

Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Mahasiswa Semester 4 Keperawatan STIKES Maharani Malang Dalam Menghadapi Ujian Praktikum

Eka Fitri Fauzia¹, Ratna Wulandari²

^{1,2} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Maharani Malang

Email: ekaafitri145@gmail.com¹, ratna.maharani1204@gmail.com²

Abstrak

Tidur merupakan kebutuhan dasar yang penting untuk memulihkan fungsi fisik dan mental. Menjelang ujian praktikum, mahasiswa keperawatan sering mengalami penurunan kualitas tidur akibat tekanan akademik dan kecemasan, yang berpotensi memengaruhi konsentrasi belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi belajar pada mahasiswa semester 4 Program Studi Keperawatan STIKes Maharani Malang menjelang ujian praktikum. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian berjumlah 64 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *stratified random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk kualitas tidur dan kuesioner konsentrasi belajar, kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman Rank ($\alpha = 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 35 mahasiswa (54,7%) memiliki kualitas tidur kurang dan 58 mahasiswa (90,6%) berada pada kategori konsentrasi belajar sedang. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,113$ ($p > 0,05$) dengan koefisien korelasi $r = -0,200$, yang berarti tidak terdapat hubungan signifikan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar pada mahasiswa. Meskipun sebagian besar mahasiswa mengalami kualitas tidur yang kurang baik, kondisi ini tidak secara langsung menurunkan konsentrasi belajar mereka, yang diduga dipengaruhi oleh faktor lain seperti motivasi belajar, efikasi diri, dan strategi koping yang dimiliki mahasiswa dalam menghadapi tekanan ujian.

Kata kunci: kualitas tidur, konsentrasi belajar, ujian praktikum, mahasiswa keperawatan

Abstract

Sleep is a basic need that is essential for restoring physical and mental function. As practical exams approach, nursing students often experience a decline in sleep quality due to academic pressure and anxiety, which may affect their learning concentration. This study aimed to determine the relationship between sleep quality and the level of study concentration among fourth-semester nursing students at STIKes Maharani Malang when facing practical exams. This study used a quantitative correlational design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 64 students selected using stratified random sampling. Data were collected using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire for sleep quality and a study concentration questionnaire, then analyzed using the Spearman Rank correlation test ($\alpha = 0.05$). The results showed that 35 students (54.7%) had poor sleep quality and 58 students (90.6%) were in the moderate study concentration category. The statistical test showed $p = 0.113$ ($p > 0.05$) with a correlation coefficient of $r = -0.200$, indicating no significant relationship between sleep quality and study concentration among the respondents. Although most students experienced poor sleep quality, this condition did not directly reduce their study concentration, which is presumed to be influenced by other factors such as learning motivation, self-efficacy, and coping strategies used in facing exam pressure.

Keywords: sleep quality, study concentration, practical exam, nursing students

1. PENDAHULUAN

Tidur merupakan kebutuhan dasar yang sangat krusial bagi mahasiswa, karena berperan penting dalam memulihkan fungsi kognitif, emosional, dan kesiapan belajar. Menjelang ujian praktikum, banyak mahasiswa mengalami penurunan kualitas tidur akibat meningkatnya tekanan belajar, rasa cemas terkait ujian, serta kebiasaan belajar yang berlangsung hingga larut malam, yang bermuara pada penurunan konsentrasi berupa rasa mengantuk, kesulitan fokus, dan cepat lelah saat belajar [1]. Ujian praktikum atau *Objective Structured Clinical*

Examination (OSCE) adalah metode evaluasi yang dirancang untuk menilai keterampilan klinis mahasiswa secara objektif dan terstandarisasi pada beberapa pos ujian [2], namun di sisi lain dapat menimbulkan tekanan yang memicu kecemasan, dan individu yang mengalami kecemasan kerap mengalami gangguan tidur serta pola pikir yang kurang logis [3].

