




IDENTIFICATION OF STRESS, ANXIETY, AND DEPRESSION LEVELS OF STUDENTS IN PREPARATION FOR THE EXIT EXAM COMPETENCY TEST

IDENTIFIKASI TINGKAT STRES, KECEMASAN, DAN DEPRESI MAHASISWA DALAM PERSIAPAN MENGHADAPI UJI KOMPETENSI EXIT EXAM

Sitti Rahmah Marsidi 

Fakultas Psikologi, Universitas Esa Unggul, Jakarta-Indonesia.

Research Report
Penelitian

ABSTRACT

Background: Permendikbud No.2 of 2020 regulates student competency test in the health sector. The exit exam competency test is a requirement that must be met by students after completing all stages of education in order to get a certificate and Surat Tanda Registrasi (STR). The results of the preliminary study show that although there is a high chance of passing the exit exam competency test at the RMIK (Medical Records and Health Information) Study Program at Esa Unggul University (UEU), some of the students are not ready or not ready and feel negative in the form of anxiety, worry, fear. **Purpose:** To identify stress, anxiety, and depression levels of RMIK Esa Unggul University students in preparation for the exit exam competency test. 61 students who have met the requirements. **Method:** The measuring instrument used is the Depression Anxiety Stress Scale (DASS 42) which has been modified and adjusted. **Result:** Showed that more than half of the sample (50.8%) had normal stress, 10 students (16.4%) had severe stress, and 7 students (11.5%) had extremely severe stress. Almost half or about 25 (41%) students feel extremely severe anxiety in preparation for the exit exam competency test. On the other hand, about 14 (23%) students felt normal anxiety and 10 (16.4%) students felt moderate anxiety. More than half of the sample, namely 34 (55.7%) students felt depression at the normal level in preparation for the exit exam competency test. **Conclusion:** The highest level of stress felt by students in preparation for the exit exam competency test was normal stress, the highest level of anxiety was extremely severe anxiety, and the highest level of depression was normal depression.

ARTICLE INFO

Received 04 September 2021
Revised 09 September 2021
Accepted 02 November 2021
Online 08 November 2021

Correspondence:
Sitti Rahmah Marsidi

E-mail:
sitti.rahmah@esaunggul.ac.id

Keywords:
Exit exam, Stress, Anxiety, Depression

ABSTRAK

Latar belakang: Permendikbud No.2 Tahun 2020 mengatur uji kompetensi mahasiswa bidang kesehatan. Uji kompetensi *exit exam* adalah syarat harus dipenuhi mahasiswa setelah menyelesaikan seluruh tahap pendidikan guna mendapatkan ijazah dan Surat Tanda Registrasi (STR). Hasil *preliminary study* bahwa meskipun ada peluang besar tingkat kelulusan uji kompetensi *exit exam* di Prodi RMIK (Rekam Medis dan Informasi Kesehatan) Universitas Esa Unggul (UEU), namun beberapa dari mahasiswa belum atau tidak siap dan merasakan negatif berupa cemas, khawatir, takut. **Tujuan:** Untuk mengidentifikasi tingkat stres, kecemasan, dan depresi mahasiswa RMIK Universitas Esa Unggul dalam persiapan uji kompetensi *exit exam*. **Metode:** Partisipan berjumlah 61 mahasiswa yang telah memenuhi syarat. Alat ukur yang digunakan adalah *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS 42) yang telah dimodifikasi dan disesuaikan. **Hasil:** Menunjukkan lebih setengah jumlah sampel (50.8%) memiliki stres normal, 10 mahasiswa (16.4%) memiliki stres berat, dan 7 mahasiswa (11,5%) memiliki stres sangat berat. Hampir setengah atau sekitar 25 (41%) mahasiswa merasakan kecemasan sangat berat dalam persiapan menghadapi uji kompetensi *exit exam*. Lainnya, sekitar 14 (23%) mahasiswa merasakan kecemasan normal dan 10 (16,4%) mahasiswa merasakan kecemasan sedang. Lebih dari setengah jumlah sampel yaitu 34 (55.7%) mahasiswa merasakan depresi kategori normal dalam persiapan menghadapi uji kompetensi *exit exam*. **Kesimpulan:** Tingkat stres terbanyak dirasakan oleh mahasiswa dalam persiapan uji kompetensi *exit exam* adalah stres tingkat normal, tingkat kecemasan terbanyak adalah cemas tingkat sangat berat, serta tingkat depresi terbanyak adalah depresi tingkat normal.

