

Menakar Gelisah Sebelum Bersumpah: Gambaran Kecemasan Akademik Mahasiswa Keperawatan Jelang Ujian Kompetensi Nasional

Agnes Erida Wijayanti^{1*}, Fajri Fahrizal², Istichomah³

¹STIKES Wira Husada, Jl. Babarsari, Glendongan, Tambakbayan, Caturtunggal, Depok, Sleman, Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia, Email : eridaagnes@gmail.com

²STIKES Wira Husada, Jl. Babarsari, Glendongan, Tambakbayan, Caturtunggal, Depok, Sleman, Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia

³STIKES Wira Husada, Jl. Babarsari, Glendongan, Tambakbayan, Caturtunggal, Depok, Sleman, Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia

ABSTRAK

Latar Belakang: Ujian Kompetensi Nasional (UKN) merupakan penentu kelayakan lulusan keperawatan untuk memasuki dunia profesi, sehingga sering menimbulkan tekanan psikologis pada mahasiswa. Di STIKES Wira Husada Yogyakarta, meskipun capaian UKN belum maksimal, tingkat kecemasan mahasiswa menjelang ujian belum banyak dieksplorasi secara empiris. Padahal, kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu konsentrasi, performa akademik, bahkan kesejahteraan mental.

Tujuan: Menganalisis tingkat kecemasan menjelang ujian kompetensi nasional mahasiswa keperawatan di STIKES Wira Husada Yogyakarta.

Metode: Data sampling total dikumpulkan dalam penelitian deskriptif analitik. Dalam penelitian ini, desain penelitian *cross-sectional* digunakan untuk menentukan prevalensi. Sampel terdiri dari 32 orang yang menjawab kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS).

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa frekuensi responden dengan tingkat kecemasan ringan dan tidak cemas berada dalam jumlah yang sama. Berdasarkan karakteristik demografi, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan dan tinggal bersama orang tua. Meskipun sebagian besar perempuan tidak menunjukkan gejala kecemasan, mereka lebih rentan mengalami kecemasan ringan dibandingkan laki-laki. Ditinjau dari program studi, mahasiswa profesi ners cenderung tidak mengalami kecemasan, sedangkan mahasiswa vokasi keperawatan cenderung mengalami kecemasan ringan. Selain itu, kondisi finansial kategori mampu berkaitan dengan tidak adanya kecemasan, sedangkan kategori tidak mampu berkaitan dengan kejadian kecemasan ringan.

Simpulan: Tingkat kecemasan ringan dan tidak cemas memiliki prevalensi yang sama pada mahasiswa. Faktor jenis kelamin perempuan, program studi vokasi, dan kondisi finansial tidak mampu merupakan kelompok yang lebih rentan mengalami kecemasan ringan. Disarankan institusi pendidikan menyediakan layanan konseling dan manajemen stres khusus bagi kelompok rentan tersebut.

Kata kunci: mahasiswa keperawatan, tingkat kecemasan, uji kompetensi nasional.

ABSTRACT

Background: The National Competency Examination (UKN) assesses the eligibility of nursing graduates for professional practice, frequently inducing psychological stress among students. At STIKES Wira Husada Yogyakarta, despite suboptimal UKN outcomes, the extent of student anxiety before to examinations has not been objectively investigated. Excessive anxiety can disrupt concentration, academic performance, and overall mental well-being.

Objectives: This study aims to examine the anxiety levels preceding the national competency examination for nursing students at STIKES Wira Husada Yogyakarta.

Method: This study employed a descriptive analytical methodology utilising comprehensive sampling for data collection. A cross-sectional study design was employed to ascertain prevalence in this

research. The sampling method employed the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire, comprising a sample size of 32 participants.