Karakteristik utama OSCE terletak pada kemampuannya menilai keterampilan psikomotor, komunikasi, dan kemampuan analisis mahasiswa secara objektif melalui skenario kasus yang terstandarisasi pada beberapa pos ujian [2]. Tekanan lingkungan ujian yang formal, ditambah kehadiran penguji di tiap pos, menciptakan beban besar yang dapat memicu kecemasan akademik jika mahasiswa tidak memiliki kesiapan fisik dan mental yang prima; karakteristik transisi antarstase menuntut ketangkasan mental dan stabilitas emosional, karena setiap stase memerlukan fokus berbeda dalam durasi yang singkat [2]. Pada konteks inilah kondisi fisiologis seperti kualitas tidur yang baik menjadi faktor pendukung krusial agar mahasiswa mampu mempertahankan atensi dan ketelitian selama menyelesaikan prosedur klinis tanpa mengalami hambatan psikologis seperti mental block — mengingat gangguan pada fungsi kognitif, seperti penurunan daya ingat jangka pendek atau waktu reaksi yang lambat, dapat berakibat fatal pada nilai kelulusan ujian praktikum [2].

Secara global, prevalensi gangguan kualitas tidur pada populasi mahasiswa dilaporkan bervariasi antara 15,3% hingga 39,2% [4]. Sejalan dengan hal tersebut, siswa yang berada dalam kondisi fisik baik dan cukup beristirahat dilaporkan memiliki tingkat konsentrasi yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang merasa lelah atau mengantuk [5], mengingat konsentrasi belajar pada dasarnya adalah kemampuan memusatkan perhatian secara terus-menerus terhadap suatu objek pembelajaran, yang dipengaruhi oleh kondisi fisik maupun mental mahasiswa itu sendiri.

Mahasiswa semester 4 dipilih sebagai subjek penelitian karena berada pada tahap pertengahan akademik dengan peningkatan beban kuliah, khususnya kegiatan praktikum yang lebih intensif dibandingkan semester awal — sebuah fase transisi yang menuntut penyesuaian baru terhadap ritme belajar dan evaluasi keterampilan klinis. Studi pendahuluan yang dilakukan pada 10 mahasiswa semester 4 Keperawatan STIKes Maharani Malang menunjukkan bahwa menjelang ujian praktikum, 60% responden hanya memiliki durasi tidur 5–6 jam dan 30% tidur kurang dari 5 jam akibat beban persiapan ujian. Kondisi ini diperberat oleh fakta bahwa 30% mahasiswa mengalami insomnia akibat rasa cemas menjelang ujian praktikum, dengan dampak yang terasa pada aspek kognitif — 90% responden mengaku harus menghafal berulang instruksi praktikum sebelum benar-benar memahaminya, sebuah indikasi awal terganggunya proses kognitif akibat kurangnya istirahat.

Secara konseptual, penelitian ini dibangun atas kerangka berpikir bahwa kualitas tidur mahasiswa berperan sebagai input utama yang menentukan kesiapan biologis otak dalam menerima rangsangan kognitif, yang kemudian diproses melalui aktivitas persiapan OSCE sebagai bentuk aktivitas belajar psikomotorik yang sistematis untuk menguasai kompetensi klinis, sehingga menghasilkan *output* berupa konsentrasi belajar. Kerangka ini turut mengidentifikasi bahwa kualitas tidur dipengaruhi oleh faktor stres psikologis, aktivitas fisik, dan konsumsi kafein, sementara konsentrasi belajar itu sendiri dipengaruhi oleh sejumlah faktor lain yang lebih luas, meliputi jenis stres, minat dan kemampuan pribadi, keseimbangan kapasitas individu, dampak psikologis, pemahaman materi, dan gangguan kesehatan fisik. Kerangka berpikir inilah yang mendasari dugaan bahwa kualitas tidur bukan satu-satunya penentu konsentrasi belajar, melainkan salah satu dari beberapa faktor yang saling berinteraksi.