Kata kunci:
Exit exam, Stres, Kecemasan, Depresi

PENDAHULUAN

Uji kompetensi mahasiswa bidang kesehatan telah diatur dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. 2 Tahun 2020 tentang tata cara uji kompetensi mahasiswa bidang kesehatan. Peraturan ini merupakan perubahan sistem dan mekanisme dalam uji kompetensi pasca dicabutnya Peraturan Menteri Riset Teknologi dan Pendidikan Tinggi (Permenristekdikti) tentang uji kompetensi nasional. Uji kompetensi diharapkan mampu menghasilkan lulusan yang unggul dalam jumlah, kapasitas, mutu, dan kualitas, serta unggul dalam pencapaian akreditasi dan mutu tenaga kependidikan (Humas LLDIKTI Wilayah XI Kalimantan, 2020). *Exit exam* adalah uji kompetensi yang dilaksanakan pada tahap akhir pendidikan atau setelah menyelesaikan seluruh tahap pendidikan (Rahmah, 2018). *Exit exam* juga merupakan syarat kelulusan untuk mendapatkan ijazah dan Surat Tanda Registrasi (STR). Setiap tenaga kesehatan wajib memiliki STR. Tenaga kesehatan yang memiliki STR dapat diartikan memiliki kompetensi yang disyaratkan untuk tenaga kesehatan, dan dapat digunakan untuk aktivitas pelayanan kesehatan.

Salah satu tenaga kesehatan yang mengikuti uji kompetensi *exit exam* adalah mahasiswa dari jurusan Rekam Medik dan Informasi Kesehatan (RMIK). Lulusan mahasiswa Prodi RMIK akan bekerja di institusi pelayanan kesehatan seperti rumah sakit dan lembaga pelayanan kesehatan masyarakat. Mereka akan bertugas sebagai tenaga kesehatan yang melakukan pencatatan, pengolahan dan analisis data medik (Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul, n.d.). Jurusan D3 Rekam Medik dan Informasi Kesehatan (RMIK) pertama kali melakukan uji kompetensi pada Agustus 2019. Data hasil uji kompetensi nasional mahasiswa D3 Rekam Medik Universitas Esa Unggul periode Juli 2020 dari Kemendikbud Komite Nasional Uji Kompetensi Mahasiswa Bidang Kesehatan menunjukkan bahwa dari 14 siswa yang mengikuti uji kompetensi, terdapat 1 orang mahasiswa yang tidak kompeten. Uji kompetensi yang dilaksanakan pada periode Mei-Juni 2021 menunjukkan dari 11 mahasiswa yang mengikuti uji kompetensi terdapat 1 mahasiswa yang tidak kompeten (Uji Kompetensi Nasional D3 Rekam Medik Periode Juli 2020, 2020). Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Masfuri selaku Ketua Komite Nasional Uji Kompetensi, bahwa tingkat kelulusan peserta ujian kompetensi cenderung meningkat dan sejalan dengan akreditasi perguruan tinggi. Sebagai contoh, perguruan tinggi yang memiliki akreditasi bagus memiliki presentasi kelulusan dengan rata-rata 80%, perguruan tinggi dengan akreditasi B rata-rata mendapat nilai 70%, dan akreditasi C di bawah 60% (Bona, 2020). Jurusan D3 RMIK Universitas Esa Unggul memiliki akreditasi A, sehingga peluang untuk lulus uji kompetensi termasuk tinggi.

Hasil uji kompetensi dan peluang kelulusan di atas ternyata tidak sejalan dengan hasil *preliminary study*. Tingkat kelulusan uji kompetensi *exit exam* yang telah

lalu dan peluang untuk lulusnya tinggi. Namun, hasil dari penyebaran angket di *preliminary study* pada 15 orang mahasiswa D3 RMIK Universitas Esa Unggul menunjukkan bahwa 3 orang merasakan takut, 3 orang merasakan cemas atau khawatir, 3 orang merasakan grogi atau deg-degan terkait uji kompetensi *exit exam*. Lainnya menjawab gugup, stres, panik, tegang dan senang. Kesimpulan yang didapatkan bahwa 14 diantara mereka memberikan respon berupa perasaan atau emosi negatif terkait uji kompetensi *exit exam*. Emosi yang dominan mereka rasakan adalah cemas, khawatir, serta takut. Hasil lain dari angket yang disebar, ditemukan pula bahwa hal yang mereka pikirkan mengenai uji kompetensi *exit exam* adalah sulit sebanyak 3 orang, harus lulus dan takut yang masing-masing 2 orang, lainnya menjawab uji kompetensi adalah hanya ujian biasa, serta harus belajar. Hasil lainnya menunjukkan bahwa 9 orang menyatakan siap, 5 orang menyatakan belum siap, serta 1 orang tidak siap untuk mengikuti uji kompetensi *exit exam*. Kesimpulan hasil *preliminary study* bahwa meskipun saat ini ada peluang besarnya tingkat kelulusan uji kompetensi *exit exam*, ternyata beberapa dari mereka belum atau tidak siap dan merasakan emosi positif menghadapi uji kompetensi tersebut. Data yang ditemukan adalah mereka lebih banyak merasakan emosi negatif berupa cemas, khawatir, takut. Emosi negatif ini dapat menunjukkan reaksi *distress*.

