

GAMBARAN TINGKAT STRES, KECEMASAN, DAN DEPRESI MAHASISWA DALAM PERSIAPAN MENGHADAPI UJIAN OSCE (OBJECTIVE STRUCTURED CLINICAL EXAMINATION)

Indri Ramadini, Nova Yanti
(Poltekkes Kemenkes Padang)

Abstract

The competency test is an assessment of the abilities of Indonesian nurse graduates using written test methods via Computer Based Test (CBT) and Paper Based Test (PBT) as well as the Objective Structured Clinical Examination (OSCE) method. The results of researchers' interviews with D3 Nursing and Nursing students found that almost 86% experienced anxiety and stress. The aim of this research is to identify the level of stress, anxiety and depression of students when facing the OSCE. The research design uses a descriptive method, the sample is 85 people (56 D3 Nursing students, 26 Nursing students). Scale. Results of analysis of student stress levels were 31.76% normal, 17.65% mild, 21.18% moderate, 12.94% severe, and 16.47% very severe. Analysis of student anxiety levels 38.82% normal .12% mild, 24.71% moderate, 10.59% severe, and 11.76 very severe. Meanwhile, analysis of depression levels was 56.47% normal students, 15.29% mild, 11.76% moderate, 3.53. % by weight, and 12.94% by weight. The conclusion of this research is that the level of stress, anxiety and depression among students is mostly at normal levels, but there are still students at severe and very severe levels. It is recommended that educational institutions carry out stress, anxiety and depression management to eliminate negative influences as a relaxation effort that can change the situation to neutral.

Keywords: *Stres; Anxiety; Depression; Competence; OSCE*

Abstrak

Uji kompetensi merupakan penilaian kemampuan lulusan perawat Indonesia dengan menggunakan metode tes tertulis melalui Computer Based Test (CBT) dan Paper Based Test (PBT) serta metode Objective Structured Clinical Examination (OSCE). Hasil wawancara peneliti kepada mahasiswa D3 Keperawatan dan Ners didapatkan hampir 86% mengalami kecemasan dan stres. Tujuan penelitian ini adalah mengidentifikasi gambaran tingkat stres, kecemasan dan depresi mahasiswa dalam menghadapi OSCE. Desain penelitian menggunakan metode deskriptif, sampel berjumlah 85 orang (56 mahasiswa D3 Keperawatan, 26 mahasiswa Ners). Alat ukur yang digunakan adalah Depression Anxiety Stress Scale. Hasil analisis tingkat stres mahasiswa 31,76% normal, 17,65% ringan, 21,18% sedang, 12,94% berat, dan 16,47% sangat berat. Analisis tingkat kecemasan mahasiswa 38,82% normal, 14,12% ringan, 24,71% sedang, 10,59% berat, dan 11,76 sangat berat. Sedangkan analisa tingkat depresi 56,47% mahasiswa normal, 15,29% ringan, 11,76% sedang, 3,53% berat, dan 12,94% sangat berat. Kesimpulan hasil penelitian ini tingkat stres, kecemasan dan depresi mahasiswa terbanyak tingkat normal tetapi masih ada mahasiswa ditingkat berat dan sangat berat. Disarankan intitusi pendidikan melakukan pengelolaan manajemen stres, kecemasan dan depresi untuk menghilangkan pengaruh negatif sebagai upaya relaksasi yang dapat mengubah situasi menjadi netral.

Kata Kunci : *Stres; Cemas; Depresi; Kompetensi; OSCE*

PENDAHULUAN

Profesi Keperawatan sebagai salah satu profesi yang mempunyai bagian integral dari system kesehatan yang menjadi kunci utama dalam keberhasilan pelayanan kesehatan di

pusat pelayanan kesehatan/ rumah sakit¹. Pelayanan Keperawatan profesional didasarkan pada ilmu dan kiat keperawatan ditujukan kepada individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat baik sehat maupun sakit yang mencakup seluruh proses kehidupan manusia, dalam bentuk pemberian asuhan keperawatan. Asuhan keperawatan adalah rangkaian kegiatan yang bersifat humanistik dan komprehensif dengan menggunakan pendekatan proses keperawatan dalam rangka membantu menyelesaikan masalah kesehatan/keperawatan baik aktual maupun potensial².

