

HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DAN DISMENORE DENGAN KONSENTRASI BELAJAR MAHASISWA

Dita Permata Dewi¹, Vira Sandayanti², Nopi Sani³

^{1,3}Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Malahayati Bandar Lampung, email: Ditapeeee@gmail.com

²Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung

ABSTRACT: RELATIONSHIP BETWEEN THE LEVEL OF ANXIETY AND DYSMENORRHEA AND STUDENT'S CONCENTRATION

Students need learning concentration as an effort to focus their thoughts on the object being studied. The level of student concentration is influenced by internal and external factors. This study aims to determine the relationship between the level of anxiety and dysmenorrhea on learning concentration in students. This research is an analytical study with a cross sectional design. The research sample was calculated by the Slovin formula and obtained a sample of 145 female students of the Faculty of General Medicine, Malahayati University class of 2017. Retrieval of data using a scale of anxiety level, dysmenorrhea scale and learning concentration scale. Data were analyzed using Rank Spearman's. The results showed that there was a negatif significant relationship between the level of anxiety and dysmenorrhea with learning concentration among female students of the general medical faculty of Malahayati University. From the results of the research, students are expected to minimize menstrual pain (dysmenorrhea) by taking drugs and it is also hoped that they can control anxiety by planning what will be done so that learning concentration is not disturbed.

Keywords: Anxiety Level, Concentration In Learning, Dysmenorrhea.

Mahasiswa membutuhkan konsentrasi belajar sebagai usaha memusatkan pikiran terhadap objek yang sedang dipelajari. Tinggi rendahnya konsentrasi mahasiswa dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan dan dismenore terhadap konsentrasi belajar pada mahasiswa. Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan desain cross sectional. Sampel penelitian dihitung menggunakan rumus slovin dan didapatkan sampel dengan jumlah 145 mahasiswi Fakultas Kedokteran Umum Universitas Malahayati angkatan 2017. Pengambilan data menggunakan skala tingkat kecemasan, skala dismenore dan skala konsentrasi belajar. Data dianalisis menggunakan Rank Spearman's. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dengan arah negatif antara tingkat kecemasan dan dismenore dengan konsentrasi belajar pada mahasiswi fakultas kedokteran umum universitas malahayati. Dari hasil penelitian mahasiswa diharapkan dapat meminimalisir nyeri haid (dysmenore) dengan cara mengonsumsi obat-obatan dan juga diharapkan dapat mengontrol kecemasan dengan cara membuat perencanaan terhadap hal yang akan dilakukan agar konsentrasi belajar tidak terganggu.

Kata Kunci: Dismenore, Konsentrasi Dalam Belajar, Tingkat Kecemasan

PENDAHULUAN

Salah satu kebutuhan pokok bagi seorang mahasiswa adalah belajar. Belajar merupakan suatu proses yang dilakukan individu untuk dapat memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil

pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Proses pembelajaran membutuhkan konsentrasi belajar. Tanpa konsentrasi belajar, maka peristiwa belajar itu sesungguhnya tidak ada atau tidak berlangsung (Pujiana & Lestari, 2017).

HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DAN DISMENORE DENGAN KONSENTRASI BELAJAR MAHASISWA

Konsentrasi bagi setiap orang merupakan suatu proses pemusatan pemikiran kepada suatu objek tertentu. Artinya pekerjaan atau tindakan yang kita lakukan dilakukan secara sungguh-sungguh dengan cara memusatkan seluruh panca indra, penciuman, pengelihatian, pendengaran dan pikiran kita (Fahyuni & Istikomah, 2014).

Tinggi rendahnya konsentrasi mahasiswa dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, salah satu faktor yang dapat mendukung konsentrasi belajar yaitu faktor internal. Faktor ini dapat dilihat dari kondisi atau keadaan jasmani seseorang yang meliputi kesehatan badan secara menyeluruh, seperti kondisi badan yang normal menurut standar kesehatan atau bebas dari penyakit serius, kondisi badan diatas normal, cukup tidur dan istirahat, cukup makan dan minum dengan makanan yang dikonsumsi memenuhi standar gizi, serta seluruh panca indera berfungsi dengan baik, dan tidak mengalami gangguan fungsi otak karena penyakit tertentu (Safitri, 2020).

