

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Seorang mahasiswa yang sudah memiliki kemandirian dan tanggung jawab yang tinggi seharusnya mampu menyelesaikan masalah. Tidak hanya masalah mengenai dirinya sendiri tetapi juga masalah yang tengah dihadapi masyarakat. Mahasiswa dipandang masyarakat sebagai *agent of change* (agen perubahan). Mahasiswa didefinisikan sebagai seseorang yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi seperti akademi, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji, 2012).

Universitas yang memiliki program studi ilmu keperawatan harus mempersiapkan mahasiswanya untuk mampu mengatasi masalah kesehatan pada masa sekarang dan masa yang akan datang (Nursalam & Efendi, 2009). Oleh karena itu, proses pendidikan yang diselenggarakan harus dapat menghasilkan lulusan yang berkompoten dan professional (Black & Hawks, 2014). Standar minimal kompetensi yang dimiliki mahasiswa dapat diketahui dengan dilakukannya ujian dalam satu semester.

Umumnya dalam satu semester, mahasiswa harus melewati tiga tahapan untuk dapat melanjutkan ke semester berikutnya. Tiga tahapan tersebut yaitu ujian tengah semester, ujian akhir semester, dan tugas individu atau tugas kelompok. Namun, mahasiswa program studi ilmu keperawatan tidak hanya melakukan hal tersebut. Mahasiswa ilmu keperawatan juga harus melampaui ujian OSCE (*Objective Structured Clinical Examination*), kegiatan *skill lab*, praktik klinik di rumah sakit minimal 2 minggu dengan membuat asuhan keperawatan, konsultasi asuhan keperawatan dengan dosen, dan konsultasi tugas dengan dosen (Rakhmawati, dkk., 2014). Bahkan beberapa universitas salah satunya UPN "Veteran" Jakarta harus melampaui ujian SOCA (*Student Oral Case Analysis*), ujian sumatif dan formatif.

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). Untuk itu diperlukan peran perawat komunitas sebagai pendidik memberikan pendidikan kesehatan mengenai manajemen stres dan pentingnya menjaga kualitas tidur kepada mahasiswa terutama mahasiswa program studi ilmu keperawatan. Hal tersebut dilakukan dalam upaya pencegahan dan promosi kesehatan mengenai kemampuan konsentrasi belajar dan faktor yang mempengaruhinya.

Penelitian yang dilakukan oleh Pitaloka, dkk. (2015) di Universitas Riau mendata bahwa 63 responden (63%) memiliki tingkat konsentrasi belajar yang rendah, dan sisanya (37%) memiliki tingkat konsentrasi belajar yang tinggi. Sementara penelitian yang dilakukan oleh (Pujiana & Lestari, 2017) di STIKes Muhammadiyah Palembang, terdapat 35 responden (47.3%) yang memiliki kemampuan konsentrasi belajar kurang baik, dan sisanya (52.7%) memiliki kemampuan konsentrasi belajar baik. Berdasarkan studi pendahuluan dengan mewawancarai 20 orang mahasiswa program studi ilmu keperawatan UPN "Veteran" Jakarta didapatkan hasil bahwa 16 orang mahasiswa tidak dapat berkonsentrasi mengikuti perkuliahan disebabkan oleh kecemasan saat menghadapi ujian dan mempunyai kualitas tidur yang buruk.

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). Hal itu didukung penelitian yang telah dilakukan oleh

Wahyudi (2015) bahwa tingkat kecemasan seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor fisiologis dan biologis, sosial ekonomi, usia, dan kondisi seseorang.

Gejala munculnya kecemasan dapat dibedakan menjadi dua yaitu gejala fisik dan gejala psikologis. Gejala psikologis, salah satunya meliputi gejala sulit berkonsentrasi dalam belajar. Gejala tersebut bisa muncul ringan atau sangat kuat dan berbeda pada masing-masing orang. Kecemasan dapat membuat mahasiswa tak ada semangat untuk belajar dan selalu merasa pesimis (Kozier, dkk., 2010). Afzal, dkk. (2012) mengungkapkan bahwa terdapat hubungan antara kecemasan saat menghadapi ujian dengan kemampuan konsentrasi belajar. Semakin tinggi tingkat kecemasan maka semakin besar kemungkinan penurunan konsentrasi belajar yang dimiliki mahasiswa sehingga apabila kinerja dalam ujian menurun maka dapat mempengaruhi pencapaian dari mahasiswa tersebut. Hasil studi menunjukkan mahasiswa tingkat akhir lebih rentan mengalami kecemasan menghadapi ujian dibandingkan dengan mahasiswa tingkat satu, dua, dan tiga.