Upaya Peningkatan dan Pembinaan Mutu Tenaga Kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas tenaga kesehatan sesuai dengan kompetensi yang diharapkan maka perlu dilakukan peningkatan komitmen dan koordinasi semua pemangku kepentingan dalam pengembangan Tenaga Kesehatan serta legislasi yang antara lain meliputi sertifikasi melalui uji kompetensi, registrasi, dan perizinan, dan hak-hak tenaga kesehatan³. 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 kependidikan⁴.

Dalam rangka memberikan asuhan keperawatan yang komprehensif maka proses pendidikan menjadi faktor yang sangat menentukan. Pendidikan menjamin mutu lulusan agar memiliki kompetensi sesuai standar kompetensi perawat Indonesia sebagai amanat Undang-Undang RI No. 38 tahun 2014 tentang keperawatan. Institusi pendidikan keperawatan saat ini semakin bertambah, sehingga diperlukan upaya untuk menstandarisasi kualitas lulusan. Standarisasi lulusan dilakukan melalui uji kompetensi bagi perawat yang menggambarkan profil perawat Indonesia berdasarkan Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia (KKNI). Uji kompetensi merupakan penilaian kemampuan lulusan perawat Indonesia dengan menggunakan metode tes tertulis melalui *Computer Based Test* (CBT) dan *Paper Based Test* (PBT) serta metode *Objective Structured Clinical Examination* (OSCE). Pelaksanaan uji kompetensi perawat Indonesia saat ini menggunakan metode CBT dan PBT. Perencanaan pengembangan uji kompetensi perawat Indonesia akan dikembangkan dengan metode OSCE. OSCE dipilih karena memiliki keunggulan untuk mengukur kompetensi lulusan perawat sampai pada tahap bagaimana capaian keterampilan khusus ditampilkan (“*show how*”) oleh peserta uji. Upaya pengembangan uji kompetensi metode OSCE perlu disusun pedoman penyelenggaraan OSCE sebagai pedoman nasional dan merupakan policy study dalam rangka menstimulasi institusi untuk pengembangan proses pembelajaran guna meningkatkan kualitas lulusan⁵.

OSCE adalah suatu penilaian kompetensi klinis secara terencana dan terstruktur sehingga didapat objektivitas dalam penilaian. OSCE menyediakan suatu format yang sesuai untuk menilai berbagai komponen dari kompetensi klinis, khususnya keterampilan-keterampilan klinis praktis dengan derajat ketepatan yang tinggi. Dalam kegiatan OSCE, peserta ujian berpindah dari satu station ke lainnya pada waktu yang telah ditentukan. Peserta akan dinilai performanya dalam melakukan suatu tugas pada setiap station yang dilaluinya. Station- station tersebut akan menilai berbagai keterampilan klinis seperti keterampilan komunikasi, keterampilan interpretasi data dan ada suatu keputusan predeterminasi pada kompetensi yang diujikan. Kekuatan dan keuntungan dari penilaian OSCE adalah memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk menunjukkan kemampuan dalam melakukan keterampilan klinis yang spesifik. Penyelenggaraan OSCE memungkinkan untuk pengujian simultan tentang pengetahuan dan keterampilan-keterampilan yang berhubungan dengan kompetensi klinis dari sejumlah besar mahasiswa keperawatan⁶.

Stres merupakan gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan. Stres banyak ditimbulkan oleh banyak hal baik dari internal maupun eksternal individu. Setiap manusia memiliki daya tahan yang berbeda-beda dalam menghadapi stresor. Stimulus yang datang dari luar maupun dari dalam diri yang dapat menimbulkan stres, akan menggerakkan reaksi-reaksi pertahanan diri. Bila dalam kadar yang ringan sampai sedang dan hanya berlangsung dalam jangka waktu relatif singkat serta terselesaikan, maka stres tersebut berfungsi sebagai alat dalam meningkatkan dan mengembangkan kepribadian. Hal itu disebabkan karena akan menjadi pengalaman dan meningkatnya kepercayaan diri dalam stres. Sebaliknya, meskipun dalam kadar ringan, tetapi terus berlangsung terus-menerus serta tidak teratasi maka akan mengakibatkan kebingungan, kekacauan pikiran, gangguan pengamatan yang diwujudkan dalam bentuk tingkah laku yang menyimpang⁷.

