

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 209 responden tentang Studi Korelasi antara Kecemasan Menghadapi Ujian dan Kualitas Tidur dengan Kemampuan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan, dapat disimpulkan bahwa :

- a. Gambaran usia mahasiswa program studi ilmu keperawatan di UPN “Veteran” Jakarta yaitu sebagian besar mahasiswa/i program studi ilmu keperawatan di UPN “Veteran” Jakarta berusia 19-22 tahun dan dikategorikan sebagai remaja akhir.
- b. Gambaran jenis kelamin mahasiswa program studi ilmu keperawatan di UPN “Veteran” Jakarta yaitu sebagian besar mahasiswa/i program studi ilmu keperawatan di UPN “Veteran” Jakarta berjenis kelamin perempuan.
- c. Gambaran kecemasan menghadapi ujian pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan di UPN “Veteran” Jakarta yaitu sebagian besar mahasiswa/i program studi ilmu keperawatan di UPN “Veteran” Jakarta tidak mengalami kecemasan menghadapi ujian.
- d. Gambaran kualitas tidur mahasiswa program studi ilmu keperawatan di UPN “Veteran” Jakarta yaitu sebagian besar mahasiswa/i program studi ilmu keperawatan di UPN “Veteran” Jakarta memiliki kualitas tidur yang buruk.
- e. Gambaran kemampuan konsentrasi belajar pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan di UPN “Veteran” Jakarta yaitu sebagian besar mahasiswa/i program studi ilmu keperawatan di UPN “Veteran” Jakarta memiliki kemampuan konsentrasi belajar rendah.
- f. Ada korelasi yang bermakna antara kecemasan menghadapi ujian dengan kemampuan konsentrasi belajar pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan di UPN “Veteran” Jakarta.

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

V.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, terdapat beberapa saran yang perlu diberikan untuk penelitian terkait dengan topik pada penelitian ini, yaitu :

a. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa sebaiknya menerapkan manajemen stres saat mengalami kecemasan menghadapi ujian. Kualitas tidur buruk yang dimiliki mahasiswa hendaknya disikapi dengan melakukan perubahan pola tidur dari yang biasanya rutin dilakukan.

b. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Institusi pendidikan keperawatan sebaiknya memberikan pendidikan kesehatan kepada mahasiswa program studi ilmu keperawatan mengenai manajemen stres dan pentingnya menjaga kualitas tidur agar kemampuan konsentrasi belajarnya dapat dipertahankan.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan riset lebih lanjut mengenai faktor determinan yang berkaitan dengan kemampuan konsentrasi belajar, seperti faktor lingkungan, psikologi, modalitas belajar, dan pergaulan.