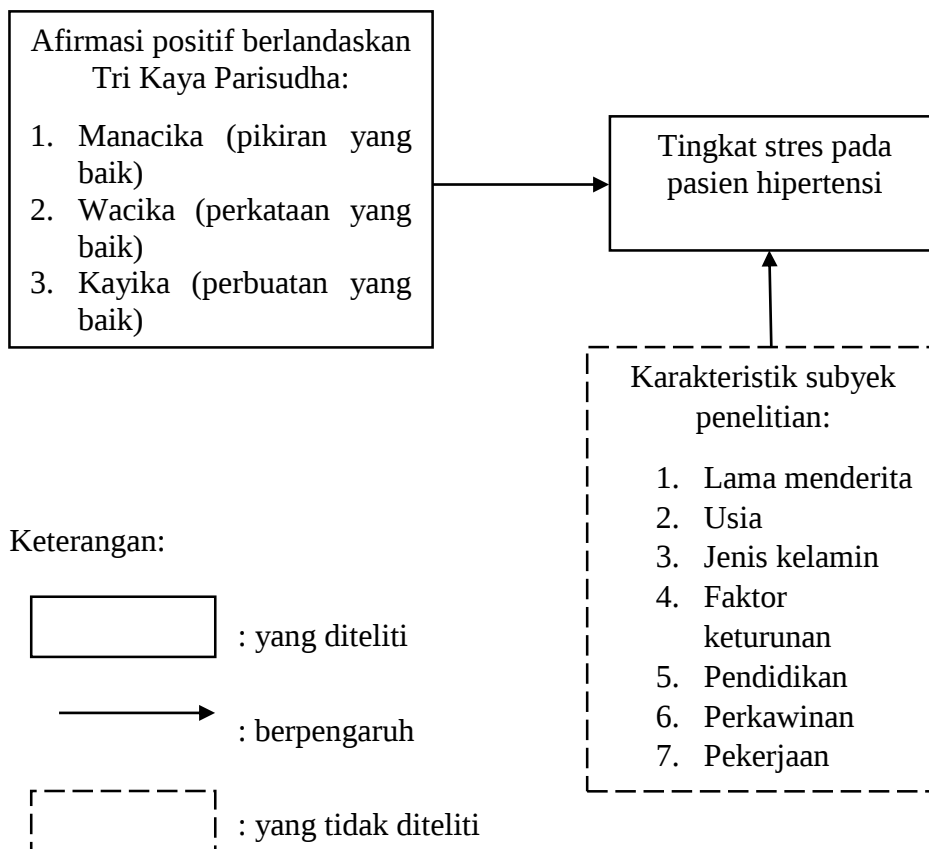


BAB III

KERANGKA KONSEP

A. Kerangka Konsep

Kerangka konseptual atau disebut juga kerangka konsep adalah kerangka berpikir yang memiliki fungsi untuk menjelaskan alur pemikiran yang terhubung antara konsep yang satu dengan konsep yang lain, dengan tujuan untuk memberikan suatu ilustrasi atau gambaran berupa asumsi yang terkait dengan variabel-variabel yang akan diteliti nantinya (Ahmad *et al.*, 2023). Adapun kerangka konsep dari penelitian ini dijabarkan pada gambar berikut:



Gambar 1. Kerangka Konsep Pengaruh Afirmasi Positif Berlandaskan Tri Kaya Parisudha Terhadap Tingkat Stres Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2026.

B. Variabel dan Definisi Operasional

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2023).

1. Variabel bebas

Menurut Sugiyono (2023) Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Afirmasi positif berlandaskan Tri Kaya Parisudha.

2. Variabel terikat

Menurut Sugiyono (2023) Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah tingkat stres.

3. Definisi operasional

Definisi operasional adalah penjelasan variabel penelitian dalam bentuk yang lebih konkret dan terukur, sehingga variabel tersebut dapat diamati dan diukur berdasarkan indikator yang telah ditentukan (Sugiyono, 2023). Definisi operasional dalam penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 2

Definisi Operasional Pengaruh Afirmasi Positif Berlandaskan Tri Kaya Parisudha Terhadap Tingkat Stres Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas I Denpasar Barat

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala Ukur
1	Variabel Independen: Afirmasi Positif Berlandaskan Tri Kaya Parisudha	Afirmasi positif berlandaskan Tri Kaya Parisudha adalah intervensi psikososial yang menggunakan kalimat afirmasi positif untuk mempengaruhi alam bawah sadar, dengan menekankan penyucian pikiran (manacika), perkataan (wacika), dan perbuatan (kayika) agar individu mampu membangun persepsi diri yang positif, menurunkan stres, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Pemberian afirmasi positif berlandaskan tri kaya parisudha dilakukan 1 kali sehari selama 3 hari setiap minggu, selama 2 minggu berturut-turut, dengan durasi 10–15 menit pada setiap sesi.	SOP Afirmasi Positif Berlandaskan Tri Kaya Parisudha	-
2	Variabel Dependent: Tingkat Stres	Stres merupakan kondisi ketika seseorang merasa bahwa tuntutan atau tekanan yang ia hadapi lebih besar dibandingkan dengan kemampuan yang ia miliki untuk mengatasinya. Berdasarkan tingkat keparahan gejala yang dialami, stres dibedakan menjadi tiga kategori, yaitu stres ringan, stres sedang, dan stres berat. Stres dapat ditandai dengan beberapa indikator seperti perasaan cemas, mudah marah, kesulitan berkonsentrasi, perasaan tidak mampu mengendalikan situasi, serta munculnya ketegangan dalam aktivitas sehari-hari. Stres diukur dengan alat ukur <i>Perceived Stress Scale-10</i> (PSS-10). Tingkat stres diukur sebelum dan sesudah diberikan intervensi afirmasi positif berlandaskan Tri Kaya Parisudha dengan durasi 5 menit setiap sesi.	<i>Perceived Stress Scale-10</i> (PSS-10) dengan 10 butir pertanyaan dengan total skor tingkat stres 0-40.	Interval

C. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban yang empirik (Sugiyono, 2023). Berdasarkan landasan teori dan kerangka konsep, hipotesis pada penelitian ini adalah terdapat pengaruh afirmasi positif berlandaskan Tri Kaya Parisudha terhadap penurunan stres pada pasien hipertensi.

.

.