Uji kompetensi *exit exam*, ternyata menimbulkan beberapa emosi positif dan negatif. Beberapa emosi negatif ini dapat menunjukkan reaksi distress. 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 menulis⁸. 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. Hasil penelitian yang dilakukan Marsidi (2017) tentang Identifikasi Tingkat Stres, Kecemasan, dan Depresi Mahasiswa Dalam Persiapan

Menghadapi Uji Kompetensi Exit Exam didapatkan hasil lebih dari 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. Hasil Lainnya yang didapat, 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 exam⁹.

Mahasiswa Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Padang merupakan bagian dari tenaga kesehatan yang akan mengikuti uji kompetensi *exit exam* melalui metode *Computer Based Test* (CBT) dan *Objective Structured Clinical Examination* (OSCE). Lulusan mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Padang dan Prodi Pendidikan Profesi Ners Tahun 2023 melakukan uji kompetensi Periode 2 Gelombang I Tahun 2023 yang diselenggarakan oleh Ukom Nakes Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan untuk Uji Kompetensi *Computer Based Test* (CBT). Sementara itu, untuk uji kompetensi *Objective Structured Clinical Examination* (OSCE) dilaksanakan oleh tim OSCE (*Objective Structured Clinical Examination*) Jurusan Keperawatan di Laboratorium OSCE Center Kemenkes Poltekkes Padang dengan melibatkan tenaga internal (dosen) dan eksternal dari lahan praktek klinik dan komunitas.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan 5 orang mahasiswa Prodi D3 Keperawatan dan 5 orang mahasiswa Prodi Pendidikan Ners Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Padang didapatkan hasil hampir 86% mahasiswa yang akan mengikuti Uji Kompetensi mengalami kecemasan dan stres. Kecemasan, Stres dan Depresi memungkinkan terjadi karena mahasiswa belum mempunyai pengalaman dari angkatan sebelumnya melewati Uji Kompetensi CBT dan OSCE. Terkhusus untuk Prodi Pendidikan Ners merupakan angkatan pertama yang lulus di Jurusan Keperawatan sehingga baik CBT maupun OSCE merupakan peserta pertama Lulusan Ners yang akan melalui proses Uji Kompetensi Exit Exam sekaligus metode CBT dan OSCE. Kesimpulan yang didapatkan bahwa 10 orang yang diwawancara mereka memberikan respon berupa perasaan atau emosi negatif terkait uji kompetensi exit exam. Emosi yang dominan mereka rasakan adalah cemas, khawatir, serta takut. Kesimpulan hasil studi pendahuluan bahwa meskipun saat ini ada peluang besarnya tingkat kelulusan uji kompetensi exit exam, ternyata beberapa dari mereka ditemukan perasaan emosi negatif berupa cemas, khawatir, takut. Dari latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana gambaran tingkat stres, kecemasan dan depresi mahasiswa menghadapi Uji Kompetensi OSCE.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Penelitian ini dilakukan pada Oktober sampai dengan Desember 2022 di Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Padang. 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 Tahun Ajaran 2022/2023 tingkat III Prodi D3 Keperawatan dan Prodi Pendidikan Profesi Ners yang memenuhi kriteria inklusi dan tidak termasuk ke dalam kriteria eksklusi. Kriteria inklusi penelitian ini adalah mahasiswa semester 6 Tahun Ajaran 2022/2023 pada Prodi D3 Keperawatan dan Prodi Pendidikan Profesi Ners akan mengikuti uji kompetensi exit exam Tahun serta bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi penelitian ini adalah mahasiswa yang bukan semester 6 Prodi D3 Keperawatan dan Prodi Pendidikan Profesi Ners serta tidak bersedia menjadi responden. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, maka jumlah sampel yang memenuhi kriteria berjumlah 85 orang mahasiswa yang terdiri dari 56 orang mahasiswa Prodi D3 Keperawatan dan 26 orang mahasiswa Prodi Pendidikan Profesi Ners. Kuesioner dibagikan kepada mereka melalui form online. Kuesioner yang dikirimkan kembali dan lengkap yang akan diolah selanjutnya.