Studi pendahuluan dilakukan pada tanggal 25 Januari 2019 dengan mewawancarai mahasiswa ilmu keperawatan UPN "Veteran" Jakarta terkait kecemasan menghadapi ujian, didapatkan data bahwa 9 orang mahasiswa mengatakan memiliki kecemasan menghadapi ujian yang berdampak pada kemampuan konsentrasi belajar. Penelitian yang dilakukan oleh DordiNejad, dkk. (2011) menunjukkan kecemasan menghadapi ujian mempunyai efek negatif terhadap konsentrasi belajar. Hasil studi membuktikan bahwa mahasiswa tingkat awal lebih beresiko mengalami kecemasan menghadapi ujian dibandingkan dengan mahasiswa yang sudah terbiasa menghadapi ujian di lingkungan akademik.

Tidak hanya permasalahan kecemasan menghadapi ujian yang dialami mahasiswa, tetapi juga mengenai kualitas tidur mahasiswa program studi ilmu keperawatan. Kualitas tidur sangat penting untuk perkembangan fungsi kognitif dan afektif pada remaja (Telzer, dkk., 2013). Tidur dikatakan berkualitas jika individu dapat menilai kualitas tidurnya dengan sangat baik, tertidur dalam waktu kurang lebih 30 menit, memiliki jumlah jam tidur >7 jam setiap malam, tidak ada gangguan tidur selama satu bulan terakhir, mampu tidur tanpa meminum obat

tidur dan tidak ada tanda-tanda disfungsi dalam kegiatan aktivitas sehari-hari (Ohayon, dkk., 2017).

Masalah tidur kini sering dialami mahasiswa termasuk juga mahasiswa program studi ilmu keperawatan UPN "Veteran" Jakarta. Aktivitas perkuliahan sering kali membuat mahasiswa rentan mengalami gangguan tidur, baik secara kuantitas ataupun kualitas yang ditandai dengan adanya sulit tidur pada malam hari, merasa kurang tidur jika bangun pagi dan diserang kantuk pada siang hari. Kualitas tidur yang buruk berakibat pada penurunan konsentrasi belajar dan merusak kemampuan yang melibatkan daya ingat, pertimbangan logis, dan penghitungan matematis. Kualitas tidur merupakan salah satu faktor fisiologis yang mempengaruhi kemampuan konsentrasi belajar (Potter & Perry, 2010).

Hasil penelitian Pitaloka, dkk. (2015) menunjukkan adanya hubungan kualitas tidur dengan kemampuan konsentrasi belajar mahasiswa. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Taiwo (2014) bahwa kualitas tidur yang buruk mempengaruhi proses pembelajaran seperti halnya gangguan dalam berkonsentrasi. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh William (2013) mengatakan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar.

Studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 25 Januari 2019 dengan mewawancarai mahasiswa ilmu keperawatan terkait kualitas tidur, didapatkan data bahwa 7 orang mahasiswa mengatakan memiliki kualitas tidur yang buruk yang berakibat pada penurunan kemampuan konsentrasi belajar. Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul studi korelasi antara kecemasan menghadapi ujian dan kualitas tidur dengan kemampuan konsentrasi belajar pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan UPN "Veteran" Jakarta.

I.2 Rumusan Masalah

I.2.1 Identifikasi Masalah

Kemampuan konsentrasi belajar merupakan aspek penting yang mendukung mahasiswa untuk mencapai prestasi. Tinggi rendahnya kemampuan konsentrasi belajar dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang berasal dari dalam diri seorang mahasiswa dibagi menjadi faktor jasmani dan faktor rohani. Faktor jasmani yang dapat mengganggu konsentrasi belajar meliputi adanya gangguan fisik atau fisiologis misalnya gangguan tidur baik secara kuantitas maupun kualitas. Sedangkan faktor rohani yang dapat mempengaruhi konsentrasi belajar meliputi gangguan mental misalnya kecemasan. Pada mahasiswa, kecemasan menghadapi ujian dan kualitas tidur merupakan faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan konsentrasi belajar (Sunawan, 2009).