Stres adalah mekanisme menyesuaikan diri. Stres diartikan sebagai suatu tanggapan atau respon seseorang pada kondisi yang dipersepsi sebagai tantangan atau ancaman. Dengan kata lain, stres adalah kondisi diri saat merasakan tekanan, ancaman, atau masalah (Li *et al.*, 2016). Semua orang tanpa terkecuali dapat merasakan stres. Stres muncul saat individu melakukan penyesuaian dalam hal apapun. Penyesuaian dapat berarti mencoba beradaptasi, mencari solusi, menyelesaikan masalah. Sedikit stres bukanlah masalah, namun stres yang sangat tinggi dapat berdampak pada fisik. Saat individu merasakan stres dalam jangka panjang dan tubuh tidak dapat beradaptasi akan hal tersebut, maka dapat menimbulkan kecemasan atau *distress*. *Distress* adalah stres yang bersifat negatif, yang memberikan efek menekan (merasa terbebani, tidak nyaman, dan sebagainya) (Li *et al.*, 2016). Cemas terkait ujian bagi mahasiswa adalah kondisi yang sangat umum dirasakan oleh mereka. Cemas terkait ujian merupakan sebuah kondisi psikologis dimana individu merasakan kesusahan yang berlebihan serta cemas saat dan akan ujian. Penelitian yang dilakukan oleh Shashank (2008) bahwa lebih dari 50% siswa merasakan fobia ujian. Ujian dapat menyebabkan kecemasan pada siswa dan siswa dapat merasakan tekanan, mual, gelisah, pikiran negatif, telapak tangan berkeringat, dan lainnya (Pagaria, 2020). Karena adanya ketakutan tidak rasional, terkadang mahasiswa merasakan sulit berpikir selama ujian, dan kondisi ini dapat menyebabkan panik. Aspek-aspek yang muncul pada kecemasan terkait ujian, yaitu (1) kognitif: pikiran negatif, penilaian diri negatif, dan kinerja terhambat karena cemas (misal sulit

mengingat, sulit membaca dan memahami pertanyaan), (2) afektif: penilaian terkait kondisi fisiologis (seperti tegang, otot tegang, dan gemetar), serta (3) perilaku: minim kemampuan belajar, menghindari, dan menunda pekerjaan (Putwain, 2008).

Penelitian yang dilakukan oleh Chimanlal (2015) pada mahasiswa kedokteran menunjukkan bahwa mahasiswa merasakan *distress*, dan menyebabkan penurunan prestasi ujian berupa penurunan nilai pada semua ujian yang dilaksanakan pada periode tersebut, yaitu tiga ujian teori tertulis dan dua ujian praktik. Stres mempengaruhi kemampuan menghafal, mengingat, mengatur, dan interpretasi, dan kemampuan menulis. Iskandar (2019) menemukan bahwa faktor terbanyak penyebab kecemasan pada 14 mahasiswa kedokteran yang mengikuti *Objective Structured Clinical Examination* (OSCE) adalah kepribadian diri yang mudah cemas. Faktor kedua lainnya disebabkan oleh dosen atau penguji, serta faktor berikutnya adalah topik sulit, waktu kurang, dan tidak siap. Gejala kecemasan terbanyak yang muncul pada mahasiswa tersebut adalah jantung berdebar-debar, disusul kemudian hilang konsentrasi, keringat dingin, mules, dan tangan bergetar. Penelitian lainnya oleh Senarath (2020) menemukan faktor penyebab stres pada siswa yaitu adanya harapan diri yang tinggi, banyaknya materi yang harus dipelajari, dan beban akademis yang berat, kurangnya waktu untuk mereview apa yang telah dipelajari, tekanan orang tua, kesulitan memahami materi pembelajaran, serta nilai yang rendah. Stres, kecemasan, dan depresi ujian dapat berdampak negatif pada mahasiswa, serta adanya penelitian Pagaria (2020) bahwa kecemasan ujian dapat menyebabkan penurunan motivasi, kurang persiapan, perasaan bersaing, tidak dapat mengelola emosi, takut kepada performansi yang kurang, konsep diri negatif, serta ketidaklulusan uji kompetensi (Hartina *et al.*, 2017) maka diperlukan identifikasi tingkat stres, cemas, dan depresi mahasiswa D3 RMIK Universitas Esa Unggul. Hal ini dirasa penting karena sebagai tindakan pencegahan atas hal negatif yang dapat terjadi apabila mahasiswa merasakan stres, cemas, dan depresi tingkat yang tinggi dalam persiapan menghadapi uji kompetensi *exit exam*. Penelitian ini dilakukan untuk mengidentifikasi tingkat stres, kecemasan, dan depresi mahasiswa RMIK Universitas Esa Unggul Semester 6 Tahun Ajaran 2020-2021 dalam persiapan menghadapi uji kompetensi *exit exam*.

