

IDENTIFIKASI TINGKAT STRESS, KECEMASAN DAN DEPRESI MAHASISWA/I FKM UINSU MENGHADAPI UJIAN AKHIR SEMESTER

Nofi Susanti¹, Aprilia Putri Batubara^{2*}, Desi Amanda Sari³, Nadila Chairani⁴, Rahmadani Sagala⁵, Tasya Salsabila⁶

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara^{1,2,3,4,5,6}

*Corresponding Author : apriliaaptri09@gmail.com

ABSTRAK

Mahasiswa akan memahami keberadaan yang lebih realistis sepanjang usia ini, termasuk semua yang harus mereka hadapi. Tugas-tugas yang harus dikerjakan mahasiswa juga akan semakin menantang begitu mereka beranjak dari semester ke semester. Tujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis hubungan antara tingkat stress, depresi dan kecemasan mahasiswa FKM UINSU. Desain penelitian ini meliputi metode deskriptif. Teknik pengelompokan data yang dipakai yaitu melalui pengisian kuesioner oleh mahasiswa FKM UINSU. Pengukuran memakai alat ukur *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS 42). Terdapat 13 (26 %) memiliki stress yang normal. Sebanyak 19 (38%) mahasiswa memilih stress ringan, 8 (16%) mengalami stress sedang. Selebihnya 7 mahasiswa (14%) mengidap stress yang berat, dan 3 responden (6%) mempunyai stress sangat berat. 3 (6%) mahasiswa merasakan kecemasan dalam kategori normal saat menghadapi ujian akhir semester 22 (44%) mahasiswa mengalami cemas kategori ringan, 19 (38%) mengalami cemas tingkat sedang dan 6 (12%) mengalami cemas tingkat sangat berat. 10 (20%) mahasiswa merasakan depresi dalam kategori normal saat menghadapi ujian akhir semester, 31 (62%) mahasiswa mengalami depresi kategori ringan. 4 (8%) mengalami depresi tingkat sedang dan 5 (10%) mengalami depresi tingkat sangat berat. Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat UINSU dalam menghadapi ujian akhir semester memperlihatkan tingkat stress tingkat stres, kecemasan, dan depresi yang paling umum adalah tingkat stres, kecemasan, dan depresi normal.

Kata kunci : depresi, kecemasan, stres

ABSTRACT

Students will understand a more realistic existence throughout this age, including everything they have to face. The assignments students have to work on will also become more challenging as they move from semester to semester. The aim is to identify and analyze the relationship between stress, depression and anxiety levels of FKM UINSU students. This research design includes a descriptive method. The data grouping technique used was by filling out a questionnaire by UINSU FKM students. Measurement using the Depression Anxiety Stress Scale (DASS 42). A total of 13 (26%) experienced normal stress. As many as 19 (38%) students chose mild stress, 8 (16%) experienced moderate stress. The remaining 7 students (14%) experienced severe stress, and 3 respondents (6%) experienced very severe stress. 3 (6%) students felt anxiety in the normal category when facing semester 22 final exams (44%) students experienced mild anxiety, 19 (38%) experienced moderate anxiety and 6 (12%) experienced very severe anxiety. 10 (20%) students experienced depression in the normal category when facing final semester exams, 31 (62%) students experienced mild depression. 4 (8%) had moderate depression and 5 (10%) had very severe depression. Students of the Faculty of Public Health at UINSU in facing their final semester exams show that the most common level of stress, stress, anxiety and depression is the normal level of stress, anxiety and depression.

Keywords : depression, anxiety, stress

PENDAHULUAN

Seorang mahasiswa/I adalah orang yang terdaftar di pendidikan tinggi di salah satu dari empat jenis perguruan tinggi: universitas, perguruan tinggi, sekolah tinggi, dan akademi.

