

KORELASI KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN DAN KUALITAS TIDUR DENGAN KEMAMPUAN KONSENTRASI BELAJAR

Astari Savitri¹⁾, Chandra Tri Wahyudi²⁾
Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta
Email : chandratriwahyudi@upnvj.ac.id

ABSTRAK

Mahasiswa program studi ilmu keperawatan dalam menjalani dan melaksanakan aktivitas perkuliahan dituntut untuk dapat berkonsentrasi mengikuti perkuliahan dengan baik. Kemampuan konsentrasi belajar merupakan aspek penting untuk mencapai prestasi. Kecemasan menghadapi ujian dan kualitas tidur merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi antara kecemasan menghadapi ujian dan kualitas tidur dengan kemampuan konsentrasi belajar pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan di UPN "Veteran" Jakarta. Metode penelitian menggunakan deskriptik analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *stratified random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 209 responden. Hasil dari uji statistik *chi square* diperoleh nilai *p-value* 0,019 (*p-value* < 0,05), sehingga terdapat korelasi yang bermakna antara kecemasan menghadapi ujian dengan kemampuan konsentrasi belajar. Hasil dari uji statistik *chi square* diperoleh nilai *p-value* 1,000 (*p-value* > 0,05), sehingga tidak terdapat korelasi yang bermakna antara kualitas tidur dengan kemampuan konsentrasi belajar. Kemampuan konsentrasi belajar tidak hanya disebabkan oleh faktor kecemasan menghadapi ujian dan kualitas tidur, tetapi juga adanya faktor lain seperti faktor lingkungan, psikologi, modalitas belajar, dan pergaulan. Kecemasan menghadapi ujian dapat memberikan efek positif dan negatif, tergantung pada persepsi tiap individu. Bila mengarah pada efek negatif, diperlukan manajemen stres untuk mengatasi kecemasan menghadapi ujian. Kualitas tidur buruk dapat menurunkan konsentrasi belajar. Hal tersebut hendaknya disikapi dengan melakukan perubahan pola tidur pada masing-masing individu.

Kata kunci : kecemasan, konsentrasi belajar, kualitas tidur, ujian

ABSTRACT

Nursing students were required to concentrate on the lecture activities. Learning concentration was an important aspect for better result in academic performance. Test anxiety and sleep quality were one of the factors that can influence it. The aim of this study was to analyze correlation between test anxiety and sleep quality with learning concentration of nursing students in UPN "Veteran" Jakarta. This study used descriptive analysis with cross sectional approach. Sampling technique used stratified random sampling with sample amounted to 209 respondents. The results of statistical test chi square was obtained p-value 0,019 (p-value < 0,05), indicated there was significant correlation between test anxiety with learning concentration. The results of statistical test chi square was obtained p-value 1,000 (p-value > 0,05), indicated there was no significant correlation between sleep quality with learning concentration. Learning concentration caused not only by test anxiety and sleep quality, but also caused by environment, psychology, learn modality, and social intercourse. Test anxiety can give positive and negative effects, depends perception of each individual. When it leads to negative effects, stress management was needed to overcome test anxiety. Bad sleep quality can reduce learning concentration. This condition should be addressed by changing sleep patterns in each individual.

Keyword : anxiety, learning concentration, sleep quality, tes

PENDAHULUAN

Mahasiswa ilmu keperawatan dalam menjalani dan melaksanakan aktivitas perkuliahan dituntut untuk dapat berkonsentrasi mengikuti perkuliahan dengan baik. Kemampuan konsentrasi belajar merupakan aspek penting yang mendukung mahasiswa untuk mencapai prestasi. Apabila kemampuan konsentrasi belajarnya berkurang maka mahasiswa tidak dapat mengikuti perkuliahan dengan baik (Djamarah, 2012). Tinggi rendahnya kemampuan konsentrasi belajar mahasiswa dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berasal dari dalam diri seorang mahasiswa, sedangkan faktor eksternal berasal dari lingkungan (Slameto, 2010).