Penelitian terdahulu pada topik serupa umumnya berfokus pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang tengah menyusun skripsi, dengan tekanan yang bersifat kronis dan berkepanjangan; salah satu di antaranya menemukan hubungan signifikan antara kualitas

tidur dan konsentrasi belajar ($p = 0,000$) dengan kekuatan hubungan tergolong sedang pada populasi mahasiswa tingkat akhir tersebut [6]. Penelitian lain menyoroti hubungan tingkat kecemasan menghadapi ujian OSCE dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan tingkat II, dan menemukan mayoritas mahasiswa mengalami kecemasan sedang (56,1%) serta kualitas tidur buruk (69,5%) dengan hubungan yang signifikan ($p = 0,000$) [3], namun berfokus pada kecemasan sebagai variabel independen, bukan pada konsentrasi belajar sebagai luaran akhir. Kedua penelitian tersebut, meskipun relevan, belum menjawab persoalan spesifik yang dihadapi mahasiswa semester tengah: yaitu mahasiswa yang baru pertama kali menghadapi intensitas ujian praktikum yang tinggi, dengan karakteristik tekanan yang lebih situasional dan berjangka pendek dibandingkan tekanan kronis mahasiswa tingkat akhir. Kajian khusus mengenai hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada populasi ini masih terbatas, sehingga penelitian ini diharapkan dapat mengisi kesenjangan tersebut.

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian ilmu keperawatan komunitas mengenai hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa keperawatan menjelang ujian praktikum. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa akan pentingnya menjaga kualitas tidur guna mendukung kesiapan belajar, menjadi bahan pertimbangan bagi institusi pendidikan dalam menyusun kebijakan atau program edukasi kesehatan, serta menjadi data dasar bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengembangkan penelitian sejenis dengan cakupan yang lebih luas.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini berupaya menjawab pertanyaan: apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi belajar menjelang ujian praktikum pada mahasiswa semester 4 Keperawatan STIKes Maharani Malang? Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kedua variabel tersebut, dengan hipotesis penelitian (H_a) yaitu terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi belajar mahasiswa semester 4 Keperawatan STIKes Maharani Malang dalam menghadapi ujian praktikum.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain korelasional dan pendekatan cross sectional, di mana variabel kualitas tidur (independen) dan tingkat konsentrasi belajar (dependen) diukur pada satu titik waktu, yaitu menjelang pelaksanaan ujian praktikum.

Populasi penelitian adalah mahasiswa semester 4 Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Maharani Malang yang terdiri atas kelas 4A (40 mahasiswa), 4B (56 mahasiswa), 4C (45 mahasiswa), dan 4D (51 mahasiswa). Jumlah sampel dihitung menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan (e) 10%: $n = N / (1 + N(e)^2) = 180 / (1 + 180(0,1)^2) = 180 / 2,8 = 64,28$, dibulatkan menjadi 64 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan stratified random sampling, mengingat populasi bersifat heterogen dan terbagi ke dalam empat kelas. Setelah dilakukan skrining berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi pada tiap kelas, jumlah sampel dialokasikan secara proporsional, dan pemilihan responden pada tiap kelas dilakukan melalui metode undian berdasarkan nomor hadir, sehingga setiap mahasiswa memiliki peluang yang sama untuk terpilih. Kriteria inklusi meliputi mahasiswa aktif semester 4 yang akan menghadapi ujian praktikum dan bersedia menjadi responden, sedangkan kriteria eksklusi meliputi mahasiswa dengan gangguan kesehatan fisik akut (seperti demam) serta mahasiswa yang sedang cuti akademik atau tidak hadir saat pengambilan data.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah kualitas tidur, sedangkan variabel dependen adalah tingkat konsentrasi belajar, dengan asumsi bahwa kualitas tidur yang buruk dapat menurunkan daya serap informasi dan fokus kognitif mahasiswa. Definisi operasional