Aktivitas pembelajaran dapat terganggu, kurang bersemangat, dan konsentrasi mengalami penurunan dikarenakan seseorang mengalami nyeri haid (dismenore) sehingga materi yang disampaikan saat pembelajaran tidak dapat diterima dengan baik (Dewi, 2019).

Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara menstruasi dengan konsentrasi belajar

pada siswa (Anggraeni, Lismidiati and Harjanto, 2017). Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh (Dewi, 2019) di Pesantren Mahasiswa Universitas Sultan Agung Semarang menjelaskan bahwa didapatkan adanya hubungan antara dismenore dengan konsentrasi belajar pada remaja putri.

Selain itu, faktor internal yang dapat mempengaruhi konsentrasi belajar adalah faktor mental. Gangguan mental emosional merupakan suatu keadaan yang mengindikasikan individu mengalami suatu perubahan emosional yang dapat berkembang menjadi keadaan patologis apabila terus berlanjut, sehingga perlu dilakukan antisipasi agar kesehatan jiwa masyarakat tetap terjaga. Istilah lain gangguan mental emosional adalah distres psikologis dan distres emosional (Anesthesia, Allie, & Tresnasari, 2016). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan adalah sebesar 6% untuk usia 15 tahun ke atas atau sekitar 14 juta orang.

Kecemasan dan depresi merupakan bentuk gangguan mental yang paling umum terjadi. Dari beberapa penelitian yang telah dilakukan, sebanyak 1 dari 6 orang muda pernah atau sedang mengalami kecemasan. Beberapa faktor dapat mempengaruhi kecemasan, salah satunya adalah faktor hormonal yaitu adanya peranan hormon gonad seperti estrogen,

Dita Permata Dewi, Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Malahayati Bandar Lampung.
Email: ditapeeee@gmail.com

Vira Sandayanti, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung.

Nopi Sani, Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Malahayati Bandar Lampung.

HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DAN DISMENORE DENGAN KONSENTRASI BELAJAR MAHASISWA

progesteron, dan testosteron yang dapat berpengaruh pada peningkatan kecemasan terutama pada wanita yaitu pada masa pre-menstruasi (Anesthesia, Alie and Tresnasari, 2016).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Program Studi Fakultas Kedokteran Umum Universitas Malahayati, dengan melakukan wawancara pada 10 mahasiswi didapatkan hasil 6 mahasiswi mengalami nyeri menstruasi berat seperti nyeri pada panggul yang berlebih, 2 mahasiswi dengan nyeri menstruasi sedang dan 2 mahasiswi mengalami nyeri menstruasi ringan. Serta 7 mahasiswi mengatakan mengalami penurunan konsentrasi ketika nyeri haid dan 3 mahasiswi tidak terjadi penurunan konsentrasi ketika mengalami nyeri haid. Dapat diduga mahasiswi mengalami penurunan dalam konsentrasi belajar dikarenakan nyeri haid yang berlebih. Selain itu didapatkan hasil dari 10 mahasiswi 4 diantaranya mengalami penurunan konsentrasi ketika mengalami kecemasan, dan 6 mahasiswi tidak mengalami penurunan konsentrasi ketika mengalami kecemasan.

Mahasiswa Program Studi Fakultas Kedokteran Umum Universitas Malahayati angkatan 2017 merupakan mahasiswa yang menempuh tahap prelinik. Jadwal perkuliahan pada semester ini cukup padat disertai dengan kegiatan praktikum yang cukup banyak. Di samping tugas-tugas yang berhubungan dengan

praktikum tersebut, mahasiswa masih harus menghadapi berbagai tugas lain dari dosen pengajar. Sementara itu, mahasiswa juga mempunyai beban materi yang harus dipelajari untuk dapat lulus ujian tengah semester maupun ujian akhir semester karena setiap mata kuliah yang mewajibkan kegiatan praktikum juga menyelenggarakan 2 (dua) macam ujian, yaitu ujian teoritis dan ujian praktikum. Pendidikan kedokteran merupakan proses pendidikan yang tidak mudah dan membutuhkan konsentrasi dan kemauan yang kuat untuk dapat menyelesaikan semua tahap pendidikannya.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas peneliti tertarik untuk meneliti mengenai "Hubungan Kecemasan dan Dismenore terhadap Konsentrasi Belajar mahasiswi Fakultas Kedokteran Umum Universitas Malahayati".