Berdasarkan data penelitian terkait hubungan kecemasan menghadapi ujian dengan kemampuan konsentrasi belajar, ditemukan hasil penelitian yang dilakukan oleh DordiNejad, dkk. (2011) bahwa dari 150 mahasiswa ilmu kesehatan (100.0%) di Iran yang memiliki konsentrasi belajar kurang baik, terdapat 66 mahasiswa (44%) memiliki tingkat kecemasan menghadapi ujian yang ringan, 53 mahasiswa (35.3%) memiliki tingkat kecemasan menghadapi ujian yang sedang, dan 31 mahasiswa (20.7%) memiliki tingkat kecemasan menghadapi ujian yang berat. Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Afzal, dkk. (2012) menunjukkan adanya 69,8% mahasiswa ilmu kesehatan di Pakistan yang mengatakan kecemasan menghadapi ujian dapat menurunkan konsentrasi belajar mereka.

Data penelitian terkait hubungan kualitas tidur dengan kemampuan konsentrasi belajar, ditemukan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Pitaloka, dkk. (2015) bahwa 52 dari 63 orang mahasiswa program studi ilmu keperawatan Universitas Riau memiliki kualitas tidur yang buruk dengan tingkat konsentrasi belajar yang rendah. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Pujiana & Lestari (2017) di STIKes Muhammadiyah Palembang, terdapat 49 mahasiswa (100.0%) yang memiliki kualitas tidur buruk, 17 mahasiswa (34.7%) diantaranya memiliki

konsentrasi belajar baik dan 32 mahasiswa (65.3%) lainnya memiliki konsentrasi belajar kurang baik.

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.

I.2.2 Pertanyaan Penelitian

- a. Bagaimana gambaran usia pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan di UPN “Veteran” Jakarta?
- b. Bagaimana gambaran jenis kelamin pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan di UPN “Veteran” Jakarta?
- c. Bagaimana gambaran kecemasan menghadapi ujian pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan di UPN “Veteran” Jakarta?
- d. Bagaimana gambaran kualitas tidur pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan di UPN “Veteran” Jakarta?
- e. Bagaimana gambaran kemampuan konsentrasi belajar pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan di UPN “Veteran” Jakarta?
- f. Apakah ada korelasi antara kecemasan menghadapi ujian dengan kemampuan konsentrasi belajar pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan di UPN “Veteran” Jakarta?

- g. Apakah ada korelasi antara kualitas tidur dengan kemampuan konsentrasi belajar pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan di UPN “Veteran” Jakarta?

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi antara kecemasan menghadapi ujian dan kualitas tidur dengan kemampuan konsentrasi belajar pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan UPN “Veteran” Jakarta.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran usia mahasiswa program studi ilmu keperawatan di UPN “Veteran” Jakarta.
- b. Mengetahui gambaran jenis kelamin mahasiswa program studi ilmu keperawatan di UPN “Veteran” Jakarta.
- c. Mengetahui gambaran kecemasan menghadapi ujian pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan di UPN “Veteran” Jakarta.
- d. Mengetahui gambaran kualitas tidur pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan di UPN “Veteran” Jakarta.
- e. Mengetahui gambaran kemampuan konsentrasi belajar pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan di UPN “Veteran” Jakarta.
- f. Mengetahui korelasi antara kecemasan menghadapi ujian dengan kemampuan konsentrasi belajar pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan di UPN “Veteran” Jakarta.
- g. Mengetahui korelasi antara kualitas tidur dengan kemampuan konsentrasi belajar pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan di UPN “Veteran” Jakarta.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi pengetahuan kepada mahasiswa terutama mahasiswa program studi ilmu keperawatan mengenai

pentingnya mengatasi kecemasan pada saat menghadapi ujian dan pengelolaan tidur yang berkualitas sehingga kemampuan konsentrasi belajar mahasiswa tidak terganggu.

I.4.2 Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan menjadi sarana pembelajaran di perkuliahan.

I.4.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sebuah referensi untuk peneliti lain yang ingin melakukan riset lebih lanjut mengenai faktor determinan terkait kemampuan konsentrasi belajar.