Mahasiswa dapat dikategorikan sebagai siswi dan siswa dengan tingkat pendidikan tertinggi (Dafitri H, 2021). Pada level ini, mereka akan menghadapi banyak situasi baru, wawasan baru, dan kondisi yang belum pernah mereka temui sebelumnya di dalam kelas. Mahasiswa akan memahami keberadaan yang lebih realistis sepanjang usia ini, termasuk semua yang harus mereka hadapi. Tugas-tugas yang harus dikerjakan mahasiswa juga akan semakin menantang begitu mereka beranjak dari semester ke semester (Kurniawan, 2022).

Stres adalah respon fisik, emosional, dan mental/psikis seseorang pada kondisi lingkungan yang berubah dan membutuhkan beradaptasi. Meskipun stress adalah komponen kehidupan yang normal dan perlu, stress dapat berbahaya bagi kesehatan kita jika berlangsung dalam jangka waktu yang lama (Nurabsharina, 2021). Mahasiswa lebih rentan mengalami stress akibat prosedur mengikuti ujian kompetensi. Siswa yang mengalami stress saat mengikuti ujian kompetensi dapat mengembangkan masalah interpersonal, intelektual, emosional, dan fisik (Ansari, 2022).

Kecemasan adalah keadaan emosional di mana seseorang merasakan lingkungan internal dan eksternal mereka terancam oleh semacam bahaya yang dibayangkan, kegelisahan, kekhawatiran, ketakutan, rasa bersalah, dan harapan bahwa bahaya dapat terwujud (Afifah & Wardani 2023). Kecemasan (anxiety) merupakan kondisi alam yang terganggu, perasaan (afektif) yang diawali perasaan takut atau kuat, kekhawatiran yang menetap, kemampuan pengujian realitas (RTA) yang baik, kepribadian yang utuh (tidak mengalami keretakan atau perpecahan kepribadian), dan perilaku yang dapat di keluarkan. Terkendali namun masih dalam batas normal (Sari, 2021).

Keadaan emosional yang tidak menyenangkan yang dikenal sebagai kecemasan dibedakan oleh emosi irasional seperti ketegangan, ketakutan, dan kekhawatiran serta oleh sistem saraf pusat yang aktif. Freud juga mengidentifikasi dan mengklasifikasikan kecemasan sebagai emosi negatif yang disertai dengan respons fisik, seperti perubahan pernapasan dan denyut nadi. Dengan kata lain, kecemasan adalah respons terhadap keadaan yang menuntut yang dianggap berisiko (Nurrezki, 2020).

Manusia saat ini hidup dalam suasana persaingan dalam hal materi barang. Demikian juga mahasiswa tandingan baik dari profesi akademik maupun non akademik. Seseorang yang memilikipenyakit mental dan terasing dari lingkungan mungkin disebabkan oleh kehidupan modern (Aryani, 2022). Emosi yang tidak menyenangkan seperti amarah, ketakutan, kecemasan, kesedihan, dan pikiran putus asa bisa datang ketika seseorang terpisah dari Tuhan dan berdampak pada kehidupan mereka. Oleh karena itu, tidak menutup kemungkinan kesehatan mental masyarakat Indonesia semakin memburuk karena mereka lebih banyak berinteraksi di era modern yang persaingan material di banyak bidang tetapi semakin terlepas dari prinsip-prinsip agama dan etika (Ilmiasih, 2019). Ketika akan melangsungkan ujian, mahasiswa kerap kali merasakan ketakutan yang sangat besar. Hal ini disebabkan karena ujian merupakan hal yang menentukan kelulusan mata kuliah di setiap semester. Ditambah lagi dengan banyaknya tugas yang menumpuk membuat mahasiswa merasakan tertekan, takut gagal, susah tidur dan perasaan gelisah (Bili, 2023). Tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi dan menganalisis hubungan antara tingkat stress, depresi dan kecemasan mahasiswa FKM UINSU.

METODE

Desain penelitian ini bersifat deskriptif. *Non-probability sampling* dengan strategi *conditional sampling (purposive sampling)* merupakan metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini. Dengan pengambilan sampel non-probabilitas, tidak setiap komponen atau orang dalam populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai sampel. Pendekatan *sampling purposive sampling* memiliki keterbatasan tertentu. Mahasiswa dari FKM UINSU yang memenuhi syarat untuk bersedia menjadi responden di

penelitian ini. Jumlah responden berdasarkan kriteria yang ditetapkan yakni 50 mahasiswa. Kuesioner yang lengkap dikembalikan, dan akan diproses kemudian.