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 yang digunakan dalam penelitian adalah *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS 42)¹⁰ 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. Kisi-Kisi Kuesioner DAAS

Variabel yang Di Ukur	Nomor Soal Pada 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 DAAS

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 DAAS

Kategori Kuesioner DAAS	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

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 ¹¹.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian terkait distribusi frekuensi dan presentasi tingkat stres pada mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Semester 6 dan mahasiswa Prodi Pendidikan Profesi Ners Kemenkes Poltekkes Padang .

Tabel 4. Distribusi frekuensi dan persentasi tingkat stres pada mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Semester 6 dan mahasiswa Prodi Pendidikan Profesi Ners Kemenkes Poltekkes Padang dalam persiapan menghadapi ujian OSCE (n=85)

Tingkat Stres	Frekuensi	Presentase
Normal	27	31,76%
Ringan	15	17,65%
Sedang	18	21,18%
Berat	11	12,94%
Sangat Berat	14	16,47%
Total	85	100%

Berdasarkan Tabel 4, kurang dari setengah 27 (31,76%) mahasiswa memiliki tingkat stres yang normal. Sebanyak 15 (17,65%) mahasiswa yang memiliki tingkat stres yang ringan, sebanyak (21,18%) mahasiswa yang memiliki tingkat stres sedang, sebanyak 11 (12,94%) mahasiswa mengalami tingkat stres berat, dan sebanyak 14 (16,47%) mahasiswa mengalami tingkat stres sangat berat. Hasil penelitian terkait distribusi frekuensi dan presentasi tingkat kecemasan pada mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Semester 6 dan mahasiswa Prodi Pendidikan Profesi Ners Kemenkes Poltekkes Padang .

Tabel 5. Distribusi frekuensi dan persentasi tingkat kecemasan pada mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Semester 6 dan mahasiswa Prodi Pendidikan Profesi Ners Kemenkes Poltekkes Padang dalam persiapan menghadapi ujian OSCE (n=85)

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Presentasi
Normal	33	38,82%
Ringan	12	14,12%
Sedang	21	24,71%
Berat	9	10,59%
Sangat Berat	10	11,76%
Total	85	100%

Berdasarkan Tabel 5, kurang dari setengah 33 (38,82%) mahasiswa memiliki tingkat kecemasan yang normal. Sebanyak 12 (14,12%) mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan yang ringan, sebanyak 21 (24,71%) mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan sedang, sebanyak 9 (10,59%) mahasiswa mengalami tingkat kecemasan berat, dan sebanyak 10 (11,76%) mahasiswa mengalami tingkat kecemasan sangat berat.

Hasil penelitian terkait distribusi frekuensi dan presentasi tingkat depresi pada mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Semester 6 dan mahasiswa Prodi Pendidikan Profesi Ners Kemenkes Poltekkes Padang .

Tabel 6. Distribusi frekuensi dan persentasi tingkat depresi pada mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Semester 6 dan mahasiswa Prodi Pendidikan Profesi Ners Kemenkes Poltekkes Padang dalam persiapan menghadapi ujian OSCE (n=85)

Tingkat Depresi	Frekuensi	Presentasi
Normal	33	38,82%
Ringan	12	14,12%
Sedang	21	24,71%
Berat	9	10,59%
Sangat Berat	10	11,76%
Total	85	100%

Berdasarkan Tabel 6, hampir dari setengah 48 (56,47%) mahasiswa memiliki tingkat depresi yang normal. Sebanyak 13 (15,29%) mahasiswa yang memiliki tingkat depresi yang ringan, sebanyak 10 (11,76%) mahasiswa yang memiliki tingkat depresi yang sedang, sebanyak 3 (3,53%) mahasiswa mengalami tingkat depresi berat, dan sebanyak 11 (12,94%) mahasiswa mengalami tingkat depresi sangat berat.