Ujian dipandang sebagai faktor pemicu terjadinya kecemasan. Persiapan ujian yang kurang, belajar satu malam sebelum ujian, kurangnya referensi bahan pembelajaran, faktor emosi dan pikiran yang negatif mengenai ujian merupakan beberapa penyebab kecemasan menghadapi ujian (Marry, dkk., 2014). Selain itu, ada beberapa faktor lain yang juga mempengaruhi terjadinya kecemasan pada mahasiswa ilmu keperawatan saat menghadapi ujian OSCE antara lain sikap pengawas ujian (observer), suasana lingkungan ujian, keahlian mahasiswa, dan perasaan khawatir selama proses ujian atau perasaan tidak yakin lulus ujian OSCE (Yang, dkk., 2014).

Tidak hanya permasalahan kecemasan menghadapi ujian yang dialami mahasiswa, tetapi juga mengenai kualitas tidur mahasiswa program studi ilmu keperawatan. Kualitas tidur yang baik sangat penting untuk perkembangan fungsi kognitif dan afektif pada remaja (Telzer, dkk., 2013). Tidur dapat dikatakan berkualitas apabila orang tersebut mampu menilai kualitas tidur sendiri dengan sangat baik, dapat tertidur dalam waktu 30 menit atau kurang, memiliki jumlah jam tidur >7 jam per malam, tidak ada gangguan tidur selama satu bulan terakhir, dapat tertidur tanpa mengkonsumsi obat tidur dan tidak ada tanda-tanda disfungsi dalam kegiatan aktivitas sehari-hari (Ohayon, dkk., 2017).

Masalah tidur kini sering dihadapi oleh mahasiswa termasuk juga mahasiswa program studi ilmu keperawatan UPN "Veteran" Jakarta. Aktivitas perkuliahan sering kali menyebabkan mahasiswa berpotensi mengalami gangguan tidur, baik secara kuantitas atau kualitas yang ditandai dengan adanya sulit tidur pada malam hari, merasa tidak cukup tidur jika bangun pagi dan rasa mengantuk pada siang hari. Kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan penurunan konsentrasi belajar dan merusak kemampuan untuk melakukan kegiatan yang melibatkan daya ingat, pertimbangan logis, dan penghitungan matematis. Kualitas tidur merupakan salah satu faktor fisiologis yang mempengaruhi kemampuan konsentrasi belajar (Potter & Perry, 2010).

Studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 25 Januari 2019 dengan mewawancarai 20 orang mahasiswa program studi ilmu keperawatan UPN "Veteran" Jakarta, didapatkan hasil bahwa 9 orang mahasiswa mengatakan memiliki kecemasan menghadapi ujian yang berdampak pada kemampuan konsentrasi belajar. Hal tersebut terjadi karena mahasiswa merespon secara tidak tepat terhadap stresor. Ketidaktepatan respon tersebut disebabkan oleh pandangan yang terlalu negatif mengenai kemampuannya sebagai mahasiswa untuk mengatasi stresor tersebut. 7 orang mahasiswa mengatakan memiliki kualitas tidur buruk yang berakibat pada penurunan kemampuan konsentrasi belajar. Berdasarkan data dan fenomena yang terjadi, peneliti ingin mengetahui korelasi antara kecemasan menghadapi ujian dan kualitas tidur dengan kemampuan konsentrasi belajar pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan UPN "Veteran" Jakarta.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian menggunakan deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Lokasi penelitian ini di program studi ilmu keperawatan fakultas ilmu kesehatan UPN "Veteran" Jakarta. Waktu penelitian dan pengambilan data pada bulan April-Mei 2019. Populasi mahasiswa program studi ilmu keperawatan berjumlah 436 orang di UPN "Veteran" Jakarta dan jumlah sampel yang diambil sebanyak 209 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *stratified random sampling*.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah empat. Keempat instrumen tersebut diantaranya adalah data demografi, kuesioner kecemasan menghadapi ujian yang dibuat oleh peneliti berdasarkan indikator, kuesioner kualitas tidur dengan menggunakan kuesioner baku PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index), dan kuesioner kemampuan konsentrasi belajar yang dibuat oleh peneliti berdasarkan indikator.