Result: The results of the study indicate that the proportion of respondents with mild anxiety and those without anxiety was the same. Based on demographic characteristics, the majority of respondents were female and lived with their parents. Although the majority of women did not exhibit symptoms of anxiety, they were more prone to experiencing mild anxiety than men. When viewed by study programme, vocational nursing students tended not to experience anxiety, whilst vocational nursing students tended to experience mild anxiety. Furthermore, a 'well-off' financial status was associated with the absence of anxiety, whilst a 'low-income' status was associated with the occurrence of mild anxiety

Conclusion: Mild anxiety and the absence of anxiety are equally prevalent among university students. Female students, those on vocational programmes, and those facing financial hardship are groups that are more vulnerable to mild anxiety. It is recommended that educational institutions provide specialist counselling and stress management services for these vulnerable groups.

Keywords: *Nursing Students, Anxiety Level, National Competency Test.*

PENDAHULUAN

Ujian Kompetensi Nasional (UKN) merupakan prasyarat mutlak bagi lulusan Pendidikan profesi keperawatan di Indonesia untuk memperoleh Surat Tanda Registrasi (STR) dan dapat menjalankan praktik keperawatan secara legal (Sari et al., 2020). Berdasarkan data Kementerian Kesehatan RI (2023), tingkat kelulusan nasional Uji Kompetensi Keperawatan pada tahun 2023 mencapai 78,4 %, menurun dibandingkan tahun sebelumnya (81,2 % pada tahun 2022), yang mengindikasikan peningkatan tekanan akademik dan tantangan kesiapan lulusan di tengah standar kompetensi yang semakin ketat. Di Tingkat Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) (Krisdianto & Kusumawati, 2019). Meski demikian, angka kelulusan yang tidak serta merta mencerminkan kondisi psikologis mahasiswa selama masa persiapan ujian, yang sering kali diwarnai stress dan kecemasan akut (Suardani, D.N.L.G, 2025).

Kecemasan akademik pada mahasiswa keperawatan bersifat multidimensi dan dipengaruhi oleh faktor demografis dan sosioekonomi, termasuk usia, jenis kelamin, tempat tinggal, dan latar belakang ekonomi keluarga (Ginting et al., 2023). Mahasiswa berusia muda (≤ 25 tahun), yang merupakan mayoritas populasi mahasiswa Diploma Keperawatan, cenderung lebih rentan mengalami kecemasan akibat keterbatasan pengalaman menghadapi ujian berstandar nasional serta tekanan untuk memenuhi harapan institusi dan keluarga (Hartina, T., 2017) Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan yang mendominasi hingga lebih dari 90% populasi keperawatan di Indonesia mengalami tingkat kecemasan yang signifikan lebih tinggi dibanding laki-laki dalam konteks ujian berisiko tinggi (Casmir, R., 2017). Faktor lingkungan seperti tinggal bersama orang tua atau berasal dari keluarga dengan status ekonomi mapan pun tidak selalu menjadi pelindung; justru, dalam

beberapa kasus, dapat memperkuat tekanan performa akademik (Aristawati AA & Pratitis N, 2020)

Di tengah upaya institusi pendidikan seperti STIKES Wira Husada Yogyakarta untuk mempertahankan capaian kelulusan Uji Kompetensi Nasional yang kompetitif, bahkan menargetkan 100% kelulusan, penting untuk tidak mengabaikan beban psikologis yang ditanggung mahasiswa. Kesehatan mental yang terganggu selama masa persiapan ujian tidak hanya memengaruhi performa akademik, tetapi juga dapat berdampak jangka panjang pada ketahanan emosional calon perawat dalam praktik klinis, profesi yang menuntut empati, ketenangan, dan pengambilan keputusan cepat dalam situasi kritis (Hartina, T., 2017).

Oleh karena itu, pemahaman empiris mengenai profil kecemasan dan faktor-faktor yang memengaruhinya menjadi dasar penting dalam merancang intervensi berbasis bukti, seperti pendampingan psikologis, simulasi ujian berbasis dukungan emosional, atau edukasi manajemen stress (Melliasany & Perceka, A. L., 2021). Penelitian ini bertujuan menganalisis tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan menjelang UKN serta mengidentifikasi karakteristik responden, sebagai kontribusi terhadap peningkatan kualitas pendidikan keperawatan di DIY dan nasional.