Skala Stres Kecemasan Depresi (DASS 42) adalah alat pengukur yang digunakan dalam penelitian ini. Layanan Psikologi Klinis untuk Fokus Kesehatan diciptakan oleh Lovibond dan Lovibond. Keadaan subjek penelitian kemudian dideskripsikan menggunakan instrument pengukuran ini, yang kemudian diperbarui dan diperbaiki. 42 pernyataan dalam kuesioner pengukuran DASS membahas stres, kecemasan, dan depresi seseorang. Kisi darisurvei DASS 42 ditunjukkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Kisi-Kisi Kuisisioner DASS 42

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

Ada skala ordinal yang digunakan dalam mengukur kuesioner. Ada empat poin untuk setiap pertanyaan atau pernyataan: 0, 1, 2, dan 3. Skor pengukuran DASS 42 dijelaskan pada Tabel 2. Setiap variabel (stres, kecemasan, dan depresi) akan dibagi menjadi bagian-bagian kategori, antara lain normal, ringan, sedang, berat, dan sangat berat, ketika diperoleh hasil pengujian (skor total untuk setiap variabel). Tabel 2 mencantumkan kategori evaluasi kuesioner DASS 42.

Tabel 2. Skor pengukuran DASS 42

Skor	Keterangan
0	Tidak ada atau tidak pernah
1	Sesuai dengan yang dialami sampai tingkat tertentu, atau kadang-kadang
2	Sering
3	Sangat sesuai dengan yang dialami atau hampir setiap hari

Tabel 3. Kategori Kuesioner DASS 42

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

Karena alat ukur yang dipakai dalam penelitian ini adalah alat ukur tipikal, maka uji validitas dan reliabilitas awal tidak dilakukan. Pengujian validitas dan reliabilitas dibuat sesudah data terkumpul. Informasi yang dikumpulkan dari tanggapan survei yang didistribusikan melalui formulir online, termasuk yang di kembalikan dan diisi lengkap, akan diperiksa. Karena kuesioner DASS 42 adalah alat ukur yang umum, validitas dan reliabilitasnya tidak diperiksa terlebih dahulu. Pengujian validitas dan dependabilitas dilakukan setelah data terkumpul. Ketika data diperoleh, dilaksan akan uji validitas dan reliabilitas. Setelah data terkumpul, terungkap bahwa semua item stres, kecemasan, dan depresi memiliki nilai korelasi Pearson positif lebih tinggi dari 0,532. Manfaatkan alfa Cronbach untuk mengevaluasi keandalan perangkat pengukuran. Menurut temuan uji reliabilitas untuk tiga dari 14 pertanyaan kuesioner DASS 42, stress dinilai 0,951, kecemasan 0,943, dan depresi 0,952.

HASIL

Hasil penelitian mengenai frekuensi dan persentasi tingkat stress mahasiswa/i FKM UINSU dalam persiapan menghadapi ujian akhir semester dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Frekuensi dan Persentase Tingkat Stress Mahasiswa/i FKM UINSU dalam Persiapan Menghadapi Ujian Akhir Semester

Tingkat Stress	F (Frekuensi)	% (Persentase)
Normal	13	26
Ringan	19	38
Sedang	8	16
Berat	7	14
Sangat Berat	3	6
Total	50	100

Tabel 4. Menunjukkan terdapat 13 (26 %) memiliki stress yang normal. Sebanyak 19 (38%) mahasiswa mengalami stress ringan dan 8 responden (16%) memilih stres sedang. Sisanya, 7 mahasiswa (14%) menderita stress yang berat, dan 3 orang (6%) memiliki stress sangat berat.