PEMBAHASAN

Tingkat stres mahasiswa Prodi D3 Keperawatan dan Prodi Pendidikan Profesi Ners Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Padang dalam persiapan menghadapi ujian OSCE

Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi tingkat stres, kecemasan, dan depresi mahasiswa Prodi D3 Keperawatan dan Prodi Pendidikan Profesi Ners Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Padang dalam persiapan menghadapi ujian OSCE. Hasil analisis pada tingkat stres responden ditemukan bahwa kurang dari setengah 27 (31,76%) mahasiswa memiliki tingkat stres yang normal. Sebanyak 15 (17,65%) mahasiswa yang memiliki tingkat stres yang ringan, sebanyak (21,18%) mahasiswa yang memiliki tingkat stres sedang, sebanyak 11 (12,94%) mahasiswa mengalami tingkat stres berat, dan sebanyak 14 (16,47%) mahasiswa mengalami tingkat stres sangat berat.

Stres merupakan gangguan tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan (Cornelli, 2007 dalam Donsu, 2017) ⁷. Konsep moderen stres menganggap manusia memiliki banyak masalah atau ancaman dan tantangan yang mempersepsikan suatu ketidakseimbangan antara tingkat tuntutan yang dibebankan kepadanya dan kemampuannya untuk memenuhi tuntutan itu (Cranwell-Ward, 1987, dalam Donsu, 2017) ⁷. 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) ¹².

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Marsidi (2021) tingkat stres responden ditemukan bahwa sebagian besar responden (31 mahasiswa) mengalami stres kategori normal dalam persiapannya menghadapi uji kompetensi exit exam. Demikian juga, hasil penelitian yang dilakukan oleh Ikhsan et al. (2020) bahwa tingkat stres yang paling banyak dialami oleh responden yaitu stres ringan ¹¹. Hasil penelitian lain juga dilakukan oleh Kesuma, pada Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura bahwa mahasiswa yang mengalami tingkat kecemasan sedang ditemukan sebagian besar pertama kali mengikuti OSCE atau first taker (12,1%). Tingkat kecemasan berat ditemukan sebagian besar mengikuti pertama kali OSCE atau first taker (15,2%)¹³.

Berdasarkan hasil analisis dari penelitian ini ditemukan 31,76 % mahasiswa memiliki tingkat stres yang normal, namun masih ada 12,94% mahasiswa memiliki tingkat stres berat dan 16,47% mahasiswa memiliki tingkat stres sangat berat. Tingkat stres yang dialami mahasiswa kemungkinan juga disebabkan oleh faktor mahasiswa yang merupakan *first taker* yang belum pernah mengikuti ujian OSCE sebelumnya, untuk Prodi Pendidikan Profesi Ners merupakan lulusan pertama Ners yang ada di Poltekkes Kemenkes Padang. Kondisi ini tentunya memerlukan penanganan agar mahasiswa mampu melakukan manajemen stres yang timbul sehingga bisa menyeimbangkan respon dari stresor dengan meningkatkan coping sebagai cara untuk mengurangi efek stres yang menimbulkan dampak yang negatif.

Tingkat Kecemasan mahasiswa Prodi D3 Keperawatan dan Prodi Pendidikan Profesi Ners Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Padang dalam persiapan menghadapi ujian OSCE

Hasil analisis pada tingkat kecemasan responden ditemukan bahwa kurang dari setengah 33 (38,82%) mahasiswa memiliki tingkat kecemasan yang normal. Sebanyak 12 (14,12%) mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan yang ringan, sebanyak 21 (24,71%) mahasiswa yang memiliki tingkat stres sedang, sebanyak 9 (10,59%) mahasiswa mengalami tingkat kecemasan berat, dan sebanyak 10 (11,76%) mahasiswa mengalami tingkat kecemasan sangat berat.