Analisis data yang digunakan adalah univariat dan bivariat. Univariat menggunakan distribusi frekuensi. Bivariat menggunakan Chi Square.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Remaja Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan di UPN “Veteran” Jakarta Tahun 2019

No	Variabel	Frekuensi	Presentase (%)
1	Remaja Tengah (15-18 tahun)	18	8,6
2	Remaja Akhir (19-22 tahun)	191	91,4
Total		209	100,0

Tabel diatas menunjukkan distribusi frekuensi responden berdasarkan usia yaitu terdapat 18 responden (8,6%) yang berusia 15-18 tahun, sedangkan 191 responden (91,4%) berusia 19-22 tahun.

Tabel 2. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Remaja Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan di UPN “Veteran” Jakarta Tahun 2019

No	Variabel	Frekuensi	Presentase (%)
1	Laki-laki	15	7,2
2	Perempuan	194	92,8
Total		209	100,0

Tabel diatas menunjukkan distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin yaitu terdapat 15 responden (7,2%) berjenis kelamin laki-laki dan 194 responden (92,8%) berjenis kelamin perempuan.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kecemasan Menghadapi Ujian Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan di UPN “Veteran” Jakarta Tahun 2019

No	Variabel	Frekuensi	Presentase (%)
1	Tidak Cemas	111	53,1
2	Cemas	98	46,9
Total		209	100,0

Tabel diatas menunjukkan distribusi frekuensi berdasarkan kecemasan menghadapi ujian yaitu dari 209 responden yang diteliti, terdapat 111 responden (53,1%) tidak mengalami kecemasan menghadapi ujian dan 98 responden (46,9%) mengalami kecemasan menghadapi ujian.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan di UPN “Veteran” Jakarta Tahun 2019

No	Variabel	Frekuensi	Presentase (%)
1	Baik	19	9,1
2	Buruk	190	90,9
Total		209	100,0

Tabel diatas menunjukkan distribusi frekuensi berdasarkan kualitas tidur yaitu dari 209 responden yang diteliti, terdapat 19 responden (9,1%) memiliki kualitas tidur yang baik dan 190 responden (90,9%) memiliki kualitas tidur yang buruk.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kemampuan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan di UPN “Veteran” Jakarta Tahun 2019

No	Variabel	Frekuensi	Presentase (%)
1	Tinggi	98	46,9
2	Rendah	111	53,1
Total		209	100,0

Tabel diatas menunjukkan distribusi frekuensi berdasarkan kemampuan konsentrasi belajar yaitu dari 209 responden yang diteliti, terdapat 98 responden (46,9%) memiliki kemampuan konsentrasi belajar tinggi dan 111 responden (53,1%) lainnya memiliki kemampuan konsentrasi belajar rendah.

Tabel 6. Analisis Korelasi antara Kecemasan Menghadapi Ujian dengan Kemampuan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan di UPN “Veteran” Jakarta Tahun 2019

Kecemasan Menghadapi Ujian	Kemampuan Konsentrasi Belajar				Total	
	Tinggi		Rendah		N	%
	N	%	N	%		
Tidak Cemas	61	55,0	50	45,0	111	100,0
Cemas	37	37,8	61	62,2	98	100,0
Total	98	46,9	111	53,1	209	100,0

Hasil analisis pada tabel diatas menunjukkan bahwa dari 209 responden yang diteliti, terdapat 111 responden (100,0%) yang tidak mengalami kecemasan menghadapi ujian, dari 111 responden didapatkan hasil bahwa 61 responden (55,0%) memiliki kemampuan konsentrasi belajar

yang tinggi dan 50 responden (45,0%) memiliki kemampuan konsentrasi belajar yang rendah. Sementara itu, dari 98 responden (100,0%) yang mengalami kecemasan menghadapi ujian, 37 responden (37,8%) diantaranya memiliki kemampuan konsentrasi belajar yang tinggi dan 61 responden (62,2%) lainnya memiliki kemampuan konsentrasi belajar yang rendah.

