

**GAMBARAN STATUS MENTAL
DALAM MENGHADAPI UJIAN KOMPETENSI
PADA MAHASISWA PROFESI NERS
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA**

Habib Muhammad Shidiq¹⁾, Diyanah Syolihan Rinjani Putri²⁾

¹⁾Mahasiswa Prodi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

²⁾Dosen Prodi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

Habibmuhs55@gmail.com

ABSTRAK

Mahasiswa Keperawatan merupakan mahasiswa yang memiliki waktu sangat padat karena terdapat tuntutan belajar, tugas praktik klinik, serta emosional ketat yang diberikan kepada mereka sehingga mengalami tingkat stress yang tinggi. *Exit exam* merupakan uji kompetensi yang harus dilalui mahasiswa tingkat akhir setelah melewati semua proses pendidikan. *Exit exam* ini menjadi syarat kelulusan untuk memperoleh Surat Tanda Registrasi (STR) dan ijazah. Uji kompetensi ternyata dapat menimbulkan emosi negatif dan positif. Emosi negative dapat ditunjukkan dengan reaksi distress. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran status mental dalam menghadapi ujian kompetensi pada mahasiswa profesi ners Universitas Kusuma Husada Surakarta. Penelitian ini termasuk dalam desain penelitian deskriptif analitik dengan menggunakan teknik *total sampling* sejumlah 212 mahasiswa. Hasil penelitian ini menunjukkan mayoritas berjenis kelamin Perempuan 85,8% dan laki-laki 14,2%. Tingkat stress pada mahasiswa mayoritas dalam kategori stress sedang 68,3%, tingkat kecemasan mayoritas dalam kategori kecemasan sedang 66,9%, dan tingkat depresi mayoritas dalam kategori sedang 70,5%.

Kata kunci: Status Mental, Mahasiswa, Ujian Kompetensi

Daftar Pustaka: 20 (2015-2020)

ABSTRACT

Nursing students are students who have very sad times because of the learning requirements, clinical practice, and emotional pressure given to them so that they experience high levels of stress. Exit exams are competency tests that must be passed by the final level of all the educational processes. This exit exam is a test of readiness to obtain a Registration Certificate (STR) and a diploma. This competency test can maintain negative and positive emotions. Negative emotions can be shown by distress reactions. This study aims to determine the mental status of the main in the competency goals at Kusuma Husada University Surakarta. This study includes a descriptive analytical design using a total sampling technique of 212 students. The results of this study agree that the majority are female 85.8% and male 14.2%. The stress level in students is 68.3%, the anxiety level is 66.9%, and the depression level is 70.5%.

Keywords: Mental Status, Student, Competence Test

References: 20 (2015-2020)

PENDAHULUAN

Mahasiswa Keperawatan merupakan mahasiswa yang memiliki waktu sangat padat karena terdapat tuntutan belajar, tugas praktik klinik, serta emosional ketat yang diberikan kepada mereka sehingga mengalami tingkat stress yang tinggi (Maisa, 2021). Uji Kompetensi Mahasiswa telah ditetapkan oleh Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. 2 Tahun 2020 mengenai tata cara uji kompetensi mahasiswa kesehatan. Peraturan ini adalah hasil revisi sistem dan mekanisme uji kompetensi setelah diubahnya Peraturan Menteri Riset Teknologi dan Pendidikan Tinggi (Permenistekdikti) mengenai uji kompetensi nasional (BPK RI, 2020).

Exit exam bertujuan untuk meluluskan mahasiswa yang unggul dari segi jumlah, mutu, kualitas, dan kapasitas, serta unggul dalam mencapai akreditasi dan mutu dosen pengajar. *Exit exam* merupakan uji kompetensi yang harus dilalui mahasiswa tingkat akhir setelah melewati semua proses pendidikan (Rahmah, 2018). *Exit exam* ini menjadi syarat kelulusan untuk memperoleh Surat Tanda Registrasi (STR) dan ijazah (Marsidi, 2021).

Stress adalah salah satu masalah pada tubuh dan pikiran yang timbul karena adanya perubahan dan tuntutan diri. Stress diakibatkan oleh beberapa hal, baik dari internal maupun eksternal. Setiap individu memiliki coping yang berbeda dalam menghadapi stressor. Kecemasan adalah kondisi emosional dimana individu merasa lingkungannya terancam. Hal ini menimbulkan adanya bayangan, gelisah, khawatir, takut, rasa bersalah, serta harapan bahwa bahaya akan terwujud (Afifah & Wardani (2023).