METODE PENELITIAN

Data sampling total dikumpulkan dalam penelitian deskriptif analitik. Penelitian melibatkan 32 orang, termasuk 20 mahasiswa keperawatan vokasi dan 12 mahasiswa ners yang akan menghadapi ujian kompetensi nasional. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 5-8 Agustus tahun 2024. Pengambilan data dilakukan dengan cara mengisi pertanyaan menggunakan Google Form. Penelitian ini menggunakan kuesioner (*HARS*) *Hamilton Anxiety Rating Scale* yang diciptakan oleh Max Hamilton di tahun 1956. Penelitian ini menggunakan kuesioner (*HARS*) *Hamilton Anxiety Rating Scale* yang diciptakan oleh Max Hamilton di tahun 1956. *HARS* digunakan untuk mengukur tanda dan gejala kecemasan yang memiliki 14 item pertanyaan yang diadopsi oleh Chrisnawati dan Aldino (2019). Nilai pada kategori kecemasan yaitu: Tidak ada gejala sama sekali = 1; Memiliki satu gejala = 1; Memiliki separuh gejala = 2; Memiliki lebih dari separuh gejala = 3; Memiliki semua gejala = 4. Tingkat kecemasan dinilai dengan menjumlahkan skor dari 1 hingga 14: <14 : tidak ada kecemasan 14-20 : Cemas ringan; 21-27 ; Cemas sedang 28-41 : Cemas berat; 42-52 : Cemas sangat berat.

Instrumen *Hamilton Anxiety Rating Scale* (*HARS*) versi Indonesia yang telah melalui proses adaptasi budaya menunjukkan kualitas psikometrik yang memadai untuk mengukur

tingkat kecemasan. Berdasarkan uji validitas konstruk menggunakan *Pearson Product Moment*, seluruh 14 item pertanyaan memiliki nilai korelasi (r) berkisar antara 0,529 hingga 0,727, yang mengindikasikan bahwa setiap item mampu mengukur konstruk kecemasan secara valid (kriteria good). Selain itu, uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha menghasilkan nilai 0,756, yang menunjukkan bahwa instrumen ini memiliki konsistensi internal yang baik (reliable) untuk diterapkan pada populasi penelitian, termasuk dalam konteks pengukuran kecemasan pada mahasiswa (Ramdan, 2019).

Penelitian ini telah mendapat uji etik dari Komisi Etik dengan nomor 742/KEPK/STIKES-WHY/VIII/2024.

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah analisis hanya terbatas pada gambaran karakteristik responden (jenis kelamin, usia, tinggal Bersama orang tua dan kondisi finansial ekonomi) menggunakan uji univariat, sehingga tidak dilakukan uji bivariat untuk menganalisis hubungan antar variable.

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Responden Penelitian Usia dan Jenis Kelamin

a. Usia responden

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia (n=32)

Usia	Frekuensi (f)	Persentase(%)
18-25 tahun	27	84,4
26-30 tahun	5	15,6
Total	32	100,0

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Laki-laki	5	15,6
Perempuan	27	84,4
Total	32	100,0

Sumber: *Data Primer 2024*

Berdasarkan tabel 1 diatas diperoleh data responden berdasarkan usia bahwa didapatkan sebagian besar mahasiswa rentang 18-25 tahun terdapat 27 responden dengan persentase (84,4%). Data responden berdasarkan mayoritas jenis kelamin yaitu perempuan 27 responden persentase (84,4%) dan laki-laki sebanyak 5 responden persentase (15,6%).

b. Distribusi Kondisi Financial ekonomi Responden

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kondisi Finansial Ekonomi (n=32)

	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Mampu	13	40,6
Tidak Mampu	19	59,4
Total	32	100,0