Kecemasan merupakan pengalaman individu yang bersifat subjektif, yang sering bermanifestasi sebagai perilaku yang disfungsional yang diartikan sebagai perasaan kesulitan dan kesusahaan terhadap kejadian yang tidak diketahui dengan pasti (Varcarolis, 2007, dalam Donsu, 2017) ⁷. Kecemasan berat yang dialami mahasiswa terjadi karena sempitnya persepsi individu sehingga pusat perhatian bersifat spesifik dan tidak dapat berpikir tentang hal-hal lain sehingga perilaku menjadi tegang. Tindakan yang dapat membantu mengurangi kecemasan adalah identifikasi dan menguraikan perasaan kecemasan, mengenal penyebab kecemasan, dan melakukan kegiatan yang bersifat

relaksasi sebagai bentuk pengalihan situasi. Beberapa penanganan untuk mengurangi kecemasan ujian dalam Marsidi (2021) yaitu guided imagery¹⁴, teknik relaksasi¹⁵, konseling profesional untuk identifikasi stres serta penanganan stres.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Marsidi (2021) tingkat kecemasan responden ditemukan 30 mahasiswa mengalami kecemasan kategori berat dan sangat berat. Nilai ini lebih tinggi dibandingkan dengan tingkat kecemasan normal dan ringan yang hanya 21 mahasiswa. Hasil ini juga 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 sekali¹⁶.

Dari hasil penelitian ini, analisis peneliti adalah kecemasan mahasiswa harus dilakukan manajemen relaksasi dan distraksi untuk menghindarkan rasa tertekan sehingga pasien tidak terpusat perhatian yang bersifat spesifik dan hanya berpikir tentang hal-hal negatif tentang OSCE sehingga timbul perilaku menjadi tegang. Manajemen relaksasi dan distraksi membantu proses pengalihan situasi dan perasaan sehingga menurunkan tingkat kecemasan.

Tingkat Depresi mahasiswa Prodi D3 Keperawatan dan Prodi Pendidikan Profesi Ners Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Padang dalam persiapan menghadapi ujian OSCE.

Hasil analisis pada tingkat depresi responden ditemukan bahwa hampir dari setengah 48 (56,47%) mahasiswa memiliki tingkat depresi yang normal. Sebanyak 13 (15,29%) mahasiswa yang memiliki tingkat depresi yang ringan, sebanyak 10 (11,76%) mahasiswa yang memiliki tingkat depresi yang sedang, sebanyak 3 (3,53%) mahasiswa mengalami tingkat depresi berat, dan sebanyak 11 (12,94%) mahasiswa mengalami tingkat depresi sangat berat. 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 serta efektif untuk kecemasan dan depresi ringan hingga sedang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Marsidi (2021) 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). Penelitian lain tentang Evaluasi Pelaksanaan OSCE dalam pandangan Penguji dan Mahasiswa oleh Majumder Tahun 2019 didapatkan hasil bahwa tingkat kecemasan dan depresi mahasiswa akan bisa diturunkan dengan cara melakukan orientasi pelaksanaan OSCE terlebih dahulu karena dengan orientasi

mahasiswa akan lebih paham tahap pelaksanaan dan bisa menggambarkan kondisi ketika OSCE¹⁷.