Distress adalah istilah stress negative yang menimbulkan tuntutan, beban, rasa tidak nyaman, dan sebagainya (Li *et al.*, 2016). Cemas berhubungan dengan ujian merupakan keadaan yang sering dirasakan

mahasiswa. Cemas dalam menghadapi ujian merupakan keadaan psikologis dimana seseorang merasa tidak mampu melewatinya. Hal ini disebabkan karena ujian akan menjadi pengalaman dan peningkatan percaya diri dalam stress (Marsidi, 2021).

Exit exam ternyata mengakibatkan timbulnya emosi negatif dan positif. Emosi negatif dapat menimbulkan reaksi distress. Hal ini mempengaruhi kemampuan dalam menghafal, mengingat, mengatur, interpretasi, dan menulis. Pada penelitian Senarath (2020) menyebutkan faktor penyebab stress timbul karena adanya harapan diluar kemampuan, luasnya materi yang harus dipelajari, beban akademis tinggi, kurangnya waktu untuk mereview materi, tekanan orang tua, kesulitan memahami teori, serta nilai yang kurang memuaskan. Menurut penelitian Marsidi (2017) tentang indentifikasi tingkat stress, kecemasan, dan depresi mahasiswa dalam persiapan menghadapi uji kompetensi *exit exam* diperoleh hasil sampel yang memiliki stress normal sebanyak 50,8%, stress berat sebanyak 16,4%, dan stress sangat berat 11,5%. Mayoritas mahasiswa (41%) mengalami kecemasan sangat berat dalam menghadapi uji kompetensi.

Berdasarkan masalah yang telah diuraikan, maka peneliti merumuskan sebuah permasalahan sebagai berikut “Bagaimana Gambaran Status Mental dalam Menghadapi Ujian Kompetensi pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Kusuma Husada Surakarta”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian *deskriptif analitik* (Sugiyono, 2017). Penelitian ini menjelaskan variabel penelitian secara deskriptif dengan mengumpulkan informasi menggunakan kuesioner, tanpa menganalisa hubungan antar variabel dan tidak melakukan intervensi (Rukajat, 2018).

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa profesi ners angkatan 19 Universitas Kusuma Husada Surakarta sebanyak 212 mahasiswa, dan menggunakan sampel yaitu *total sampling* atau memakai semua sampel. Adapun kriteria inklusi dan eksklusi dalam penelitian ini sebagai berikut.

1. Kriteria inklusi
 - a. Mahasiswa ners angkatan 19 Universitas Kusuma Husada Surakarta tahun 2024
 - b. Mahasiswa aktif
 - c. Mahasiswa yang bersedia menjadi responden
2. Kriteria eksklusi
 - a. Mahasiswa yang tidak hadir dalam pengambilan data penelitian.

Alat yang digunakan pada penelitian ini berupa instrument atau kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS 42) diadopsi dan dikembangkan oleh Lovibond, S.H & Lovibond, P.V (1995) yang telah melewati uji validitas internasional.

Penelitian dilaksanakan pada bulan September 2024 menggunakan link *Google Form* dengan dibantu 3 mahasiswa profesi ners untuk menyebarluaskan kuesioner. Peneliti memperkenalkan diri kemudian menjelaskan maksud dan tujuan serta manfaat penelitian melalui *whatsapp group*. Peneliti memberikan informasi dan meminta responden mengisi *informed consent*. Selanjutnya peneliti memeriksa hasil pengisian kuesioner untuk mengantisipasi adanya pertanyaan yang belum terjawab.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi Responden Menurut jenis kelamin

Kategori	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Laki-Laki	30	14.2
Perempuan	182	85.8
Total	212	100.0

Berdasarkan penelitian yang dilakukan diperoleh hasil bahwa jenis kelamin responden mayoritas perempuan sebanyak 182 mahasiswa (85,8%) dan laki-laki sebanyak 30 mahasiswa (14,2%). Menurut (Ambarwati *et al.*, 2017) Perempuan memiliki resiko dua kali lipat mengalami cemas dibandingkan laki-laki karena faktor hormonal dan psikososial.

Subyek dalam penelitian ini menggunakan mahasiswa dengan didukung pernyataan bahwa mahasiswa merupakan salah satu kelompok yang berisiko mengalami gangguan kesehatan mental dalam mengendalikan emosinya. Hal ini disebabkan karena mahasiswa mayoritas berusia 17-25 tahun yaitu fase peralihan dari remaja menjadi dewasa awal yang berisiko lebih tinggi mengalami gangguan emosional dibanding pada fase lain. Gangguan kesehatan mental mengacu pada ketidakmampuan seseorang dalam mengembangkan diri, baik secara fisik, intelektual, maupun emosional yang sebanding dengan orang lain (Ramadini & Yanti, 2024).