Sumber : *Data Primer 2024*

Berdasarkan Tabel 2 tersebut, diperoleh data karakteristik responden berdasarkan kondisi finansial ekonomi terbanyak adalah tidak mampu berjumlah 19 orang (59,4%) dan distribusi mampu berjumlah 13 orang (40,6%).

c. Distribusi Frekuensi Tingkat kecemasan dengan tempat tinggal

Tabel 3

Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Dengan Tempat Tinggal

	Tingkat Kecemasan								Total
	Tidak ada kecemasan		Ringan		Sedang		Berat		
	N	%	N	%	N	%	N	%	
Tinggal bersama orang tua	5	15,6	3	9,4	2	6,3	4	12,5	14
Tidak bersama orang tua	5	15,6	7	21,9	4	12,5	2	6,3	18

Berdasarkan Tabel 3 di atas, diperoleh data karakteristik tingkat kecemasan dengan tinggal bersama orang tua, didapatkan bahwa sebanyak 5 responden (15,6%) tidak mengalami kecemasan, 3 responden (9,4%) mengalami kecemasan ringan, 2 responden (6,3%) mengalami kecemasan sedang, dan 4 responden (12,5%) mengalami kecemasan berat. Pada mahasiswa yang tidak tinggal bersama orang tua, didapatkan hasil: 5 mahasiswa (15,6%) tidak terjadi kecemasan, 7 mahasiswa (21,9%) terjadi kecemasan ringan, 4 mahasiswa (12,5%) terjadi kecemasan sedang, dan 2 mahasiswa (6,3%) terjadi kecemasan berat.

d. Distribusi frekuensi tingkat kecemasan responden

Tabel 4

Distribusi Frekuensi Karakteristik Tingkat Kecemasan Responden (n=32)

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak ada kecemasan	10	31,3
Ringan	10	31,3
Sedang	6	18,8
Berat	6	18,8
Total	32	100,0

Sumber: *Data Primer 2024*

Berdasarkan tabel 4 di atas, karakteristik tingkat kecemasan responden ditunjukkan. 31,3%, menunjukkan cemas ringan dan tidak terjadi kecemasan, dan 18,8% responden menunjukkan cemas sedang dan berat.

e. Distribusi frekuensi tingkat kecemasan dengan usia

Tabel 5
Distribusi Frekuensi Karakteristik Tingkat Kecemasan
Berdasarkan Usia (n=32)

Usia	Tingkat Kecemasan							
	Tidak Ada Kecemasan		Ringan		Sedang		Berat	
	N	%	N	%	N	%	N	%
18-25 tahun	9	28,1	8	25,0	5	15,6	5	15,6
26-30 tahun	1	3,1	2	6,3	1	3,1	1	3,1

Menurut Tabel 5 di atas, data karakteristik tingkat kecemasan responden berdasarkan usia menunjukkan bahwa siswa di bawah usia 26 hingga 30 tahun tidak mengalami kecemasan, 9 siswa (28,1%) mengalami kecemasan ringan, 8 siswa (25,0%) mengalami kecemasan sedang, dan 5 siswa (15,6%) mengalami kecemasan berat.

f. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan dengan Program Studi

Tabel 6
Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Dengan Program Studi Responden (n=32)

Program Studi	Tingkat Kecemasan								Total
	Tidak ada kecemasan		Ringan		Sedang		Berat		
	N	%	N	%	N	%	N	%	
Profesi Ners	6	18,8	3	9,4	1	3,1	2	6,3	12
Vokasi Keperawatan	4	12,5	7	21,9	5	15,6	4	20,0	20

Berdasarkan tabel 6 tersebut diperoleh data karakteristik tingkat kecemasan dengan program studi responden profesi ners didapatkan bahwa 6 mahasiswa (18,8%) tidak terjadi cemas, 3 mahasiswa (9,4%) terjadi cemas ringan, 1 mahasiswa (3,1%) terjadi cemas sedang dan cemas 2 mahasiswa (6,3%) terjadi cemas berat. Sedangkan mahasiswa vokasi keperawatan didapatkan sebanyak 4 responden (12,5%) tidak ada kecemasan, cemas ringan sebanyak 7 responden (21,9%), cemas sedang sebanyak 5 responden (15,6%) dan cemas berat sebanyak 4 responden (20,0%).