MATERIAL DAN METODE

• Populasi dan sampel

Desain penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Teknik *sampling* (teknik pengambilan sampel) yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non-probability sampling* dengan teknik pengambilan sampel bersyarat (*purposive sampling*). *Non-probability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang atau kesempatan sama bagi setiap

unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa D3 Program Studi (Prodi) RMIK Universitas Esa Unggul (UEU) yang memenuhi kriteria inklusi dan tidak termasuk ke dalam kriteria eksklusi. Kriteria inklusi penelitian ini adalah mahasiswa semester 6 Tahun Ajaran 2020-2021 pada Prodi RMIK UEU, akan mengikuti uji kompetensi *exit exam* tahun 2021 atau 2022, serta bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi penelitian ini adalah mahasiswa Prodi RMIK UEU yang bukan semester 6, serta tidak bersedia menjadi responden. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, maka jumlah sampel yang memenuhi kriteria berjumlah 61 orang mahasiswa. Kuesioner dibagikan kepada mereka melalui *form online*. Kuesioner yang dikirimkan kembali dan lengkap yang akan diolah selanjutnya.

• Prosedur penelitian

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian yaitu memberikan kuesioner kepada subjek penelitian. Kuesioner tersebut kemudian akan diisi oleh subjek penelitian melalui *form online*. Sebelum pengisian kuesioner, penelitian mengajukan *informed consent* terlebih dahulu di awal halaman *form online*. Apabila subjek penelitian bersedia, maka dapat melanjutkan pengisian kuesioner. Kuesioner dibagikan oleh beberapa perwakilan kelas kemudian meneruskan ke teman-teman kelasnya. Untuk subjek penelitian yang belum mengisi kuesioner kemudian diingatkan oleh perwakilan kelas. Saat sudah dihubungi oleh perwakilan kelas namun belum mengisi kuesioner, maka peneliti menghubungi subjek penelitian melalui email dan *whatsapp*.

• Alat ukur

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian adalah *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS 42) (Ulfah, 2019; *Healthfocus Clinical Psychology Services*, n.d.), yang dikembangkan oleh Lovibond and Lovibond (1995). Alat ukur ini kemudian dimodifikasi dan disesuaikan, sehingga bisa menggambarkan keadaan dari subjek penelitian. Kuesioner pengukuran DASS terdiri atas 42 pernyataan yang berkaitan dengan stres, kecemasan, dan depresi seseorang. Tabel 1 adalah kisi-kisi dari kuesioner DASS 42.

Tabel 1. Kisi-kisi kuesioner DASS 42

Variabel yang diukur	Nomor soal dalam kuesioner
Stres	1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, 39.
Kecemasan	2, 4, 7, 9, 15, 19, 20, 23, 25, 28, 30, 36, 40, 41.
Depresi	3, 5, 10, 13, 16, 17, 21, 24, 26, 31, 34, 37, 38, 42

Kuesioner pengukuran menggunakan skala yang berbentuk ordinal. Setiap pertanyaan/pernyataan ada 4 skor yaitu 0, 1, 2, dan 3. Tabel 2, menggambarkan skor pengukuran DASS 42. Setelah didapatkan hasil pengukuran (nilai skor total tiap variabel), selanjutnya masing-masing variabel (stres, cemas, dan depresi) akan dikategorikan ke dalam beberapa kategori yaitu kategori normal, ringan, menengah, parah dan sangat parah. Kategori penilaian kuesioner DASS 42 dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 2. Skor pengukuran DASS 42

Skor	Keterangan
0	Tidak sesuai dengan diri Anda sama sekali, atau tidak pernah
1	Sesuai dengan diri Anda sampai tingkat tertentu, atau kadang-kadang
2	Sesuai dengan diri Anda sampai batas yang dapat dipertimbangkan, atau lumayan sering
3	Sangat sesuai dengan diri Anda, atau sering sekali

Tabel 3. Kategori kuesioner DASS 42

Kategori kuesioner DASS 42	Stres	Kecemasan	Depresi
Normal	0-14	0-7	0-9
Ringan	15-18	8-9	10-13
Sedang	19-25	10-14	14-20
Berat	26-33	15-19	21-27
Sangat Berat	34+	20+	28+

Sumber: Lovibond, S.H. & Lovibond, P.F. (1995, dalam healthfocuspsychology.com.au)

