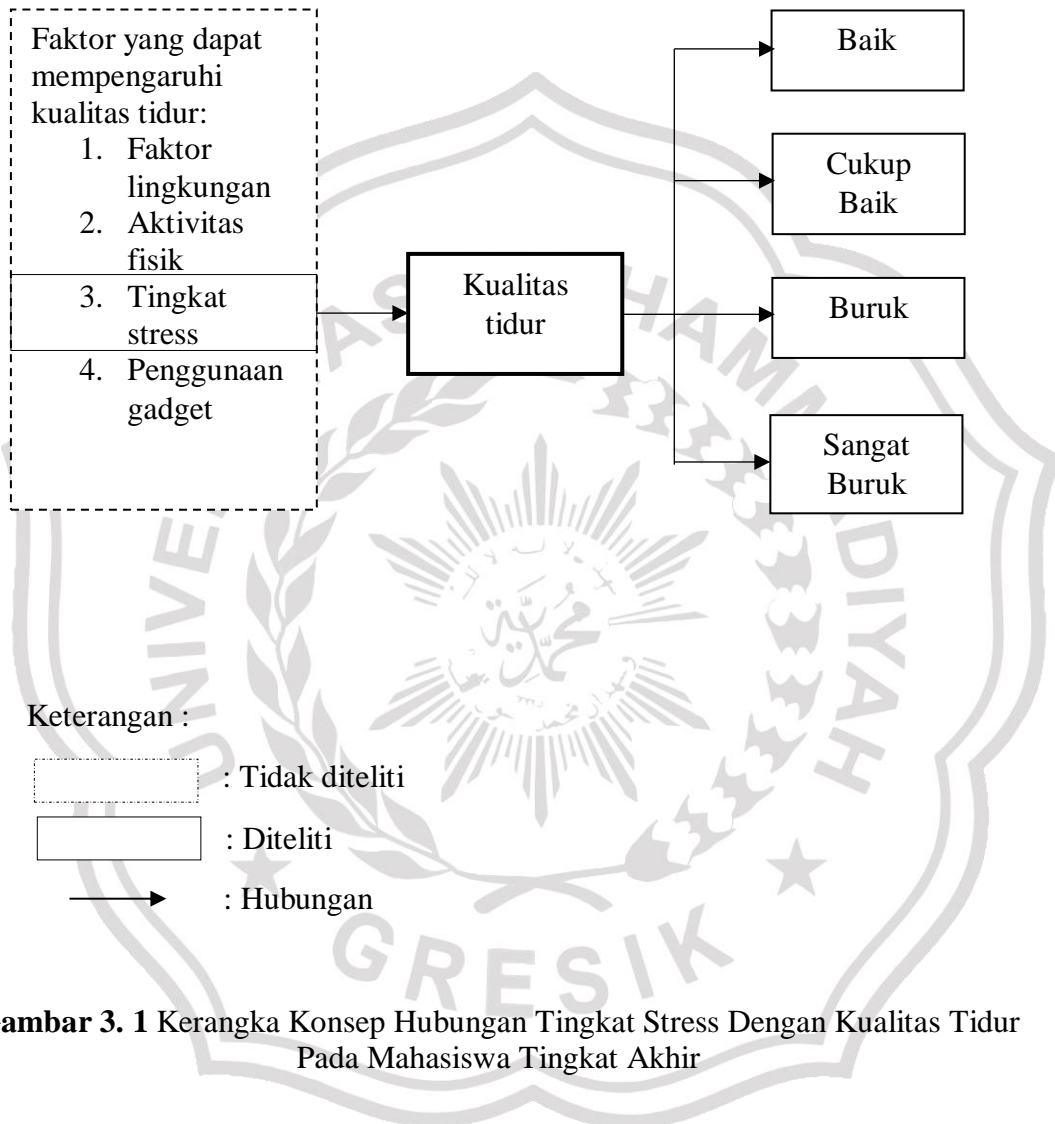


## BAB 3

### KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS

#### 3.1 Kerangka Konseptual



**Gambar 3. 1** Kerangka Konsep Hubungan Tingkat Stress Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Kualitas tidur yang kurang baik akan menyebabkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi yang buruk pada individu. Kualitas tidur seseorang dipengaruhi oleh empat faktor, antara lain: faktor lingkungan, aktivitas fisik, tingkat stress, dan penggunaan gadget.

Kualitas tidur buruk yang disebabkan oleh tingkat stress dapat berdampak buruk pada penyelesaian skripsi pada mahasiswa tingkat akhir. Jika hal ini terus saja berlangsung maka akan mengganggu mahasiswa dalam mencapai proses kelulusan akademiknya. Peneliti memberikan penilaian terhadap tingkat stress terkait dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir dengan kriteria hasil penilaian baik, cukup, buruk dan sangat buruk.

### **3.2 Hipotesis Penelitian**

Ada hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir.