Tabel 2. Tingkat Stress Mahasiswa Profesi Ners Universitas Kusuma Husada Suarakarta dalam Menghadapi Ujian Kompetensi

Tingkat Stress	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Normal	3	3.0
Ringan	15	7.0
Sedang	145	68.3
Berat	45	21.2
Sangat berat	4	0.5
Total	212	100,0

Hasil pengukuran menggunakan skala *DASS 42* menunjukkan bahwa tingkat stress mahasiswa Universitas Kusuma Husada Surakarta dalam menghadapi ujian kompetensi dengan kategori stress normal sebanyak 3 mahasiswa (3%), stress ringan sebanyak 15 mahasiswa (7%), stress sedang sebanyak 145 mahasiswa (68,3%), stress berat sebanyak 45 mahasiswa (21,2%),

stress sangat berat sebanyak 4 mahasiswa (0,5%).

Stress adalah mekanisme respon fisiologis alami yang timbul pada seseorang sebagai perlindungan dari bahaya. Saat stress muncul akan memicu pelepasan hormon untuk meningkatkan kewaspadaan dan fokus (Zayu, 2024). Pada penelitian ini mahasiswa menjadi subyek utama karena tidak terlepas dari stress yang disebabkan karena kehidupan akademiknya, dimana pada masa-masa ujian akan menimbulkan peningkatan tekanan mahasiswa.

Mayoritas mahasiswa yang mengalami stress dalam menghadapi ujian karena pengaruh tuntutan akademik, beban kuliah, serta tugas yang memiliki deadline bersamaan dengan ujian. Sehingga mempengaruhi waktu yang digunakan untuk belajar, makan, dan tidur. Selanjutnya, stress muncul akibat ketidaksiapan menjalani kegiatan tersebut yang menyebabkan tekanan meningkat melebihi kesanggupan tubuhnya. Hal ini ditimbulkan karena rasa takut mengalami kegagalan ujian, segingga mengalami stress (Safitri, 2020).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Marsidi, 2021) yaitu tingkat stress responden sebagian besar (31 mahasiswa) mengalami stress normal dalam mempersiapkan diri menghadapi uji kompetensi *exit exam*. Selanjutnya, hasil penelitian (Ikhsan *et al*, 2020) menyebutkan bahwa mayoritas stress yang dialami responden yaitu kategori stress sedang.

Tabel 3. Kecemasan Mahasiswa Universitas Kusuma Husada Surakarta dalam Menghadapi Ujian Kompetensi

Kategori	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Normal	9	4.2
Ringan	15	7.0
Sedang	142	66.9
Berat	40	18.8
Sangat berat	6	3.1
Total	212	100,0

Berdasarkan hasil penelitian menggunakan kuesioner *DASS 42* didapatkan tingkat kecemasan mahasiswa profesi ners Universitas Kusuma Husada Surakarta dalam menghadapi uji kompetensi dengan tingkat kecemasan normal sebanyak 9 mahasiswa (4,2%), kecemasan ringan sebanyak 15 mahasiswa (7,0%), kecemasan sedang sebanyak 142 mahasiswa (66,9%), kecemasan berat sebanyak 40 mahasiswa (18,8%), dan kecemasan sangat berat sebanyak 6 mahasiswa (3,1%).

Kecemasan adalah keadaan emosi negatif yang melibatkan interpretasi mental dan rangsangan fisik seperti detak jantung cepat, keringat dingin, pernapasan yang cepat, dan lain sebagainya (Perbowosari *et al.*, 2020). Mahasiswa adalah kelompok populasi yang mengalami transisi dalam berbagai komponen, salah satunya yaitu tantangan dalam bidang Pendidikan (Sari *et al.*, 2021). Beberapa tantangan dalam perkuliahan berpotensi menyebabkan permasalahan psikologis salah satunya yaitu kecemasan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Marsidi, 2021) yang memaparkan hasil tingkat kecemasan 30 mahasiswa mengalami kecemasan berat dan sangat berat. Nilai tersebut lebih tinggi dari kecemasan mahasiswa kategori normal dan ringan yaitu sebanyak 21 mahasiswa. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Nasrulloh, 2020) pada mahasiswa Diploma III Keperawatan Universitas Bhakti Kencana dengan hasil sekitar 27 responden (42,9%) dari 63 responden mengalami tingkat kecemasan sangat berat. Adanya kecemasan yang masuk dalam kategori berat dan sangat berat diakibatkan oleh cara pandang mahasiswa terhadap uji kompetensi dengan membayangkan ujian sangat sulit dan takut tidak kompeten atau tidak lulus. Faktor lain penyebab cemas yaitu ketidaksiapan mahasiswa menghadapi

ujian, takut akan mendapatkan hasil tidak memuaskan, tekanan, serta kurangnya waktu pengerjaan (Anggraeni, 2015).