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini merupakan alat ukur yang sudah baku, sehingga tidak dilakukan pengujian validitas dan reliabilitas di awal. Pengujian validitas dan reliabilitas dilakukan setelah data diperoleh. Data yang didapatkan dari hasil sebar kuesioner menggunakan *form online*, dan yang dikirimkan kembali serta lengkap akan dianalisa. Kuesioner DASS 42 adalah alat ukur yang baku, sehingga tidak dilakukan pengujian validitas dan reliabilitas diawal. Pengujian validitas dan reliabilitas dilakukan setelah terkumpulnya data. Hasil uji validitas pada 3 dari 14 item kuesioner DASS 42 dengan menggunakan *pearson product moment*. Setelah data terkumpul, menunjukkan nilai *pearson correlation* bernilai positif yakni lebih dari 0,532 pada semua item stres, kecemasan, dan depresi. Uji reliabilitas alat ukur menggunakan *Cronbach's alpha*. Hasil uji reliabilitas yang diperoleh pada 3 dari 14 item kuesioner DASS 42 menunjukkan stres = 0,951, kecemasan = 0,943, dan depresi = 0,952.

HASIL

Hasil penelitian terkait distribusi frekuensi dan presentasi tingkat stres pada mahasiswa RMIK Semester 6 Universitas Esa Unggul dalam persiapan menghadapi uji kompetensi *exit exam* ditunjukkan pada Tabel 4.

Tabel 4. Distribusi frekuensi dan persentasi tingkat stres pada mahasiswa RMIK Semester 6 Universitas Esa Unggul dalam persiapan menghadapi uji kompetensi *exit exam* (n=61)

Tingkat stres	F (Frekuensi)	% (Persentase)
Normal	31	50,8
Ringan	6	9,8
Sedang	7	11,5
Berat	10	16,4
Sangat Berat	7	11,5
Total	61	100,0

Berdasarkan Tabel 4, lebih dari setengah jumlah sampel (50,8%) memiliki stres yang normal. Sebanyak 10 (16,4%) mahasiswa yang memiliki stres yang berat dan 7 mahasiswa (11,5%) yang memiliki stres yang sangat berat. Lainnya, sekitar 7 mahasiswa (11,5%) mengalami stres yang sedang, dan 6 mahasiswa (9,8%) mengalami stres yang ringan. Tabel 5 menunjukkan hasil penelitian distribusi frekuensi dan presentasi tingkat kecemasan mahasiswa RMIK Semester 6 Universitas Esa Unggul .

Tabel 5. Distribusi frekuensi dan persentasi tingkat kecemasan pada mahasiswa RMIK Semester 6 Universitas Esa Unggul dalam persiapan menghadapi uji kompetensi *exit exam* (n=61)

Tingkat Kecemasan	F (Frekuensi)	% (Persentase)
Normal	14	23,0
Ringan	7	11,5
Sedang	10	16,4
Berat	5	8,2
Sangat Berat	25	41,0
Total	61	100,0

Berdasarkan Tabel 5, menunjukkan bahwa hampir setengah atau sekitar 25 (41%) mahasiswa merasakan kecemasan dalam kategori sangat berat dalam persiapan menghadapi uji kompetensi *exit exam*. Lainnya, sekitar 14 (23%) mahasiswa yang merasakan kecemasan dalam kategori normal dan 10 (16,4%) mahasiswa yang merasakan kecemasan pada kategori sedang. Sebanyak 7 (11,5%) mahasiswa memiliki tingkat kecemasan pada kategori ringan dan 5 (8,2%) mahasiswa memiliki kecemasan pada kategori berat. Tabel 6 menunjukkan hasil penelitian distribusi frekuensi dan presentasi tingkat depresi pada mahasiswa RMIK Semester 6 Universitas Esa Unggul dalam persiapan menghadapi uji kompetensi *exit exam*.

Tabel 6. Distribusi frekuensi dan persentasi tingkat depresi pada mahasiswa RMIK Semester 6 Universitas Esa Unggul dalam persiapan menghadapi uji kompetensi exit exam (n=61)

Tingkat Kecemasan	F (Frekuensi)	% (Persentase)
Normal	34	55,7
Ringan	6	9,8
Sedang	7	11,5
Berat	10	16,4
Sangat Berat	4	6,6
Total	61	100,0

Tabel 6, menunjukkan hasil bahwa lebih dari setengah jumlah sampel yaitu 34 (55,7%) mahasiswa merasakan depresi dalam kategori normal dalam persiapan menghadapi uji kompetensi *exit exam*. Hal ini menunjukkan tidak ada kekhawatiran atau kondisi yang menjadi perhatian lebih terkait depresi sampel penelitian dalam persiapannya menghadapi uji kompetensi *exit exam*. Meskipun demikian, terdapat 10 (16,4) % mahasiswa yang merasakan depresi berat terkait dengan persiapannya menghadapi uji kompetensi *exit exam*. Sebanyak 7 (16,4%) merasakan depresi pada kategori sedang, dan 6 (9,8%) mahasiswa merasakan depresi pada kategori ringan. Depresi kategori sangat berat dirasakan sekitar 4 (6,6%) mahasiswa.