Tabel 7 Analisis Korelasi antara Kualitas Tidur dengan Kemampuan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan di UPN “Veteran” Jakarta Tahun 2019

Kualitas Tidur	Kemampuan Konsentrasi Belajar				Total	
	Tinggi		Rendah		N	%
	N	%	N	%		
Baik	9	47,4	10	52,6	19	100,0
Buruk	89	46,8	101	53,2	190	100,0
Total	98	46,9	111	53,1	209	100,0

Hasil analisis pada tabel diatas menunjukkan bahwa dari 209 responden yang diteliti, terdapat 19 responden (100,0%) yang memiliki kualitas tidur baik, dari 19 responden didapatkan hasil bahwa 9 responden (47,4%) memiliki kemampuan konsentrasi belajar yang tinggi dan 10 responden (52,6%) lainnya memiliki kemampuan konsentrasi belajar yang rendah. Sementara itu, dari 190 responden (100,0%) yang memiliki kualitas tidur buruk, 89 responden (46,8%) diantaranya memiliki kemampuan konsentrasi belajar yang tinggi dan 101 responden (53,2%) lainnya memiliki kemampuan konsentrasi belajar yang rendah.

PEMBAHASAN

Usia berkaitan erat dengan tingkat kematangan (maturasi) seseorang. Pada remaja akhir dituntut untuk dapat mengontrol perasaan dalam proses perkembangan kematangan emosional. Remaja akhir yang memiliki kecemasan berlebihan menandakan kontrol emosi yang kurang baik. Segala sesuatu yang mengandung unsur penilaian dapat memicu terjadinya konflik emosional dan menimbulkan masalah psikologis pada remaja akhir tersebut (Anissa, dkk., 2018).

Mahasiswa berusia 19-22 tahun dikategorikan sebagai remaja akhir atau dewasa muda yang sudah berlatih mandiri dalam membuat keputusan, belajar mengendalikan emosi, berpikir objektif sehingga mampu bersikap sesuai kondisi yang ada, dan belajar beradaptasi dengan norma-norma yang berlaku di masyarakat (Pieter & Lubis, 2010; Yusuf, 2012). Status dan peran remaja sebagai mahasiswa menjadi stresor tersendiri karena perkembangan aspek sosial dan kepribadian pada tahap usia ini adalah mandiri secara sosial dan berambisi untuk berhasil (Rakhmawati, dkk., 2014). Remaja yang berstatus mahasiswa sudah harus belajar mandiri dalam membuat keputusan, berlatih manajemen waktu yang baik, mampu mengontrol emosi, dan bertanggung jawab terhadap kegiatan akademik.

Berdasarkan jenis kelamin, kaum perempuan dianggap memiliki naluri keibuan dan peduli terhadap orang lain. Dalam melihat suatu peristiwa, perempuan cenderung detail dan melibatkan perasaannya sedangkan laki-laki cenderung global dan tidak detail sehingga perempuan rentan mengalami permasalahan psikologis (Anissa, dkk., 2018). Sarfriyanda, dkk. (2015) mengatakan bahwa profesi keperawatan didominasi perempuan karena sikap perempuan yang khas sebagai sosok yang ramah, telaten, lembut, dan berbelas kasih.

Saat penelitian berlangsung mahasiswa/i program studi ilmu keperawatan UPN "Veteran" Jakarta mayoritas berjenis kelamin perempuan karena program studi ilmu keperawatan banyak diminati oleh kaum perempuan.