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dan metode penelitian analitik dengan pendekatan cross sectional. Peneliti mengambil sampel Mahasiswi Fakultas Kedokteran Umum Universitas Malahayati angkatan 2017 berjumlah 145 sampel. Penelitian ini dilakukan secara online dengan pengisian kuisioner melalui google form oleh responden yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dan setuju menjadi subjek penelitian. Kuesioner Learning Concentration diambil dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sagareno

Dita Permata Dewi, Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Malahayati Bandar Lampung.
Email: ditapeeee@gmail.com

Vira Sandayanti, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung.

Nopi Sani, Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Malahayati Bandar Lampung.

HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DAN DISMINORE DENGAN KONSENTRASI BELAJAR MAHASISWA

(2020) berisi 19 butir soal setiap butir soal menggunakan penilaian dengan skala Likert 1-7. Jawaban responden merupakan sikap responden dari pernyataan pada setiap butir soal. Jika responden menjawab 'Tidak Pernah Sama Sekali' maka skornya 1, jika responden menjawab 'Hampir Tidak Pernah' maka skornya 2, jika responden menjawab 'Jarang' maka skornya 3, jika responden menjawab 'Kadang - Kadang' maka skornya 4, jika responden menjawab 'Sering' maka skornya 5, jika responden menjawab 'biasanya' maka skornya 6, dan jika responden menjawab 'Selalu' maka skornya 7. Seluruh butir soal pertanyaan pada kuesioner favorable. Jika 19 butir soal sudah diisi dengan lengkap maka akan didapatkan skor total minimal 19 dan maksimal 133 (Sagareno, 2020).

Hasil penelitian sebelumnya pada uji reabilitas, analisis yang digunakan yaitu internal consistency dengan melihat nilai cronbach alpha, ditemukan hasil uji reabilitas menunjukkan angka 0,924. Dari hasil uji validitas SLCQ-I dapat dilakukan kategorisasi berdasarkan mean dan standar deviasi. Kategorisasi yang digunakan adalah "konsentrasi rendah", "konsentrasi sedang" dan "konsentrasi tinggi". Konsentrasi rendah jika skor total berkisar antara 19-84, konsentrasi sedang jika skor total berkisar antara 85-114, dan konsentrasi tinggi jika skor total berkisar antara 115-133.

Depression, Anxiety dan Stress Scale (DASS) diterapkan untuk mengungkap status

psikologis individu. Skala yang dikembangkan oleh Lovibond dan Lovibond pada tahun 1995 dan diusulkan oleh Australian Psychological Society, memiliki empat titik skala Likert, yang terdiri dari 42 item yang tingkat depresi, kecemasan dan stres dari subjek eksperimen. Untuk setiap item dalam skala, terdapat peringkat sebagai berikut '0' tidak ada, '1' sesuai dengan apa yang dialami atau kadang-kadang, '2' sering, '3' sangat sesuai dengan yang dialami. Pada saat dilakukan uji validitas kuesioner DASS hasilnya menyatakan bahwa DASS sangat terkait, kemudian dilakukan uji reliabilitas berulang-ulang pada kuesioner DASS menyatakan bahwa koefisien Cronbach's Alpha depresi, kecemasan, dan stress masing-masing depresi 0.96, kecemasan 0.89 dan stres 0.93 sehingga di dapatkan bahwa kuesioner DASS efisien untuk analisis statistik (Akin & Cetin, 2007).