kualitas tidur mengacu pada kondisi tidur yang menghasilkan kesegaran dan kebugaran fisik dinilai dari durasi, latensi, dan efisiensi tidur, sebagaimana disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Kategori
Kualitas tidur	Kondisi tidur yang menghasilkan kesegaran dan kebugaran fisik, dinilai dari durasi, latensi, dan efisiensi tidur	PSQI (9 pertanyaan)	Baik = 21; Cukup = 11–20; Kurang = 0–10
Konsentrasi belajar	Kemampuan memusatkan perhatian dan pikiran terhadap materi selama proses pembelajaran	Kuesioner konsentrasi belajar (20 item)	Rendah 20–40; Sedang 41–60; Tinggi 61–80

Kualitas tidur diukur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia dan diuji cobakan sebelum digunakan pada penelitian ini, dengan hasil rentang nilai r hitung 0,367 sampai 0,491 (r tabel 0,361) dan reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,83. Instrumen ini terdiri atas 9 pertanyaan berskala 0–3 pada tiap komponen (0 = tidak ada masalah, 1 = masalah ringan, 2 = masalah sedang, 3 = masalah berat), yang dijumlahkan menjadi skor global 0–21. Konsentrasi belajar diukur menggunakan kuesioner 20 item berskala Likert (1–4) yang mencakup indikator kemampuan berpikir, hasil belajar, dan aktivitas belajar, dengan penilaian *favourable* (Sangat Sering = 4 hingga Sangat Tidak Sering = 1) dan *unfavourable* (dibalik). Seluruh item dinyatakan valid dan reliabel dengan *Cronbach's Alpha* sebesar 0,892.

Pengumpulan data primer dilakukan dengan membagikan kedua kuesioner secara langsung kepada responden yang telah menandatangani *informed consent*, sedangkan data sekunder diperoleh dari data populasi mahasiswa serta berbagai literatur ilmiah sebagai penguat landasan teori [7]. Data kemudian diolah melalui tahap *editing*, *coding*, *scoring*, *entry*, dan *tabulating* sebelum dianalisis. Analisis data terdiri atas analisis univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden serta distribusi frekuensi kedua variabel, dan analisis bivariat menggunakan uji korelasi Spearman Rank karena data berskala ordinal dan tidak memenuhi asumsi normalitas [7]. Kriteria pengujian menetapkan bahwa jika $p < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Penelitian ini menerapkan prinsip etika penelitian kesehatan meliputi penghormatan terhadap hak dan martabat partisipan (*informed consent*, hak menolak/mengundurkan diri), berbuat baik, tidak merugikan, keadilan, anonimitas, dan kerahasiaan data. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Yayasan Ngudi Husada Madura Universitas NHM dengan nomor 3305/KEPK/UNIV-NHM/EC/IV/2026.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 64 mahasiswa semester 4 Keperawatan STIKes Maharani Malang. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (96,9%) dan berusia 20 tahun (43,8%). Distribusi responden berdasarkan kelas menunjukkan proporsi terbesar berasal dari kelas 4B (29,7%), diikuti kelas 4C dan 4D (masing-masing 25,0%) serta kelas 4A (20,3%).

Tabel 2. Karakteristik Responden (n = 64)

Karakteristik	Kategori	f	%
Usia	18–19 tahun	18	28,1
	20 tahun	28	43,8
	21–22 tahun	18	28,1
Jenis kelamin	Laki-laki	2	3,1
	Perempuan	62	96,9
Kelas	4A	13	20,3
	4B	19	29,7
	4C	16	25,0
	4D	16	25,0

Gambaran Kualitas Tidur pada Mahasiswa Menjelang Ujian Praktikum

Lebih dari separuh responden (54,7%) berada pada kategori kualitas tidur kurang, dan tidak satu pun responden berada pada kategori baik. Temuan ini perlu dimaknai lebih dari sekadar angka: tidak adanya satu pun responden pada kategori tidur baik menunjukkan bahwa tekanan menjelang ujian praktikum dialami secara merata oleh hampir seluruh mahasiswa semester 4, bukan hanya sebagian kecil yang rentan. Temuan ini sejalan dengan penelitian pada mahasiswa keperawatan lain, dikaitkan dengan gangguan tidur yang juga banyak ditemukan pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir [8], serta faktor-faktor akademik yang berkaitan erat dengan penurunan kualitas tidur mahasiswa keperawatan secara umum [9].