Tabel 4. Tingkat Depresi Mahasiswa Profesi Ners Universitas Kusuma Husada Surakarta dalam Menghadapi Ujian Kompetensi

Kategori	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Normal	3	3.0
Ringan	15	7.0
Sedang	150	70.5
Berat	40	18.5
Sangat berat	4	1.0
Total	212	100,0

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat depresi mahasiswa profesi ners Universitas Kusuma Husada Surakarta dalam menghadapi ujian kompetensi dikategorikan dalam depresi normal sebanyak 3 mahasiswa (3%), depresi ringan sebanyak 15 mahasiswa (7%), depresi sedang sebanyak 150 mahasiswa (18,5%), depresi sangat berat sebanyak 4 mahasiswa (91%).

Depresi merupakan gangguan mental yang ditandai dengan munculnya perasaan sedih dan cemas. Berdasarkan hasil riset sebelumnya menunjukkan bahwa prevalensi terjadinya depresi pada mahasiswa cukup tinggi yaitu sebesar 33%, selain itu pada penelitian lainnya dilaporkan bahwa 43% mahasiswa mengalami gejala depresi yang mengganggu proses belajar, sehingga hal tersebut berdampak negatif pada kinerja akademis mahasiswa. Faktor-faktor yang mempengaruhi depresi pada mahasiswa berupa beban waktu, ketidaksesuaian, kurangnya pengetahuan untuk menangani kasus (Ramadini & Yanti, 2024).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Marsidi, 2021) yang menyebutkan bahwa mayoritas tingkat depresi dalam menghadapi uji kompetensi *exit exam* adalah kategori depresi normal sebanyak 34 responden. Selanjutnya, jika membandingkan

responden yang mengalami tingkat depresi normal dan ringan (40 mahasiswa), maka hasilnya lebih banyak dibandingkan depresi kategori berat dan sangat berat (14 mahasiswa).

Menurut (Ika Silvitari, 2018) menyebutkan bahwa terdapat beberapa aktivitas yang dapat menurunkan tingkat kecemasan, menimbulkan perasaan rileks, memberikan ketenangan, dan kenyamanan yaitu dengan berdoa dan meditasi. Hal ini dapat menimbulkan perasaan positif bagi individu yang mengalami kecemasan. Selain aktivitas spiritual, terdapat berbagai cara yang dapat dilakukan mahasiswa untuk mengatasi kecemasan seperti melakukan hypnosis lima jari, *self efficacy*, terapi berpikir positif, *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*, *self modelling* berupa pelayanan konsultasi (Sonny Eli Zaluzhu, 2021; Bahrien & Ardianty, 2017; Ardiansyah *et al.*, 2015).

Hal ini dapat menjadi catatan penting bahwa perlu adanya intervensi dini atau tindakan preventif dalam upaya membantu mahasiswa mengurangi depresi dan kecemasan saat menghadapi uji kompetensi *exit exam*. Psikoedukasi dapat dilakukan untuk membantu mengurangi adanya gejala depresi dan distress psikologi serta efektif digunakan pada seseorang yang mengalami kecemasan dan depresi ringan hingga sedang (Dolan *et al.*, 2021).

KESIMPULAN

Hasil penelitian dapat diambil simpulan sebagai berikut.

1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin mayoritas perempuan sebanyak 182 mahasiswa (85,8%).
2. Tingkat stress mahasiswa profesi ners Universitas Kusuma Husada Surakarta dalam menghadapi ujian kompetensi mayoritas dalam kategori stress tingkat sedang sebanyak 145 mahasiswa (68,3%).
3. Tingkat kecemasan mahasiswa profesi ners Universitas Kusuma

Husada Surakarta dalam menghadapi ujian kompetensi mayoritas dalam kategori kecemasan tingkat sedang sebanyak 142 mahasiswa (66,9%).