Tabel 5. Frekuensi dan Persentasi Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa/i FKM Semester 4 UINSU dalam Persiapan Ujian Akhir Semester

Tingkat Kecemasan	F (Frekuensi)	% (Persentase)
Normal	3	6
Ringan	22	44
Sedang	19	38
Sangat Berat	6	12
Total	46	100

Berdasarkan Tabel 5. Menunjukkan bahwa 3 (6%) mahasiswa merasakan kecemasan dalam kategori normal saat menghadapi ujian akhir semester 22 (44%) mahasiswa mengalami cemas kategori ringan ini merupakan persentase terbanyak di tingkat cemas. 19 (38%) mengalami cemas tingkat sedang dan 6 (12%) mengalami cemas tingkat sangat berat.

Tabel 6. Frekuensi dan Persentasi Tingkat Depresi Mahasiswa/i FKM UINSU dalam Persiapan Menghadapi Ujian Akhir Semester

Tingkat Kecemasan	F (Frekuensi)	% (Persentase)
Normal	10	20
Ringan	31	62
Sedang	4	8
Sangat Berat	5	10
Total	50	100

Tabel 6, menunjukkan hasil bahwa 10 (20%) mahasiswa merasakan depresi dalam kategori normal saat menghadapi ujian akhir semester. 31 (62%) mahasiswa mengalami depresi kategori ringan ini merupakan persentase terbanyak di tingkat depresi. 4 (8%) mengalami depresi tingkat sedang dan 5(10%) mengalami depresi tingkat sangat berat.

PEMBAHASAN**Tingkat Stres Mahasiswa FKM UINSU dalam Persiapan Menghadapi Ujian Akhir Semester**

Tujuan penelitian ini menganalisis tingkat stress, kecemasan, dan depresi mahasiswa/i FKM UINSU dalam persiapan menghadapi ujian akhir semester. Hasil perhitungan tingkat

stress didapatkan sebanyak (19 mahasiswa) memiliki stress kategori ringan dalam menghadapi ujian akhir semester. Stres normal dialami oleh setiap orang, yaitu suatu keadaan yang terjadi secara alami sebagai cara tubuh untuk beradaptasi dan bersiap menghadapi stres. Meskipun temuan analisis menunjukkan bahwa beberapa responden mengalami stress tipikal, beberapa juga melaporkan mengalami stres yang sangat tinggi dan sangat berat (masing-masing 7 siswa dan 3 siswa). Situasi yang sangat menegangkan tentu perlu ditangani agar anak merasa nyaman dan hasil belajarnya positif.

Tingkat Kecemasan Mahasiswa FKM UINSU dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester

Tingkat kecemasan terbanyak mahasiswa FKM UINSU menghadapi ujian akhir semester adalah kecemasan tingkat ringan. Sekitar (44%) dari 50 mahasiswa yang mempunyai kecemasan tingkat normal. Jika dibandingkan hasil cemas pada tingkat sangat berat (6 mahasiswa), maka akan ada lebih sedikit dari pada kondisi normal (3 mahasiswa). Perspektif mahasiswa yang percaya bahwa ujian akhir semester adalah ujian yang menantang dan takut gagal dan gagal lulus dapat berkontribusi pada terciptanya kecemasan yang dikategorikan parah dan sangat parah. Kekhawatiran menerima nilai buruk, memiliki pengalaman ujian yang buruk, berada di bawah tekanan, dan tidak memiliki cukup waktu untuk menyelesaikan adalah variabel lain yang mungkin berkontribusi terhadap ketidaksiapan ujian. Kecemasan ujian dapat berdampak pada motivasi, fokus, dan kinerja. Kecemasan dikaitkan dengan perasaan takut dan khawatir menjelang ujian akhir semester.

Tingkat Depresi Mahasiswa FKM UINSU dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester

Depresi tingkat normal yang terdapat pada 31 responden merupakan tingkat depresi yang paling sering terdeteksi pada responden saat mempersiapkan ujian akhir semester. Temuan tambahan, terutama bila diukur dengan tingkat depresi normal dan ringan (10 siswa). Intervensi dini dan tindakan proaktif diperlukan untuk membantu mahasiswa dalam upaya mengurangi munculnya keputusasaan dan kecemasan menjelang ujian akhir semester.