Menurut analisis peneliti tindakan preventif untuk mencegah terjadinya distress dan depresi perlu dilakukan dengan berbagai macam upaya yang bermakna. Dalam menghadapi distress dan depresi diperlukan tindakan yang bersifat individual karena masing-masing individu memiliki kesesuaian dengan metode yang berbeda. Mengkombinasikan beberapa metode akan menghasilkan teknik relaksasi yang maksimal dan kelegaan yang mendalam.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah bahwa tingkat stres, kecemasan, dan depresi mahasiswa Prodi D3 Keperawatan dan Prodi Pendidikan Profesi Ners Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Padang dalam persiapan menghadapi ujian OSCE terbanyak pada tingkat normal. Namun masih terdapat mahasiswa yang berada ditingkat stres, kecemasan, dan depresi yang berat dan sangat berat. Dari hasil penelitian ini, peneliti menyarankan bahwa institusi pendidikan perlu memperhatikan program dalam pengelolaan manajemen stres, kecemasan dan depresi mahasiswa sebelum menghadapi uji kompetensi OSCE karena pengaruh negatif yang ditimbulkan dari stres, kecemasan dan depresi dapat menimbulkan reaksi pelaksanaan uji kompetensi OSCE yang berjalan tidak baik. Upaya relaksasi sebagai manajemen stres yang baik dapat mengubah situasi menjadi netral sehingga mahasiswa dapat menjalankan uji kompetensi dengan maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sumijatun. Konsep Dasar Menuju Keperawatan Profesional. Revisi. Ari Maftuhin, editor. Jakarta: Trans Info Media; 2017.
2. Potter, P.A., Perry, A.G., Stockert, P.A., Hall A. Fundamental of Nursing. Jakarta: Salemba Medika; 2017.
3. Republik Indonesia. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2014 Tentang Tenaga Kesehatan. Menteri Huk dan Hak Asasi Mns Republik Indones [Internet]. 2014; Available from: <https://pgds.kemkes.go.id/peraturan/?bid=4>
4. Kementerian Pendidikan Kebudayaan Riset dan Teknologi Republik Indonesia. Permendikbud No. 2 Tahun 2020 Tentang Tata Cara Pelaksanaan Uji Kompetensi Mahasiswa Bidang Kesehatan. Peratur Pemerintah [Internet]. 2020; Available from: <http://ppid.unp.ac.id/wp-content/uploads/2020/02/Permendikbud-No-2-Tahun-2020.pdf>
5. Keperawatan PO. Penyelenggaraan OSCE Keperawatan. In 2016.
6. Kurniasih I. Lima Komponen Penting dalam Perencanaan OSCE Five Essential Keys in OSCE Planning. Idj. 2014;3(1):42–51.

7. Donsu J. Psikologi Keperawatan. I. Yogyakarta: Pustaka Baru Press; 2017.
8. Chimanlal PH. Stress Levels and Examination Performance of Medical Student. *Int. J.Clin.* 2015.
9. Senarath. Examination Stress, Stress Management Strategies, and Counseling Needs of College Level Students in Sri Lanka. *JPsychol Behav.* 2020;
10. Ulfah. DAAS Healthfocus Clinical Psychology Services. 2019.
11. Marsidi. Identifikasi Tingkat Stres, Kecemasan, dan Depresi Mahasiswa dalam Persiapan Menghadapi Uji Kompetensi Exit Exam. *J Vocat Heal Stud.* 2021;
12. Li, C-T., Cao, J.,Li TM. Eustress od Distress : An Empiricak Study of Perceived Stress in Everyday College Life. In Germany: The 2016 ACM International Joint Conference; 2016. p. 1209–17. Available from: <https://dl.acm.org/doi/10.1145/2968219.2968309>
13. Thinagar M WW. Tingkat Kecemasan antara Mahasiswa Kedokteran dari Universitas Udayana dan Implikasinya pada Hasil Ujian. *Intisari Sains Medis [Internet].* 2017;8(3):181–3. Available from: doi: 10.15562/ism.v8i3.122
14. Prasanti D. Potret Media Informasi Kesehatan Bagi Masyarakat Urban di Era Digital. *IPTEK-KOM J Ilmu Pengetah Teknol Inf.* 2017;19(2):149–62.
15. Arizona et al. Relaxation Technique within Group Counseling to Reduce Students Anxiety on Facing Exam. 2019.
16. Nasrulloh S. Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Tiga DIII Keperawatan Universitas Bhakti Kencana dalam Menghadapi Uji Kompetensi Exit Exam. Universitas Bhakti Kencana. 2020.
17. Majumder, et all. An evaluative study of objective structured clinical examination (OSCE): students and examiners perspectives. *Adv Med Educ Pract [Internet].* 2019;10:387–397. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6556562/>