PEMBAHASAN

• Tingkat stres mahasiswa D3 RMIK Universitas Esa Unggul dalam persiapan menghadapi uji kompetensi *exit exam*

Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi tingkat stres, kecemasan, dan depresi mahasiswa D3 RMIK Universitas Esa Unggul dalam persiapan menghadapi uji kompetensi *exit exam*. Hasil analisa pada tingkat stres responden ditemukan bahwa sebagian besar responden (31 mahasiswa) mengalami stres kategori normal dalam persiapannya menghadapi uji kompetensi *exit exam*. Hasil penelitian ini, sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Sunarni *et al.* (2017) pada 140 responden mahasiswa keperawatan, bahwa rata-rata tingkat stres responden memiliki kategori normal. Demikian juga, hasil penelitian yang dilakukan oleh Ikhsan *et al.* (2020) bahwa tingkat stres yang paling banyak dialami oleh responden yaitu stres ringan.

Stres normal adalah kondisi alamiah yang dapat dirasakan oleh seluruh individu dalam upaya penyesuaian dalam persiapan menghadapi *stresor* (Khairunnisa *et al.*, 2016). Meskipun hasil analisa ditemukan bahwa sebagian responden mengalami stres yang normal, namun ada beberapa responden yang mengalami stres sangat berat (7 mahasiswa) dan berat (10 mahasiswa). Kondisi stres yang berat dan sangat berat tentunya memerlukan penanganan agar mahasiswa bisa merasakan *well-being* dan hasil belajar yang lebih baik.

• Tingkat kecemasan mahasiswa D3 RMIK Universitas Esa Unggul dalam persiapan menghadapi uji kompetensi *exit exam*

Tingkat kecemasan terbanyak pada mahasiswa D3 RMIK Universitas Esa Unggul dalam persiapan menghadapi uji kompetensi *exit exam* adalah kecemasan tingkat sangat berat. Sekitar 25 (41%) dari 61 mahasiswa semester 6 RMIK UEU mengalami kecemasan tingkat sangat berat. Apabila membandingkan hasil antara cemas pada tingkat normal dan ringan (21 mahasiswa), maka akan lebih sedikit jumlahnya apabila dibandingkan cemas pada tingkat berat dan sangat berat (30 mahasiswa). Hasil ini sejalan dengan penelitian Nasrulloh (2020) pada mahasiswa tingkat DIII Keperawatan Universitas Bhakti Kencana bahwa sekitar 27 responden (42,9%) dari 63 responden mengalami kecemasan berat sekali. Uji kompetensi *exit exam* terbukti dapat menyebabkan kecemasan tingkat sangat berat pada mahasiswa.

Adanya kecemasan yang tergolong berat dan sangat berat dapat disebabkan oleh cara pandang mahasiswa yang membayangkan bahwa uji kompetensi merupakan ujian yang sulit, takut gagal atau tidak lulus (Anggraeni, 2015). Faktor lain yang dapat menyebabkan mahasiswa merasakan kecemasan, yaitu kurang atau ketidaksiapan terhadap ujian, takut akan evaluasi negatif, pengalaman negatif saat ujian, tekanan dan kurangnya waktu pengerjaan. Adanya kecemasan menghadapi ujian dapat mempengaruhi motivasi, konsentrasi, dan prestasi (Trifoni *and* Shahini, 2011).

Jumlah responden dengan kecemasan berat dan sangat berat lebih banyak daripada responden dengan kecemasan tingkat normal dan ringan. Terdapat 30 responden merasakan cemas dalam kategori yang perlu penanganan lebih lanjut. Cemas dalam penelitian ini adalah kaitannya dengan perasaan takut atau khawatir dalam menghadapi ujian kompetensi *exit exam*. Oleh karena itu, penanganan lebih lanjut perlu diberikan dalam upaya mengatasi kecemasan dalam persiapan menghadapi uji kompetensi *exit exam*. Beberapa penanganan untuk mengurangi kecemasan ujian yaitu *guided imagery* (Kumari G. *et al.*, 2009), teknik relaksasi (Arizona *et al.*, 2019), konseling profesional untuk identifikasi stres serta penanganan stres (Senarath, 2020).