Mahasiswa memandang ujian sebagai stresor. Makin besar stresor, makin besar respon stres yang ditimbulkan. Beberapa mahasiswa ada yang menganggap ujian adalah stresor yang kecil atau ringan, tetapi sebagian besar lainnya menganggap ujian adalah stresor yang berat sehingga menyebabkan kecemasan (Mahsa, dkk., 2017). Situasi lingkungan ujian juga memberikan perasaan khawatir pada mahasiswa sebelum melakukan ujian (Yang, dkk., 2014). Sikap pengawas ujian (observer) yang mengamati dan memberikan komentar pada mahasiswa saat melakukan ujian, membuat mahasiswa menjadi grogi dan terancam. Hal tersebut menimbulkan kecemasan (Budi, dkk., 2017).

Kecemasan menghadapi ujian merupakan sebuah respon emosi yang dialami oleh seseorang sebagai suatu reaksi dalam menghadapi ujian yang bisa memberikan dampak psikis dan fisik. Kecemasan menghadapi ujian dapat disebabkan oleh jenis ujian dan frekuensi ujian, tergantung kebijakan program studi dan universitas (DordiNejad, dkk., 2011).

Fidment (2012) mengatakan bahwa persiapan sebelum ujian adalah kunci strategi koping untuk beradaptasi dengan kecemasan yang dialami. Ketidakcemasan sebagian besar mahasiswa bisa terjadi karena mahasiswa sudah melakukan persiapan ujian yang matang. Kondisi fisik dan mental menjadi fokus utama yang perlu dipersiapkan sebelum ujian dimulai. Mahasiswa harus mampu mengelola emosi dan mempertahankan mekanisme kopingnya dengan baik.

Masalah tidur juga menghampiri mahasiswa program studi ilmu keperawatan UPN "Veteran" Jakarta. Tidur dapat dikatakan berkualitas apabila seseorang mampu menilai kualitas tidur sendiri dengan sangat baik, dapat tertidur dalam waktu 30 menit atau kurang, memiliki jumlah jam tidur >7 jam per malam, tidak ada gangguan tidur selama satu bulan terakhir, dapat tertidur tanpa mengkonsumsi obat tidur dan tidak ada tanda-tanda disfungsi dalam kegiatan aktivitas sehari-hari (Ohayon, dkk., 2017). Potter & Perry (2010) mengatakan bahwa aktivitas perkuliahan sering kali membuat mahasiswa berpotensi mengalami gangguan tidur, baik secara kuantitas atau kualitas yang ditandai dengan adanya sulit tidur pada malam hari, merasa tidak cukup tidur jika bangun pagi dan rasa mengantuk pada siang hari. Kualitas tidur yang buruk tidak hanya disebabkan oleh aktivitas perkuliahan, tetapi juga karena aktivitas sosial dan faktor elektronik, seperti akses internet (Awal, 2017).

Kualitas tidur buruk yang dialami mahasiswa/i program studi ilmu keperawatan dapat disebabkan oleh tugas kuliah, pengaturan waktu yang kurang baik, kegiatan organisasi, adanya masalah yang belum dapat diselesaikan, kecemasan berlebih terhadap sesuatu, dan adanya kegiatan lain diluar jam kuliah yang menyita waktu tidur malam.

Kemampuan konsentrasi belajar merupakan aspek penting yang mendukung mahasiswa untuk mencapai prestasi. Hal tersebut dapat dipengaruhi berbagai faktor yang berasal dari dalam maupun dari luar diri seseorang. Faktor dari dalam diri meliputi kondisi fisiologis dan psikologis. Sedangkan faktor luar berkaitan dengan keadaan lingkungan sekitar. Adanya suara keras, penerangan yang kurang memadai, dan lain sebagainya tentu dapat mengganggu konsentrasi seseorang (Sunawan, 2009).

Kecemasan membuat mahasiswa tak ada semangat belajar dan selalu merasa pesimis (Kozier, dkk., 2010). Kualitas tidur merupakan salah satu faktor fisiologis yang mempengaruhi kemampuan konsentrasi belajar seseorang (Potter & Perry, 2010). Kemampuan konsentrasi belajar yang rendah disebabkan karena rasa mengantuk di siang hari, terutama saat belajar di kelas. Selain itu, seseorang yang mudah cemas saat menghadapi ujian turut berkontribusi dalam penurunan konsentrasi belajar.

