi menjadi dua yaitu faktor internal dan external. Faktor internal disini mencakup motivasi diri, kepribadian, kesehatan fisik, dan keyakinan terhadap diri sendiri. Sedangkan faktor eksternal adalah tekanan akademis, sosiokultural dan lingkungan, daya saing dan harapan yang tinggi (Oktavia et al., 2020). Stres mempengaruhi hormon epinefrin, norepinefrin, dan kortisol pada susunan saraf manusia yang mengakibatkan terganggunya siklus tidur NREM dan REM sehingga orang tidak bisa tertidur dengan nyenyak di malam hari (Sherwood, 2011). Apabila stres yang tidak mampu di kendalikan dan diatasi akan memunculkan dampak *negative*, salah satunya berupa penurunan kualitas tidur. Penurunan kualitas tidur juga di sebabkan oleh beberapa faktor resiko yaitu penyakit fisik, kelelahan, gaya hidup, stres, kondisi lingkungan, serta konsumsi alkohol dan obat – obatan (Corrêa et al., 2017).

### 3.3 Hipotesis Penelitian

H<sub>0</sub> : Tidak terdapat hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran UM Surabaya

H<sub>1</sub> : Terdapat hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran UM Surabaya