• Tingkat depresi mahasiswa D3 RMIK Universitas Esa Unggul dalam persiapan menghadapi uji kompetensi *exit exam*

Tingkat depresi yang paling banyak ditemukan pada responden dalam persiapan menghadapi uji kompetensi *exit exam* adalah depresi tingkat normal, yaitu sebanyak 34 responden. Hasil lainnya yaitu, apabila membandingkan hasil antara depresi tingkat normal dan ringan (40 mahasiswa) maka akan lebih banyak jumlahnya apabila dibandingkan depresi tingkat berat dan sangat berat (14 mahasiswa). Meskipun demikian, ditemukan hasil penelitian oleh (Ikhsan *et al.*, 2020) bahwa terjadi peningkatan depresi dan kecemasan secara signifikan setelah ujian blok pada mahasiswa

kedokteran. Hal ini dapat menjadi perhatian bahwa perlu adanya intervensi dini atau tindakan *preventif* untuk membantu mahasiswa dalam upaya meminimalisir meningkatnya depresi serta kecemasan mahasiswa pasca uji kompetensi *exit exam*. Psikoedukasi dapat membantu mengurangi munculnya gejala depresi dan *distress* psikologi (Donker *et al.*, 2009), serta efektif untuk kecemasan dan depresi ringan hingga sedang (Dolan *et al.*, 2021).

Alat ukur pada penelitian ini menunjukkan validitas dan reliabel pada pengukuran stres, kecemasan, dan depresi. Pada penelitian lain dengan karakteristik yang sama dapat menggunakan alat ukur seperti pada penelitian ini, yaitu DASS 42. Penelitian berikutnya dapat melakukan pengukuran pada keseluruhan tingkat semester atau perwakilan tiap tahun ajaran guna memahami tingkat stres, cemas, dan depresi mahasiswa pada masing-masing semester dalam kaitannya dengan uji kompetensi *exit exam*. Diketuinya hasil pengukuran ini, maka data dapat dijadikan sebagai alternatif *preventif* agar mahasiswa bisa lebih mampu beradaptasi dan tetap merasakan kenyamanan dalam persiapan menghadapi uji kompetensi *exit exam*. Analisis data yang disarankan untuk penelitian berikutnya agar penelitian lebih menarik dan mendalam adalah menggunakan analisis bivariat atau multivariat. Data karakteristik individu responden dapat menjadi *predictor variable*, dan keterkaitan antar *variabel outcome* (stres, cemas, dan depresi) juga dapat dianalisis lebih lanjut.

KESIMPULAN

Hasil identifikasi pada mahasiswa D3 Rekam Medik dan Informasi Kesehatan Universitas Esa Unggul dalam persiapan menghadapi uji kompetensi *exit exam* menunjukkan tingkat stres terbanyak dirasakan adalah stres tingkat normal, tingkat kecemasan terbanyak dirasakan adalah cemas tingkat sangat berat, serta tingkat depresi terbanyak dirasakan adalah depresi tingkat normal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam pelaksanaan penelitian ini, penulis bekerja sama dengan Program Studi Rekam Medis dan Informasi Kesehatan (RMIK) Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul. Penulis ingin mengucapkan terima kasih banyak atas dukungan dan bantuan pihak Prodi RMIK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul, yaitu Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Prof. DR. Aprilita Rina Yanti Eff, M.Biomed, Apt., Kaprodi Daniel Happy Putra, S.K.M., M.K.M., Tim Etika Penelitian Fakultas Ilmu Kesehatan UEU serta seluruh responden penelitian yaitu mahasiswa Semester 6 RMIK UEU sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar dan sesuai dengan target