Tabel 3. Distribusi Kualitas Tidur dan Konsentrasi Belajar (n = 64)

Variabel	Kategori	f	%
Kualitas tidur	Cukup (11–20)	29	45,3
	Kurang (0–10)	35	54,7
Konsentrasi belajar	Rendah (20–40)	1	1,6
	Sedang (41–60)	58	90,6
	Tinggi (61–80)	5	7,8

Ditinjau dari jenis kelamin, seluruh responden laki-laki (2 orang) berada pada kategori tidur cukup, sedangkan dari 62 responden perempuan, 35 orang (56,5%) berada pada kategori kurang. Kontras ini menarik untuk dimaknai: jumlah responden laki-laki yang jauh lebih sedikit menunjukkan kualitas tidur yang tampak lebih stabil, diduga berkaitan dengan perbedaan respons fisiologis dan strategi mengelola kecemasan antara kedua kelompok gender, sejalan pula dengan gambaran kerentanan psikologis mahasiswa keperawatan perempuan dalam menghadapi tekanan akademik [10]. Perlu dicatat bahwa jumlah responden laki-laki yang sangat kecil (hanya 2 orang) membuat perbandingan ini bersifat indikatif dan perlu ditelaah lebih lanjut pada sampel yang lebih seimbang.

Secara substantif, tingginya proporsi kualitas tidur kurang ini dapat dimaknai sebagai cerminan beban psikologis yang cukup berat menjelang ujian praktikum. Mahasiswa keperawatan menghadapi tuntutan ganda: harus menguasai teori di kelas sekaligus kesiapan fisik dan keterampilan praktis yang akan diuji secara ketat dan rinci pada setiap langkah tindakan saat OSCE. Kecemasan menghadapi penilaian yang detail ini kerap membuat pikiran tetap "aktif" menjelang tidur — mahasiswa memikirkan ulang prosedur klinis atau menghafal instruksi praktikum di kepala mereka — sehingga waktu untuk benar-benar terlelap menjadi lebih panjang. Kebiasaan gaya hidup seperti konsumsi kafein dan begadang untuk belajar turut

memperberat kondisi ini. Peneliti berpendapat bahwa masalah tidur yang tidak diatasi berpotensi mengurangi kewaspadaan selama sesi belajar, yang dalam konteks mahasiswa keperawatan dapat berdampak langsung pada kemampuan psikomotorik saat melaksanakan tindakan atau mengingat prosedur klinis, karena tubuh kekurangan waktu istirahat yang diperlukan untuk memulihkan fungsi kognitif.

Gambaran Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Menjelang Ujian Praktikum

Di sisi lain, mayoritas responden (90,6%) berada pada kategori konsentrasi belajar sedang, dengan hanya 1,6% pada kategori rendah dan 7,8% pada kategori tinggi. Ditinjau dari jenis kelamin, seluruh responden laki-laki (2 orang) berada pada kategori sedang, sementara di antara 62 responden perempuan, 56 orang berada pada kategori sedang, 5 orang tinggi, dan 1 orang rendah — menunjukkan bahwa baik laki-laki maupun perempuan pada umumnya mampu mempertahankan konsentrasi pada tingkat yang cukup baik, terlepas dari perbedaan pola kualitas tidur yang telah dibahas sebelumnya.