- g. Distribusi frekuensi tingkat kecemasan dengan jenis kelamin

Tabel 7
Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Dengan Jenis Kelamin
(n=32)

Jenis Kelamin	Tingkat Kecemasan							
	Tidak Ada Kecemasan		Ringan		Sedang		Berat	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Laki-laki	1	3,1	2	6,3	1	3,1	1	3,1
Perempuan	9	28,1	8	25,0	5	15,6	3	9,4

Sumber : *Data Primer 2024*

Berdasarkan tabel 7, mahasiswa perempuan tidak mengalami kecemasan sebanyak 9 (28,1%), cemas ringan sebanyak 8 (25,0%), 5 mahasiswa (15,6%) mengalami cemas sedang, dan 3 mahasiswa (9,4%) mengalami cemas berat. Mahasiswa laki-laki tidak mengalami kecemasan sebanyak 1 (3,1%), cemas sedang sebanyak 2 (6,3%), dan cemas berat sebanyak 1 (3,1%).

- h. Distribusi tingkat kecemasan dengan kondisi finansial ekonomi responden dengan kategori mampu dan tidak mampu

Tabel 8
Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Dengan Kondisi Finansial Ekonomi
Responden Dengan Kategori Mampu dan Tidak Mampu

Kondisi Finansial Ekonomi	Tingkat Kecemasan								Total
	Tidak ada kecemasan		Ringan		Sedang		Berat		
	N	%	N	%	N	%	N	%	
Mampu	5	15,6	2	6,3	3	9,4	3	9,4	13
Tidak Mampu	6	18,8	7	21,9	4	12,5	2	6,3	19

Berdasarkan Tabel 8 tersebut, diperoleh data karakteristik tingkat kecemasan dengan kondisi finansial ekonomi, didapatkan bahwa kriteria mampu tidak mengalami kecemasan 5 responden (15,6%), 2 responden mengalami cemas ringan (6,3%), 3 responden mengalami cemas sedang (9,4%), dan 3 responden mengalami cemas berat (9,4%). Karakteristik tingkat kecemasan dengan kondisi finansial ekonomi didapatkan bahwa kriteria tidak mampu mengalami tidak ada kecemasan sebanyak 6 responden (18,8%), kecemasan ringan sebanyak 7 responden (21,9%), kecemasan sedang sebanyak 4 responden (12,5%) dan kecemasan berat sebanyak 2 responden (6,3%).

PEMBAHASAN

Gambaran Karakteristik Responden di STIKES Wira Husada Yogyakarta

1. Usia Responden

Gambaran tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan menjelang uji kompetensi nasional di STIKES Wira Husada Yogyakarta 2024 menunjukkan bahwa siswa berusia 18 hingga 25 tahun tidak mengalami kecemasan, dan siswa berusia 26 hingga 30 tahun mengalami kecemasan ringan. Sebuah penelitian (Ramadhani & Imamah, I. N., 2023) menemukan bahwa sebagian besar responden, 77 orang yang berusia antara 18 dan 40 tahun, memiliki tingkat kecemasan sedang sebesar 44,1%. Ini adalah fase perkembangan, ketika siswa beralih dari remaja akhir ke dewasa awal. Menurut asumsi peneliti, setiap siswa memiliki pengalaman yang berbeda yang menyebabkan tingkat kecemasan mereka yang berbeda, dan tingkat kecemasan mereka semakin meningkat seiring bertambahnya usia.