Kuesioner disminore diambil dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Sinaga, 2015) dengan judul Hubungan Disminore dengan Aktivitas Belajar Siswi SMAN 4 Medan yang terdiri dari 8 pertanyaan. Penilaian kuesioner ini berdasarkan skala Likert dengan rentang skor 1 "tidak", 2 "kadang-kadang", 3 "sering", dan 4 "sering sekali". Total skor adalah 8-32. Semakin tinggi jumlah skor maka intensitas disminore semakin berat. Kuisisioner disminore telah dilakukan uji coba dan diperoleh nilai reliabilitas 0.71 (Sinaga, 2015).

Dita Permata Dewi, Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Malahayati Bandar Lampung.
Email: ditapeeee@gmail.com

Vira Sandayanti, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung.

Nopi Sani, Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Malahayati Bandar Lampung.

HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DAN DISMENORE DENGAN KONSENTRASI BELAJAR MAHASISWA

HASIL

Hasil penelitian terhadap mahasiswi fakultas kedokteran umum universitas malahayati angkatan 2017 menunjukkan gambaran hasil penelitian tentang karakteristik responden usia terbanyak 21 tahun dengan jumlah 85 mahasiswa.

Tabel 1

Distribusi frekuensi dan persentase tingkat kecemasan

Tingkat Kecemasan	F	%
Normal	35	24.1
Ringan	15	10.3
Sedang	36	24.8
Tinggi	28	19.3
Sangat tinggi	31	21.4
Total	145	100

Berdasarkan tabel 4.1 di atas menunjukkan bahwa distribusi frekuensi tingkat kecemasan pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati terbanyak dengan tingkat normal dengan persentasi 24,1%, dan terendah dengan kecemasan ringan sebanyak 10.3 %.

Tabel 2

Distribusi frekuensi dan persentase dismenore

Tingkat Dismenore	F	%
Ringan	47	32.4
Sedang	83	57.2
Berat	15	10.3
Total	145	100

Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan bahwa distribusi frekuensi dismenore pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati terbanyak dengan intensitas sedang dengan persentase 57,2%.

Tabel 3

Distribusi frekuensi dan persentase konsentrasi belajar

Tingkat Konsentrasi Belajar	F	%
Rendah	20	13.8
Sedang	75	51.7
Tinggi	50	34.5
Total	145	100

Dita Permata Dewi, Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Malahayati Bandar Lampung.
Email: ditapeeee@gmail.com

Vira Sandayanti, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung.

Nopi Sani, Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Malahayati Bandar Lampung.

HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DAN DISMINORE DENGAN KONSENTRASI BELAJAR MAHASISWA

Berdasarkan tabel 3 di atas menunjukkan bahwa distribusi frekuensi konsentrasi belajar pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati terbanyak dengan tingkat sedang dengan frekuensi 51,7% .

Tabel 4

Hubungan Tingkat Kecemasan dan Disminore Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Umum Universitas Malahayati.

Variabel	Konsentrasi Belajar
Tingkat kecemasan	-0.187*
Disminore	-0.368*

** p< .05

Berdasarkan hasil analisis data pada tabel 4 dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara tingkat kecemasan dan disminore terhadap konsentrasi belajar mahasiswi fakultas kedokteran universitas malahayati. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan dan disminore maka semakin rendah tingkat konsentrasi belajar pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas malahayati, begitu juga sebaliknya semakin rendah tingkat kecemasan dan disminore maka semakin tinggi tingkat konsentrasi belajar pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas malahayati.

DISKUSI

Berdasarkan analisis deskriptif diketahui mayoritas mahasiswa mengalami kecemasan sedang. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Pramana, Okatiranti and Ningrum (2016) dimana sebagian besar responden mengalami tingkat kecemasan sedang. Seperti yang disebutkan oleh Saba, Lisiswanti dan Cania (2018), pada tingkat kecemasan sedang seseorang hanya fokus pada kegiatan yang dilakukan dengan segera termasuk mempersempit pandangan perseptual sehingga yang terlihat, didengar, dan dirasakan menjadi

lebih sempit. Seseorang hanya akan fokus pada sumber kecemasan yang di hadapi dan mulai membuat perencanaan tetapi dapat melakukan hal lain jika diinginkan. Manifestasi yang muncul ialah kelelahan meningkat, denyut jantung, dan pernapasan meningkat, ketegangan otot meningkat, bicara cepat dan volume tinggi, kemampuan konsentrasi menurun serta mudah tersinggung, lupa, marah, dan menangis.