Dominasi kategori sedang ini paling tepat dimaknai bukan sebagai kondisi "pas-pasan", melainkan sebagai bukti bahwa mahasiswa semester 4 telah mengembangkan kapasitas pengaturan diri (*self-regulation*) yang cukup memadai untuk menyaring gangguan dan tetap fokus meski berada di bawah tekanan. Pada tahap ini, mahasiswa umumnya mulai terbiasa dengan ritme dan suasana kampus, serta telah mengembangkan strategi mengatasi kecemasan yang lebih matang, misalnya melalui pembentukan kelompok belajar bersama teman sekelas. Kemampuan mengatur waktu belajar secara efisien di tengah berbagai gangguan, termasuk gangguan dari media digital, turut disebutkan sebagai faktor yang mendukung fokus belajar yang stabil [11]. Konsentrasi yang tergolong sedang juga dapat dimaknai sebagai indikasi bahwa mahasiswa belum sepenuhnya terpengaruh oleh faktor eksternal, meskipun tetap perlu diwaspadai agar tingkat ini tidak merosot ke kategori rendah apabila beban tugas dan penggunaan perangkat digital tidak dikelola secara bijak.

Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Konsentrasi Belajar

Tabel 4. Tabulasi Silang Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar

Kualitas Tidur	Rendah f (%)	Sedang f (%)	Tinggi f (%)	Total f (%)
Cukup	0 (0,0)	28 (96,6)	1 (3,4)	29 (100)
Kurang	1 (2,9)	30 (85,7)	4 (11,4)	35 (100)
Total	1 (1,6)	58 (90,6)	5 (7,8)	64 (100)

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi Spearman Rank

Hubungan Antar Variabel	n	p	r
Kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi belajar	64	0,113	-0,200

Hasil uji Spearman Rank menunjukkan nilai $p = 0,113$ ($p > 0,05$), sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak. Nilai koefisien korelasi $r = -0,200$ menunjukkan arah hubungan negatif dengan kekuatan sangat lemah. Tabulasi silang memperkuat gambaran ini: pada kelompok kualitas tidur cukup maupun kurang, proporsi konsentrasi belajar sedang sama-sama mendominasi (96,6% dan 85,7%), tanpa perbedaan pola yang mencolok antarkelompok.

Temuan tidak signifikan ini sejalan dengan sejumlah penelitian yang juga melaporkan hasil beragam mengenai hubungan kualitas tidur dan capaian akademik — berbeda dengan penelitian pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang justru menemukan hubungan

signifikan [6]. Perbedaan hasil ini masuk akal mengingat mahasiswa tingkat akhir menghadapi tekanan skripsi yang bersifat kronis dan berkepanjangan [12], berbeda dengan mahasiswa semester 4 pada penelitian ini yang menghadapi tekanan situasional menjelang satu momen ujian tertentu. Faktor akademik lain seperti beban tugas dan tuntutan literatur ilmiah juga dilaporkan berkontribusi terhadap tekanan mahasiswa kesehatan secara umum, tanpa selalu bermuara pada penurunan konsentrasi [13].

Temuan non-signifikan ini sejalan dengan kerangka konseptual penelitian ini sendiri, yang sejak awal menempatkan kualitas tidur sebagai salah satu dari beberapa faktor yang memengaruhi konsentrasi belajar, berdampingan dengan faktor minat dan kemampuan pribadi, keseimbangan kapasitas individu, serta pemahaman materi. Dengan kata lain, tidak ditemukannya hubungan yang signifikan secara statistik justru konsisten dengan asumsi bahwa konsentrasi belajar merupakan hasil interaksi banyak faktor, dan kualitas tidur hanyalah salah satu variabel input di antara faktor-faktor psikologis dan kognitif lain yang kemungkinan memiliki kontribusi lebih dominan pada populasi mahasiswa semester 4 dalam penelitian ini.