Pada penelitian ini, dilakukan analisis korelasi antara kecemasan menghadapi ujian dengan kemampuan konsentrasi belajar. Hasil dari uji statistik Chi Square, diperoleh nilai p-value 0,019 maka dapat disimpulkan p-value < 0,05 sehingga H_0 diterima yang artinya terdapat korelasi yang bermakna antara kecemasan menghadapi ujian dengan kemampuan konsentrasi belajar. Hasil uji OR (Odds Ratio) menunjukkan nilai 2,011 yang artinya bahwa mahasiswa yang mengalami kecemasan

menghadapi ujian mempunyai peluang 2,011 kali untuk memiliki kemampuan konsentrasi belajar yang rendah dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak mengalami kecemasan menghadapi ujian.

Tingkat kecemasan merupakan salah satu faktor psikologis yang mempengaruhi hasil belajar (Suratmi, dkk., 2017). Kecemasan menghadapi ujian merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap penurunan kinerja akademik mahasiswa (Rana & Mahmood, 2010). Peningkatan kecemasan menghadapi ujian memiliki efek negatif terhadap kinerja saat mengerjakan ujian dan dapat mempengaruhi hasil belajar mahasiswa (Kurt, dkk., 2014). Anissa, dkk. (2018) mengatakan kecemasan juga dapat memberikan efek positif karena individu akan memusatkan perhatian pada hal yang dianggap penting yaitu ujian.

Adanya korelasi antara kecemasan menghadapi ujian dengan kemampuan konsentrasi belajar terjadi karena kecemasan menghadapi ujian berdampak pada penurunan konsentrasi belajar. Bila seseorang mampu mengatasi kecemasan yang dimilikinya, kemampuan konsentrasi belajar dapat dipertahankan. Namun ada juga beberapa mahasiswa yang merasa lebih terpacu untuk berkonsentrasi dalam belajar bila mengalami kecemasan, selama kecemasan tersebut dalam tingkat ringan. Selain itu, mahasiswa yang tidak cemas dan merasa mampu berkonsentrasi dalam belajar disebabkan mahasiswa tersebut sudah melakukan persiapan ujian secara matang. Oleh karena itu, diperlukan manajemen stres untuk mengatasi kecemasan menghadapi ujian.

Pada penelitian ini juga dilakukan analisis korelasi antara kualitas tidur dengan kemampuan konsentrasi belajar. Hasil dari uji statistik Chi Square, diperoleh nilai p-value 1,000 maka dapat disimpulkan p-value > 0,05 sehingga H_0 gagal ditolak yang artinya tidak terdapat korelasi yang bermakna antara kualitas tidur dengan kemampuan konsentrasi belajar. Hasil uji OR (Odds Ratio) menunjukkan nilai 1,021 yang artinya bahwa mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang buruk berpeluang 1,021 kali lebih tinggi untuk memiliki kemampuan konsentrasi belajar yang rendah dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki kualitas tidur baik.

Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan kurangnya tingkat kewaspadaan yang berakibat pada penurunan konsentrasi. Hal tersebut sering menimbulkan manifestasi klinis seperti mengantuk yang dapat menyebabkan tidak mampu berkonsentrasi dan berpikir dengan jelas. Kemampuan konsentrasi dipengaruhi neurotransmitter serotonin. Pada saat seseorang kurang tidur, jumlah neurotransmitter serotonin juga berkurang sehingga untuk memperoleh serotonin yang adekuat, diperlukan kualitas tidur yang baik (Robotham, dkk., 2011).

Syamsoedin (2015) mengatakan bahwa kebiasaan sebelum tidur yang dilakukan seseorang juga mempengaruhi kualitas tidurnya. Kebiasaan tidur larut malam tidak hanya karena ada tugas atau kegiatan organisasi, tetapi juga adanya faktor elektronik seperti bermain handphone, mengakses internet, mendengarkan musik, dan menonton televisi.