Lebih lanjut, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswi mengalami dismenore dengan intensitas sedang. Hasil penelitian ini sejalan dengan pengelitan sebelumnya yang juga menemukan sebagian besar responden mengalami dismonere sedang

Dita Permata Dewi, Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Malahayati Bandar Lampung.
Email: ditapeeee@gmail.com

Vira Sandayanti, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung.

Nopi Sani, Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Malahayati Bandar Lampung.

HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DAN DISMENOIRE DENGAN KONSENTRASI BELAJAR MAHASISWA

(Sinaga, 2015). Menurut Sinaga (2015) bahwa dismenore sedang intensitasnya memerlukan obat-obatan untuk menghilangkan rasa sakit, serta tidak perlu meninggalkan pekerjaannya.

Hasil penelitian menunjukkan mahasiswi fakultas kedokteran umum universitas malahayati sebagian besar memiliki tingkat konsentrasi sedang. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang juga menemukan sebagian besar mahasiswi memiliki tingkat konsentrasi belajar yang sedang (Sagareno, 2020). Konsentrasi tingkat sedang menunjukkan bahwa pada saat belajar, konsentrasi mahasiswa pada objek yang dipelajari tidak sepenuhnya terpusat karena "secara bersamaan" terdapat emosi lain yang mengganggu pikiran saat berkonsentrasi seperti perasaan sedih, marah, takut, ataupun khawatir yang timbul karena permasalahan pada kehidupan sehari-hari (Sagareno, 2020).

Berbagai macam emosi yang mengganggu pikiran mahasiswa untuk berkonsentrasi menurut Bocar & Tizon (dalam Sagareno, 2020) di antaranya disebabkan oleh; banyaknya tugas yang harus segera dikerjakan dan dikirim (melalui email), terlalu banyak memikirkan agenda selanjutnya, selain itu juga adanya permasalahan di lingkungan tempat tinggal, memiliki hubungan yang buruk dengan orang tua dan mendapatkan mendapatkan perlakuan kekerasan dari orang tua, berselisih

dan terlibat perkelahian dengan teman di kampus, dan putusnya hubungan dengan pacar.

Berdasarkan hasil analisis korelasi dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara tingkat kecemasan dan dismenore terhadap konsentrasi belajar mahasiswi fakultas kedokteran universitas malahayati, artinya semakin tinggi tingkat kecemasan dan dismenore maka semakin rendah konsentrasi belajar. Menurut (Sagareno, 2020), kesehatan mental juga memainkan peran penting terhadap konsentrasi. Untuk bisa berkonsentrasi, pikiran dan kejiwaan harus tenang. Gangguan mental dengan gejala cemas, depresi, dan lain sebagainya dapat menurunkan kemampuan individu dalam mempertahankan konsentrasi.

Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Anesthesia, Allie, & Tresnasari, 2016) pada mahasiswa laki-laki tingkat satu fakultas kedokteran umum universitas islam bandung pada penelitian tersebut didapatkan simpulan hubungan bermakna antara tingkat kecemasan menjelang ujian SOOCA pada mahasiswa laki-laki pada mahasiswa fakultas kedokteran umum universitas bandung. Hal ini terjadi karena pada saat seseorang mengalami kecemasan maka akan memicu pengeluaran hormon kortisol yang dapat menyebabkan kerusakan (retriksi dendrit) pada hipokampus yang berperan dalam

Dita Permata Dewi, Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Malahayati Bandar Lampung.
Email: ditapeeee@gmail.com

Vira Sandayanti, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung.

Nopi Sani, Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Malahayati Bandar Lampung.

HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DAN DISMENORE DENGAN KONSENTRASI BELAJAR MAHASISWA

pengaturan proses kognitif, salah satunya kemampuan berkonsentrasi.