Peneliti berpendapat bahwa tidak ditemukannya hubungan yang bermakna ini dapat dijelaskan melalui konsep efikasi diri (*self-efficacy*), yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya menyelesaikan tugas akademik, yang dapat meningkatkan fokus dan motivasi belajar meskipun menghadapi berbagai tantangan termasuk kurang tidur. Mahasiswa dengan efikasi diri tinggi cenderung mampu menjaga konsentrasi melalui persiapan belajar yang baik dan manajemen waktu yang tepat, terlepas dari kondisi fisiknya. Penjelasan ini dapat pula diperkuat oleh konsep strategi mengatasi stres (*coping stress*): mahasiswa dengan mekanisme koping adaptif mampu mengelola kecemasan menjelang ujian praktik sehingga fungsi kognitif tetap terjaga meskipun kualitas tidurnya kurang ideal.

Penjelasan lain dapat ditinjau dari perspektif psikososial: mahasiswa usia 18–22 tahun umumnya berada pada tahap perkembangan yang menekankan kemampuan beradaptasi dan tanggung jawab pada usia dewasa muda. Mahasiswa yang telah melalui beberapa kali praktikum sebelumnya kemungkinan telah terbiasa dengan tekanan serupa, sehingga situasi ujian justru mendorong kewaspadaan tambahan yang menutupi dampak kurang tidur. Sebagai catatan, tekanan yang tidak terkelola pada fase perkembangan ini tetap berisiko memunculkan respons maladaptif pada sebagian individu [14], sehingga dukungan institusi tetap diperlukan meskipun kualitas tidur itu sendiri tidak terbukti berhubungan signifikan dengan konsentrasi belajar pada penelitian ini.

Kontribusi akademik utama dari temuan non-signifikan ini terletak pada penegasan bahwa kualitas tidur bukan determinan utama konsentrasi belajar mahasiswa keperawatan menjelang ujian praktikum. Institusi pendidikan perlu memandang kesiapan belajar mahasiswa secara lebih holistik, mencakup penguatan efikasi diri dan strategi koping, bukan semata intervensi pada pola tidur.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan. Pertama, desain *cross sectional* dengan sampel terbatas pada satu institusi membatasi generalisasi hasil pada populasi mahasiswa keperawatan secara luas. Kedua, data kualitas tidur dan konsentrasi belajar diperoleh melalui kuesioner *self-report* tanpa observasi langsung, sehingga berpotensi bias subjektif. Ketiga, jumlah responden laki-laki yang sangat sedikit (2 orang) membuat perbandingan antargender pada penelitian ini bersifat indikatif dan tidak dapat digeneralisasi. Keempat, penelitian ini belum menelaah variabel lain yang secara teoretis relevan, seperti efikasi diri, dukungan sosial, atau gaya hidup (termasuk konsumsi kafein dan kebiasaan begadang), yang berpotensi menjadi faktor perancu maupun mediator dalam hubungan yang diteliti. Kelima, penelitian ini belum

