



## **BAB III**

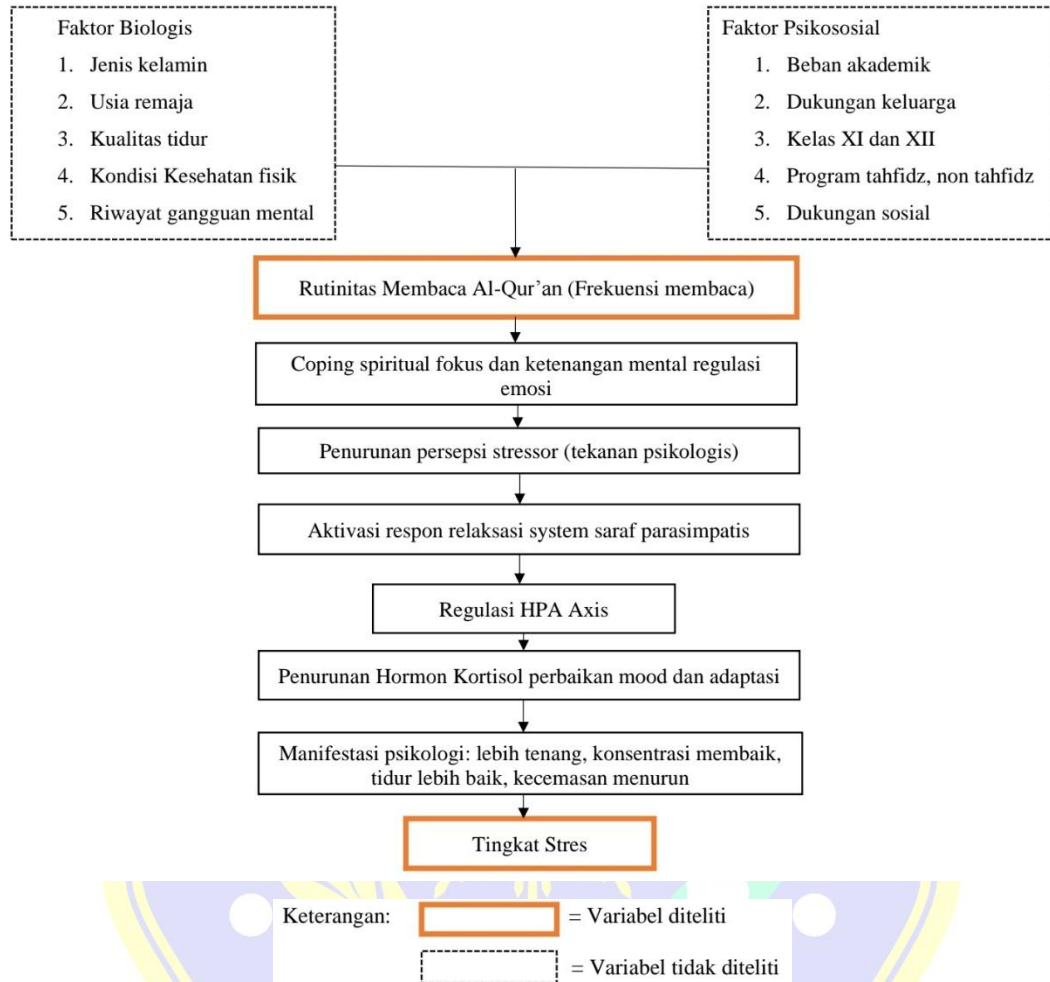
# **KERANGKA KONSEPTUAL DAN**

# **HIPOTESIS PENELITIAN**

## BAB III

### KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN

#### 3.1 Kerangka Konseptual



**Gambar 3.1** Kerangka Konseptual Penelitian

#### 3.2 Penjelasan Kerangka Konseptual

Stres merupakan respon tubuh terhadap tekanan atau stresor yang melibatkan faktor biologis, psikologis, dan sosial. Pada remaja, tingkat stres dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti jenis kelamin, usia, kualitas tidur, kondisi kesehatan, beban akademik, serta dukungan keluarga dan lingkungan sosial. Faktor-faktor tersebut dapat berperan sebagai variabel perancu dalam penelitian ini.

Pada penelitian ini, rutinitas membaca Al-Qur'an merupakan variabel independen yang dinilai berdasarkan frekuensi membaca. Membaca Al-Qur'an dapat menjadi salah satu bentuk coping spiritual yang membantu individu menghadapi tekanan psikologis. Aktivitas tersebut dapat menimbulkan rasa tenang, meningkatkan konsentrasi, dan membantu pengendalian emosi.

Keadaan relaksasi yang muncul saat membaca Al-Qur'an diduga dapat memengaruhi sistem saraf otonom, terutama meningkatkan aktivitas parasimpatis, sehingga respon stres tubuh menjadi menurun. Selain itu, kondisi tersebut juga dapat membantu regulasi sumbu Hypothalamic-Pituitary-Adrenal (HPA axis) yang berperan dalam mekanisme stres.

Regulasi HPA axis yang baik dapat menurunkan sekresi hormon kortisol, yaitu hormon yang meningkat saat seseorang mengalami stres. Penurunan kadar kortisol dapat berhubungan dengan perbaikan suasana perasaan, kualitas tidur, serta berkurangnya keluhan psikologis seperti cemas dan sulit berkonsentrasi.

Berdasarkan uraian tersebut, rutinitas membaca Al-Qur'an diduga memiliki hubungan dengan tingkat stres pada siswa. Namun tingkat stres juga dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor lain diluar variabel yang diteliti.

### **3.3 Hipotesis Penelitian**

H0: Tidak ada hubungan yang signifikan antara rutinitas membaca Al-Qur'an dengan tingkat Stres pada murid SMA Muhammadiyah 07 Surabaya.

H1: Ada hubungan yang signifikan antara rutinitas membaca Al-Qur'an dengan tingkat Stres pada murid SMA Muhammadiyah 07 Surabaya.