Tidak adanya korelasi antara kualitas tidur dengan kemampuan konsentrasi belajar disebabkan karena adanya faktor lain yang menyebabkan penurunan kemampuan konsentrasi belajar, tidak hanya faktor kualitas tidur saja. Seseorang yang memiliki kualitas tidur baik namun kemampuan konsentrasi belajarnya menurun dapat disebabkan oleh faktor lain seperti adanya masalah internal, mahasiswa tidak minat belajar, modalitas belajar yang kurang, faktor lingkungan, dan pergaulan. Selain itu, mahasiswa/i yang terbiasa tidur larut malam dan memiliki kualitas tidur yang buruk tetapi dapat mempertahankan konsentrasi belajarnya menandakan mahasiswa/i tersebut sudah beradaptasi. Kualitas tidur buruk hendaknya disikapi dengan melakukan perubahan pola tidur pada masing-masing individu.

KESIMPULAN

Sebagian besar mahasiswa/i program studi ilmu keperawatan di UPN "Veteran" Jakarta berusia 19-22 tahun dan dikategorikan sebagai remaja akhir. Mahasiswa program studi ilmu keperawatan didominasi oleh perempuan.

Sebagian besar mahasiswa/i program studi ilmu keperawatan di UPN "Veteran" Jakarta tidak mengalami kecemasan menghadapi ujian, memiliki kualitas tidur yang buruk, dan kemampuan konsentrasi belajar yang rendah.

Berdasarkan hasil analisis bivariat uji *Chi Square*, terdapat korelasi yang bermakna antara kecemasan menghadapi ujian dengan kemampuan konsentrasi belajar pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan di UPN "Veteran" Jakarta. Analisis korelasi antara kualitas tidur dengan kemampuan konsentrasi belajar pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan di UPN "Veteran" Jakarta menunjukkan hasil tidak terdapat korelasi yang bermakna.

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, D., Iryani, D., & Isona, L., 2016. Hubungan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi OSCE dengan Kelulusan OSCE pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas, *Jurnal Kesehatan Andalas*. Tersedia di <http://jurnal.fk.unand.ac.id/index.php/jka/article/view/458/386> [Citation on June 7, 2019].
- Anissa, L, Suryani & Mirwanti, R., 2018. Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan dalam Menghadapi Ujian Berbasis Computer Based Test, *Medisains: Jurnal Ilmu-Ilmu Kesehatan*, vol.16, no.2, hlm. 67.
- Awal, HQ., 2017. Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Keperawatan Angkatan 2014 UIN Alauddin Makassar. Tersedia di <http://repositori.uin-alauddin.ac.id/4164/1/HUSNUL%20QIRA%27AH%20AWAL%2001.pdf> [Citation on June 7, 2019].
- Budi, Y, Wardhani, S & Afandi, M., 2017. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Program Studi DIII Keperawatan dalam Menghadapi Ujian Skill Laboratorium: Studi Mixed Methods di STIKES Banyuwangi, *Thesis, UMY*.
- Djamarah, S. B., 2012. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- DordiNejad, F. G., Hakimi, H., Ashouri, M., Dehghani, M., Zeinali, Z., Daghighi, M. S., & Bahrami, N. 2011. On The Relationship between Test Anxiety and Academic Performance. *Social and Behavioral Sciences*. Tersedia di <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042811009189> [Citation on April 14, 2019].
- Fidment, S. 2012. The OSCE: A Qualitative Study Exploring The Healthcare Student's Experience. *Student Engagement and Experience Journal*.
- Kozier, Erb, Berman, S., 2010. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses & Praktik* (Edisi 7). Jakarta: EGC.
- Kurt, A, Balci, S & Kose, D., 2014, Test Anxiety Levels and Related Factors: Students Preparing for University Exam, *Journal of The Pakistan Medical Association*, vol.64, no.11, hlm. 1235-1239.
- Mahsa, K, Zadeh, N, Agahi, R, Hashemipour, M & Nassab, HA., 2017, Measurement of The Level Anxiety, Self-Perception of Preparation and Expectations for Success Using An Objective Structured Clinical Examination, A Written Examination, and A Preclinical Preparation Test in Kerman Dental Students, *Journal of Education Health Promotion*.
- Marry, RA, Marslin, D, Franklin, G & Sheeba, CJ 2014, Test Anxiety Levels of Board Exam Going