menganalisis kaitan usia responden dengan kedua variabel, sehingga aspek tersebut dapat menjadi fokus penelitian selanjutnya.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh mahasiswa semester 4 Keperawatan STIKes Maharani Malang memiliki kualitas tidur kurang (54,7%) menjelang ujian praktikum, sementara mayoritas mahasiswa (90,6%) tetap berada pada kategori konsentrasi belajar sedang. Hasil uji korelasi Spearman Rank menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara kualitas tidur dan tingkat konsentrasi belajar ($p = 0,113$; $r = -0,200$), yang mengindikasikan bahwa konsentrasi belajar mahasiswa menjelang ujian praktikum lebih dipengaruhi oleh faktor lain seperti efikasi diri, strategi koping, dan pengalaman menghadapi ujian sebelumnya. Institusi pendidikan keperawatan disarankan tetap mendukung kualitas tidur mahasiswa melalui edukasi *sleep hygiene*, sekaligus memperkuat program pengembangan efikasi diri dan manajemen stres menjelang ujian praktikum. Penelitian lanjutan disarankan mempertimbangkan variabel tambahan seperti efikasi diri dan dukungan sosial, dengan cakupan sampel yang lebih luas dan proporsi gender yang lebih seimbang.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] I. Ardi Ariya Kusuma and A. Sulistyawati, "Hubungan Response Time Perawat Dengan Tingkat Kecemasan Keluarga Pasien Kategori Triase Hijau Di Igd Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta," vol. 50, 2022.
- [2] F. K. Sandiana, M. R., Ligita, T., & Fahdi, "Hubungan Efikasi Diri dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan dalam Menghadapi OSCE," *J Keperawatan Jiwa Persat Perawat Nas Indones*, vol. 4, no. 11, pp. 767–776, 2023.
- [3] N. A. Hayati, Handayani, "Hubungan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Osce Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Tingkat Ii Stikes Dharma Husada," vol. 1, no. 11, 2022.
- [4] C. J. I. Jumrotul Azzahra, Jaenudin Saputra, "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Dan Siswi Di SMAN 11 Kabupaten Tangerang," vol. 1, no. September, pp. 124–128, 2025, [Online]. Available: <https://padangjurnal.web.id/index.php/menulis>
- [5] A. S. Nadin Aminasya, "Pengaruh Latar Belakang Keluarga Terhadap Pendidikan Siswa Di Sekolah Dasar," *Cent. Publ.*, vol. 2, no. 2, pp. 2048–2054, 2024.
- [6] S. Kristianingsih, R., Suryani, S., & Salmiyati, "Hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir.," *J. Community Heal. Issues*, vol. 3, no. 1, pp. 1–8, 2025.
- [7] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung, 2016.
- [8] W. T. Rejo Mulyo, "Kualitas Tidur Berhubungan Dengan Insomnia Pada Mahasiswa Keperawatan Semester Akhir," *Prof. Heal. J.*, vol. 4, no. 1, pp. 10–17, 2022, doi: 10.54832/phj.v4i1.222.
- [9] Naryati and Ramdhaniyah, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jakarta Tahun 2021," *J. Mitra Kesehat.*, vol. 4, no. 1, pp. 5–13, 2021, doi: 10.47522/jmk.v4i1.97.
- [10] A. N. Shafira and G. Hargiana, "Self-Harm Behavior pada Mahasiswa Keperawatan," *J. Kesehat.*, vol. 11, no. 2, pp. 2721–8007, 2022.
- [11] T. R. Tinambunan, S. B. Ginting, R. Silaban, and U. A. Indonesia, "MENGGUNAKAN

- MODEL PEMBELAJARAN KOOPERATIF Universitas Audi Indonesia Using a cooperative learning model of the Word Square variety , the study sought to enhance the English language learning activities and motivation of nursing students at the Health Inst,” *J. Penelit. Keperawatan Med.*, vol. 6, no. 1, pp. 76–82, 2023.
- [12] U. Ghania, S., & Prihatsanti, “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Indonesia,” *J. Empati*, vol. 1, no. 4, pp. 257–273, 2025.
- [13] M. A. Windasari, F. K. Hidayah, and R. Anisa, “Pengaruh Burnout Dan Konsentrasi Terhadap Performa Akademik Saat Pembelajaran Daring Mahasiswa Pre-Klinik the Effect of Burnout and Concentration During Online Learning With Academic Performance of Pre-Clinical Students At Medical Faculty of Unisma,” *J. Kedokt. Komunitas*, pp. 1–12, 2022.
- [14] A. F. Irzanti, B. T. Husodo, and A. Kusumawati, “Faktor yang Berhubungan dengan Emotional Eating Pada Mahasiswa di Semarang,” *Media Kesehat. Masy. Indones.*, vol. 22, no. 6, pp. 364–372, 2023, doi: 10.14710/mkmi.22.6.364-372.