KESIMPULAN

Hasil identifikasi mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat UINSU dalam menghadapi ujian akhir semester memperlihatkan tingkat stress tingkat stres, kecemasan, dan depresi yang paling umum adalah tingkat stres, kecemasan, dan depresi normal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada dosen pengampu dan juga para responden yang telah ikut serta dalam penulisan artikel jurnal ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiffah, N. P., & Wardani, I. Y. (2023). Hubungan Resiliensi Akademik Dengan Stres, Kecemasan, Dan Depresi Remaja SMA Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 8(1), 41-50.
- ANSARI, M. N. (2022). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Perawat Dalam Menghadapi Ukom Di Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan Tahun 2022.
- Anwar, Z., & Djudiyah, D. (2021). Pengembangan program psikoedukasi untuk mengelola stres, cemas, dan depresi pada mahasiswa yang sedang menempuh skripsi. *Cognicia*, 9(1), 1-5.

- Aryani, A., Putri, D. R., & Mursid, W. (2022). Identifikasi Tingkat Stress, Kecemasan, Dan Depresi Pada Orang Tua Dalam Menghadapi Hospitalisasi Anak Yang Mengalami Fraktur Di RSKB Karima Utama Surakarta. *SENRIABDI*, 40-48.
- Bili, M. D., Hastutiningtyas, W. R., & Rosdiana, Y. (2023). *Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Saat Kuliah Daring Pada Mahasiswa Keperawatan Di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang* (Doctoral dissertation, Fakultas Ilmu Kesehatan).
- Dafitrii, H. (2021). Sistem Pakar Mendeteksi Tingkat Stres Mahasiswa Harapan Dalam Penyusunan Skripsi Teknik Informatika Dengan Menggunakan Metode Teorema Bayes. *Syntax: Journal of Software Engineering, Computer Science and Information Technology*, 2(2), 165-171.
- Ilmiasih, R. (2019). Identifikasi Tingkat Stress Setelah Dilakukan Biblioterapi pada Anak yang Dilakukan Tindakan Invasif di Rumah Sakit. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 14(1).
- Kristina, K. (2022). Dampak Menulis Ekspresif Terhadap Tingkat Stres, Kecemasan, Depresi Pada Mahasiswa Keperawatan. *Sebatik*, 26(1), 66-72.
- Kurniawan, K., Khoirunnisa, K., Senjaya, S., Rahmawati, S., Aisyah, S., Andriani, N., ... & Nurhafifah, S. (2022). Gambaran Tingkat Depresi pada Mahasiswa di Masa Pandemi: Narrative Review. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5(1), 115-126.
- Munir, N. W., Najihah, N., & Lutia, T. (2021). Pengaruh Terapi Alquran Terhadap Penurunan Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan di PSIK UMI Makassar,l. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 13(2).
- Nugroho, A. Z. W., & Kusrohmaniah, S. (2019). Pengaruh murattal alquran terhadap tingkat stres mahasiswa muslim di yogyakarta. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 5(2), 108-119.
- Nurabsharina, A. P., & Kosasih, R. (2020). Aplikasi Sistem Pakar Diagnosis Tingkat Depresi Pada Remaja Berbasis Android. *Jurnal Ilmiah Informatika Komputer*, 25(1), 76-85.
- Nurrezki, S., & Irawan, R. (2020). Hubungan Stres, Cemas, dan Depresi dengan Kejadian Migrain Pada Mahasiswa Kedokteran di Jakarta. *Damianus Journal of Medicine*, 19(1), 1-7.
- Sari, Y. P., & Dewi, A. (2021). TIPE KEPERIBADIAN DENGAN TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI. *Binawan Student Journal*, 3(1), 29-35.
- Yanti, M. P., & Nurwulan, N. R. (2021). Pengaruh pembelajaran daring pada depresi, stres, dan kecemasan mahasiswa. *Jurnal Muara Pendidikan*, 6(1), 58-63.