

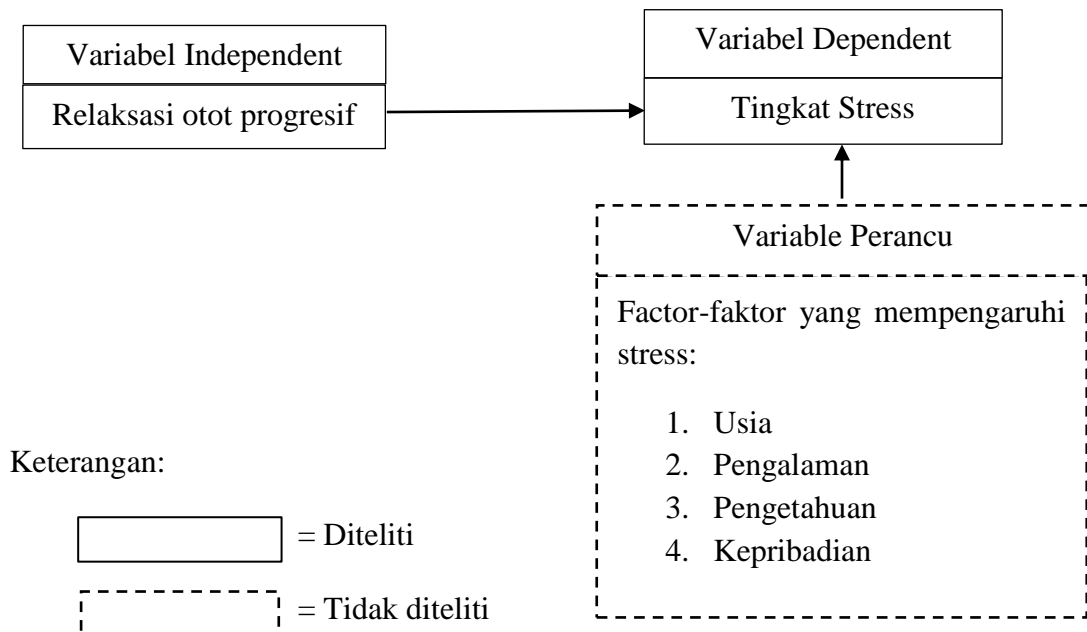


### BAB 3

## KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN

### 3.1 Kerangka Konseptual Penelitian

Kerangka konsep adalah abstraksi dari suatu realitas agar dapat dikomunikasikan dan membentuk suatu teori yang menjelaskan keterkaitan antar variabel (baik variabel yang diteliti yang tidak diteliti) dan akan membantu penelitian dalam menghubungkan hasil penemuan dengan teori (Nursalam, 2017). Dalam penelitian ini variabel yang akan diteliti adalah variabel independent yang terdiri dari relaksasi otot progresif sedangkan variabel dependen yang terdiri dari tingkat stres sehingga kerangka konsep dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:



Gambar 3. 1 Kerangka konseptual Pengaruh Relaksasi Otot Progresif (Progressive Muscle Relaxation) Terhadap Tingkat Stres Saat Menghadapi Ujian Pada Santriwati Kelas 1 Diniyah Asrama X Hurun Inn

### 3.2 Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah suatu pernyataan asumsi tentang hubungan antar dua atau lebih variabel yang diharapkan bisa menjawab suatu pertanyaan dalam penelitian. Hipotesis disusun sebelum penelitian dilaksanakan sebelum penelitian dilaksanakan karena hipotesis akan bisa memberikan petunjuk pada tahap pengumpulan, analisis, data intepretasi data (Nursalam, 2017).

Tipe hipotesis pada penelitian ini adalah asosiatif yaitu pernyataan yang menunjukkan dugaan adanya pengaruh antara dua variabel atau lebih (Sugiyono, 2017). Hipotesis penelitian merupakan hasil sementara atau jawaban sementara dari suatu penelitian. Hipotesis penelitian ini adalah ada pengaruh relaksasi otot progresif (*progressive muscle relaxation*) terhadap tingkat stres saat menghadapi ujian pada santriwati kelas 1 diniyah asrama X Hurun Inn.