4. Tingkat depresi mahasiswa profesi ners Universitas Kusuma Husada Surakarta dalam menghadapi ujian kompetensi mayoritas dalam kategori depresi tingkat sedang sebanyak 150 mahasiswa (70,5%).

SARAN

1. Bagi mahasiswa
Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu untuk mengetahui dan menilai status mental mahasiswa Profesi Ners dalam menghadapi uji kompetensi.
2. Bagi tempat penelitian
Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber informasi gambaran status mental mahasiswa Profesi Ners dalam menghadapi uji kompetensi
3. Bagi institusi pendidikan
Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan gambaran status mental mahasiswa Profesi Ners dalam menghadapi uji kompetensi
4. Bagi peneliti selanjutnya
Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan acuan atau referensi bagi peneliti selanjutnya dengan cara mengatasi stress, kecemasan, dan depresi mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiningsih. (2019). Gambaran Stress Akademik dan Strategi Koping pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*. 6 (2).
- Azizah JN, Satwika YW. Hubungan antara Hardiness dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi Selama Pandemi COVID-19. *J Penelitian Psikologi Characters*. 2021;8(1):212-223.

<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/39116>

- BKR RI. (2020). Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 2 tahun 2020 tentang tata Cara Pelaksanaan Uji Kompetensi Mahasiswa Bidang Kesehatan. <https://peraturan.bpk.go.id/Details/163700/permendikbud-no-2-tahun-2020>
- Dharma. (2015). *Metodologi Penelitian Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian*. Trans Info Media.
- Heryana. (2020). *Etika Penelitian*. Esa Unggul. 25 (1). <https://doi.org/10.30883/jba.v25il.906>.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Profil Kesehatan Indonesia 2017. Jakarta: Kemenkes RI. <https://kemkes.go.id/id/profil-kesehatan-indonesia-2017>
- Khasanah., et al. (2017). *Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kelulusan Uji Kompetensi Mahasiswa S1 Keperawatan di STIKES Majapahit Mojokerto*. Medica Majapahit. 9(2)
- Lavibond, S.H & Lavibond, P.F. (1995). *Manual For Depression Anxiety And Stres Scale. 2th ed. Sydney: Psycology Foundation Siregar, F. I. H. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Mekanisme Koping Pada Mahasiswa Profesi Ners Di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas Padang. Journal of Economic Perspectives*. 2(1). <https://psycnet.apa.org/doiLandin?doi=10.1037%2Ft39835-000>
- Marsidi. (2021). Identifikasi Tingkat Stress, Kecemasan, dan Depresi Mahasiswa Dalam Persiapan Menghadapi Uji Kompetensi *Exit Exam*. *Journal of Vocational Health Studies* 05. DOI: 10.20473/jvhs.V5.I2.2021

- Masturoh, I., & Anggita T, N. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (1st ed). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Mushoffa, M. (2017). *Sumber Stress dan Mekanisme Koping Mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta dalam Pembelajaran Klinik*. Skripsi.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika.
- Pratama AS, Pragholapati A, Nurrohman I. Mekanisme Koping pada mahasiswa yang menghadapi uji kompetensi.
doi:10.34310/jskp.v7i1.318
poltekkes jakarta. 2020;7(1):18.
<https://www.poltekkesjakarta3.ac.id/ejurnalnew/index.php/JKep/article/view/725>
- Pratiwi, N. I. (2017). Penggunaan Media Video Call Dalam Teknologi Komunikasi. In *Coastal And Estuarine Processes* (pp. 1– 360).
<https://doi.org/10.1142/7114>
- Pratiwi, N. I. (2017). Penggunaan Media Video Call Dalam Teknologi Komunikasi. In *Coastal And Estuarine Processes* (pp. 1– 360).
<https://doi.org/10.1142/7114>.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D* (29th ed.). Alfabeta, Bandung.
- Sumoked, A., Wowiling, F., & Rompas, S. (2019). Hubungan Mekanisme Koping dengan Kecemasan pada Mahasiswa Semester III Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran yang Akan Mengikuti Praktek Klinik Keperawatan. *E-journal Keperawatan (e-Kp)*. 7 (1). 1- 7. (Online)
<https://ejournal.unsrat.ac.id>.
- Wahyuhudi, S. Andri. (2016). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Mitra Wacana Media. ISBN: 9786023181797.
- Yunalia, E. M., Ayani, I., Suharto, I. P. S., & Susilowati, S. (2021b). Kecerdasan Emosional dan Mekanisme Koping Berhubungan dengan Tingkat Stres akademik Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 9(4), 869–878.
<https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/8559>