waktu yang ditentukan. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Dekan Fakultas Psikologi, dan Kepala Jurusan Psikologi Universitas Esa Unggul atas dukungannya selama ini sehingga kegiatan penelitian dapat terlaksana dengan lancar. Penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan dengan pihak-pihak yang terkait dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, N., 2015. Gambaran Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Tiga Prodi D3 Keperawatan dalam Menghadapi Uji Kompetensi di Universitas Pendidikan Indonesia. *J. Pendidik. Keperawatan Indones.* 1, Pp. 131-139.
- Arizona, A., Nurlela, N., Jannati, Z., 2019. Relaxation Technique within Group Counseling to Reduce Students Anxiety on Facing Exam. *slamic Guid. Couns. J.* 2, Pp. 33-39.
- Bona, M.F., 2020. Uji Kompetensi Nasional Tenaga Kesehatan Alami Perubahan Skema [WWW Document]. *BeritaSatu.com*. URL <https://www.beritasatu.com/nasional/656647/uji-kompetensi-nasional-tenaga-kesehatan-alami-perubahan-skema> (accessed 6.19.21).
- Chimanlal, P.H., 2015. Stress Levels and Examination Performance of Medical Students. *Int. J. Clin. Case Reports* 5.
- Dolan, N., Simmonds-Buckley, M., Kellett, S., Siddell, E., Delgado, J., 2021. Effectiveness of Stress Control Large Group Psychoeducation for Anxiety and Depression. *British J. Clin. Psychology* 60, Pp. 375-399.
- Donker, T., Griffiths, K.M., Cuijpers, P., Christensen, H., 2009. Psychoeducation for Depression Anxiety and Psychological Distress: A Meta-analysis. *BMC Med.* (BioMedCentral Med. 7, Pp. 1-9.
- Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul, n.d. Rekam Medik dan Informasi Kesehatan [WWW Document]. *Univ. Esa Unggul Fak. Ilmu Kesehat.* URL <https://fikes.esaunggul.ac.id/rekam-medis-dan-informasi-kesehatan/#933ab31ebbb7c08e3>. (accessed 6.20.21).
- Hartina, A., Tahir, T., Nurhaya Nurdin, Djafar, M., 2017. Faktor yang Berhubungan dengan Kelulusan Uji Kompetensi Ners Indonesia (UKNI) di Regional Sulawesi. *J. Persat. Perawat Nas. Indones.* (Journal Indones. Natl. Nurses Assoc. 2, Pp. 65-73.
- Healthfocus Clinical Psychology Services, n.d. Depression Anxiety and Stress Scale DASS (-42).
- Humas LLDIKTI Wilayah XI Kalimantan, 2020. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 tentang Tata Cara Pelaksanaan Uji Kompetensi Mahasiswa Bidang Kesehatan.

- Ikhsan, M.H., Murni, A.W., Rustam, E.R., 2020. Hubungan Depresi, Ansietas, dan Stres dengan Kejadian Sindrom Dispepsia pada Mahasiswa Tahun Pertama di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Sebelum dan Sesudah Ujian Blok. *J. Kesehatan Andalas* 9, Pp. 74-81.
- Iskandar, N.W., 2019. Analisis Kecemasan Mahasiswa Kedokteran saat Menghadapi Objective Structural Clinical Examination (OSCE). Universitas Sebelas Maret.
- Khairunnisa, D., Hidayati, N.O., Setiawan, S., 2016. Tingkat Stres pada Remaja Wanita yang Menikah Dini di Kecamatan Babakancikao Kabupaten Purwokerto. *J. Keperawatan BSI* 4, Pp.67-76.
- Kumari G., A., S, S.B., Nandhini.K, S.V, M., V., H., 2009. Effectiveness of Guided Imagery in Reducing Students Examination Anxiety. *Int. J. Indian Psychol.* 4, Pp. 08-09.
- Li, C.-T., Cao, J., Li, T.M.H., 2016. Eustress or Distress: An Empirical Study of Perceived Stress in Everyday College Life. In: Conference: The 2016 ACM International Joint Conference. Ubicomp, Germany. Pp. 1209-1217.
- Lovibond, S.H., Lovibond, P.F., 1995. *Manual for The Depression Anxiety & Stress Scales*, 2 nd. ed. Psychology Foundation of Australia, Sydney.
- Nasrulloh, S., 2020. Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Tiga DIII Keperawatan Universitas Bhakti Kencana dalam Menghadapi Uji Kompetensi Exit Exam. Universitas Bhakti Kencana.
- Pagaria, N., 2020. Exam Anxiety in College Students. *Int. J. Indian Psychol.* 8, Pp. 136-140.
- Putwain, D., 2008. Examination Stress and Test. *Br. Psychol.* 21, Pp. 1026-1029.
- Rahmah, F., 2018. Persiapan Uji Kompetensi Bidan sebagai Exit Exam. Universitas Andalas.
- Senarath, S., 2020. Examination Stress, Stress Management Strategies, and Counseling Needs of College Level Students in Sri Lanka. *J. Psychol. Behav. Sci.* 8, Pp. 27-34.
- Sunarni, T., Husaini, A., Pratama, Y.D., 2017. Analisis Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan dalam Mengikuti Sistem Pembelajaran Blok. *SAINTEK J. Ilm. Sains dan Teknol. Ind.* 1, Pp. 44-60.
- Trifoni, A., Shahini, M., 2011. How Does Exam Anxiety Affect The Performance of University Students. *Mediterr. J. Soc. Sci.* 2, Pp. 93-100.
- Uji Kompetensi Nasional D3 Rekam Medis Periode Juli 2020, 2020. D3 Rekam Medis dan Informasi Kesehatan. Jakarta.
- Ulfah, I., 2019. Skrining Masalah Kesehatan Jiwa dengan Kuesioner DASS-42 pada Civitas UIN Syarif Hidayatullah Jakarta yang Memiliki Riwayat Hipertensi. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.