Students in Tamil Nadu India, *Biomed Research International*. Tersedia di <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4129138/>

Maulina, A, Nurhayati, E & Dewi, M., 2016. Hubungan Kualitas Tidur dengan Daya Konsentrasi pada Mahasiswa Tingkat 4 Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung. Tersedia di <http://karyailmiah.unisba.ac.id/index.php/dokter/article/view/4222> [Citation on June 9, 2019].

Ohayon, M, Wickwire, EM, Hirshkowitz, M, Albert, SM, Avidan, A, Daly, FJ, Vitiello, MV., 2017. National Sleep Foundation's Sleep Quality Recommendations: First Report, *Sleep Health*. Tersedia di <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2016.11.006>

Pieter, H. Z., & Lubis, N. L., 2010. *Pengantar Psikologi dalam Keperawatan*. Jakarta: Kencana.

Potter, PA & Perry, AG., 2010. *Fundamental Keperawatan* (Edisi 7). Jakarta: Elsevier.

Rakhmawati, I, Farida, P & Nurhalimah., 2014, Sumber Stress Akademik dan Pengaruhnya Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Keperawatan DKI Jakarta', *Jkep*. Tersedia di <http://docplayer.info/39414193-Sumber-stress-akademik-dan-pengaruhnya-terhadap-tingkat-stress-mahasiswa-keperawatan-dki-jakarta.html> [Citation on February 12, 2019].

Rana, R & Mahmood, N., 2010. The Relationship between Test Anxiety and Academic Achievement', *Bulletin of Education and Research*, vol.32, no.2, hlm. 63-74.

Robotham, D, Chakkalackal, L, & E, C., 2011. The Impact of Sleep on Health An Wellbeing. Tersedia di <https://www.mentalhealth.org.uk/publications/sleep-report> [Citation on Maret 6, 2019].

Sarfriyanda, J, Karim, D & Dewi, A., 2015. Hubungan Kualitas Tidur dan Kuantitas Tidur dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau', vol.2, no.2.

Slameto. 2010. *Belajar dan faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sunawan. 2009. *Diagnosa kesulitan belajar (Handout)*. Semarang: UNNES.

Suratmi, Abdullah, R & Taufik, M., 2017. Hubungan antara Tingkat Kecemasan dengan Hasil Belajar Mahasiswa di Program Studi Pendidikan Biologi Untirta, vol. 4, no.1, Mei 2017. [Citation on June 22, 2019].

Syamsoedin, W., 2015. Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia pada Remaja di SMA Negeri 9 Manado. Tersedia di <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/6691> [Citation on June 7, 2019].

Tangkudung, JP., 2014. Proses Adaptasi Menurut Jenis Kelamin dalam Menunjang Studi Mahasiswa FISIP Universitas Sam Ratulangi. *Journal "Acta Diurna"*. Tersedia di <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/actadiurna/article/view/6225> [Citation on July 2, 2019].

Telzer, EH, Fuligni, AJ, Lieberman, MD & Galvan, D., 2013. The Effects of Poor Quality Sleep on Brain

Function and Risk Taking in Adolescence. *Department of Psychology, University of Illinois, Urbana-Champaign, USA, Vol. 71, Pages 275-283.*

Ulumuddin, B., 2011. Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Program Studi ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro. *Jurnal: Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.*

Yang, RJ, Lu, YY, Chung, ML & Chang, SF,. 2014. Developing A Short Version of The Test Anxiety Scale for Baccalaureate Nursing Skills Test - A Preliminary Study', *Nurse Education in Practice.* Tersedia di <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2014.05.007> [Citation on May 24, 2019].

Yusuf, S., 2012. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja.* Bandung: Remaja Rosdakarya.