Hasil penelitian ini juga mendukung hasil penelitian sebelumnya yang menemukan adanya hubungan signifikan antara nyeri menstruasi dengan konsentrasi belajar (Anggraeni, Lismidiati and Harjanto, 2017). Lebih lanjut disebutkan oleh (Dewi, 2019), seseorang yang sedang mengalami nyeri haid (dismenore), dapat menyebabkan aktivitas pembelajaran menjadi terganggu, kurang bersemangat, konsentrasi mengalami penurunan sehingga materi yang disampaikan saat pembelajaran tidak dapat diterima dengan baik bahkan sampai ada yang tidak masuk sekolah.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara tingkat kecemasan dan dismenore terhadap konsentrasi belajar mahasiswa fakultas kedokteran umum universitas malahayati dengan arah negatif. Dari hasil penelitian ini diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian serupa di waktu, tempat, atau teknik penelitian yang berbeda untuk memperoleh hasil yang lebih baik. Peneliti juga menyarankan agar penelitian selanjutnya dilakukan secara langsung, agar dapat melihat responden mengisi dengan baik dan benar. Serta mahasiswa diharapkan dapat meminimalisir nyeri haid (dismenore) dengan cara mengonsumsi obat-obatan dan juga

diharapkan dapat mengontrol kecemasan dengan cara membuat perencanaan terhadap hal yang akan dilakukan agar konsentrasi belajar tidak terganggu. Setelah dilakukan penelitian ini, diharapkan institusi pendidikan agar dapat memfasilitasi mahasiswa yang mengalami masalah kecemasan, baik melalui pembinaan berdasarkan hasil tes DASS atau institusi membuka layanan konsultasi bagi mahasiswa yang merasa membutuhkan bantuan psikologis terkait masalah selama perkuliahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Akin, A., & Çetin, B. (2007). The Depression Anxiety and Stress Scale (DASS): The study of Validity and Reliability. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 7(1).
- Anesthesia, R. M., Alie, I. R. and Tresnasari, C. (2016). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan dengan Konsentrasi Menjelang SOCCA pada Mahasiswa Laki-Laki Tingkat Satu Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*, 2(2), 531–538.
- Anggraeni, R. D., Lismidiati, W. and Harjanto, T. (2017). Hubungan Nyeri Menstruasi dengan Konsentrasi Belajar pada Siswi SMA Negeri di Wilayah Cangkringan. *Jurnal keperawatan klinis dan komunitas*, 1(3), 140–148.
- Dewi, T. R. (2019). Hubungan dismenore dengan konsentrasi belajar pada remaja putri dipesantren mahasiswa unissula semarang. *Skripsi*, Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung, Semarang.

Dita Permata Dewi, Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Malahayati Bandar Lampung.
Email: ditapeeee@gmail.com

Vira Sandayanti, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung.

Nopi Sani, Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Malahayati Bandar Lampung.

HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DAN DISMENORE DENGAN KONSENTRASI BELAJAR
MAHASISWA

Fahyuni, E. F., & Istikomah. (2014). Kunci Sukses Guru dan Peserta didik dalam Interaksi Edukatif.

Pramana, K. D., Okatiranti, O., & Ningrum, T. P. (2016). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha Senjarawi Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 4(2).

Pujiana, D., & Lestari, M. (2017). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa / I Program Studi Ilmu Keperawatan (Psik) Semester Vi Stikes Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Masker Medika*, 5(1), 315–325.

Saba, R. T., Lisiswanti, R. and Cania, E. (2018). Hubungan Self-efficacy Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Skripsi*, Fakultas Kedokteran Universitas Lampung, Bandar Lampung.

Safitri, E. (2020). Konsentrasi Siswa Dalam Proses Pembelajaran Dan Hubungannya Dengan Lingkungan Belajar. *Skripsi*, Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Makassar, Makassar.

Sagareno, A. Z. (2020). Korelasi Adiksi Ponsel Pintar Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Skripsi*, Universitas Lampung, Bandar Lampung

Sinaga, R. K. S. (2015). Hubungan Dismenore dengan Aktivitas Belajar Siswi SMA Negeri 4 Medan. *Skripsi*, Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara, Sumatera Utara

Dita Permata Dewi, Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Malahayati Bandar Lampung.
Email: ditapeeee@gmail.com

Vira Sandayanti, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung.

Nopi Sani, Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Malahayati Bandar Lampung.