2. Jenis Kelamin Responden

Berdasarkan hasil analisis gambaran jenis kelamin responden tentang gambaran tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan saat menjelang uji kompetensi nasional di STIKES Wira Husada Yogyakarta 2024, didapatkan bahwa mayoritas perempuan mengalami kecemasan berat dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini dikarenakan hormon estrogen perempuan lebih tinggi dari laki-laki sehingga terjadinya gangguan pada mood yang sering berubah-ubah, respon emosional yang buruk dan perempuan lebih sering memendam kesedihan yang akan membuatnya stress (Saputera, B., & Suhermin, 2020) (Fadilah., A, S., 2023).

Karena fakta bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan, ditemukan juga bahwa perempuan dengan jumlah besar tidak mengalami kecemasan. Hal ini tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan karena siswa yang akan mengikuti ujian kompetensi nasional memikul tanggung jawab akademik yang sama. Laki-laki juga mengalami tingkat kecemasan ringan karena kekuatannya dalam menghadapi situasi berbahaya (Fadilah., A, S., 2023). Dari 30 sampel penelitian, mayoritas jenis kelamin adalah perempuan (70%) dan 9 laki-laki (30%). Perempuan lebih sering mengalami kecemasan daripada laki-laki.

Menariknya, tingkat kebahagiaan (*subjective well being*) responden dalam studi ini banyak dipengaruhi oleh faktor internal diri mereka sendiri. Hal ini mengindikasikan adanya *internal locus control*, di mana mahasiswa percaya bahwa kesejahteraan hidup mereka ditentukan oleh usaha dan regulasi diri, bukan semata-mata oleh faktor eksternal. Temuan ini mendukung hasil penelitian (Kuserawati & Farida, 2022), yang menyatakan keyakinan

terhadap kemampuan diri sendiri merupakan prediktor penting dalam menjaga stabilitas emosional di tengah tekanan akademik.

3. Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Profesi Ners dan Vokasi Keperawatan menjelang Ujian Kompetensi Nasional

Uji kompetensi nasional merupakan proses pengukuran pengetahuan, ketrampilan, dan perilaku peserta didik pada perguruan tinggi yang menyelenggarakan pendidikan tinggi bidang kesehatan. Tujuan dilaksanakan uji kompetensi untuk mencapai standar kompetensi lulusan yang memenuhi standar kompetensi kinerja, yang dalam hal ini adalah kompetensi ners generalis. Uji kompetensi nasional merupakan gerbang kritis bagi mahasiswa keperawatan untuk memperoleh Surat Tanda Registrasi (STR) dan izin praktik. Tingginya tingkat kecemasan yang tergambar dalam studi ini dapat dipahami melalui sifat ujian yang berisiko tinggi. Kegagalan dalam Uji Kompetensi Nasional berarti penundaan kelulusan, tetapi juga hambatan signifikan untuk memasuki dunia kerja dan mencapai kemandirian finansial. Menurut (Hartina, T., 2017), ujian lisensi keperawatan seringkali dipersepsikan sebagai evaluasi akhir terhadap kompetensi profesional, sehingga menciptakan tekanan psikologis yang jauh lebih besar, dibandingkan ujian akademik rutin.

Di STIKES Wira Husada Yogyakarta, analisis tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan menjelang Ujian Kompetensi Nasional menunjukkan bahwa mahasiswa rata-rata tidak mengalami kecemasan dan mengalami kecemasan ringan. Ini karena mereka memiliki distribusi frekuensi yang sama. Kecemasan adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan suatu keadaan di mana seseorang merasa khawatir, gelisah, takut, atau tidak tenang disertai dengan keluhan fisik lainnya yang dapat muncul dalam kehidupan seseorang (Anggraeni, 2015). Kecemasan mahasiswa dipengaruhi oleh 3 aspek utama: faktor akademik yaitu beban belajar, kesulitan memahami materi, dan ketakutan gagal ujian. Faktor sosial, meliputi tekanan dari keluarga dan teman sebaya untuk lulus tepat waktu. Faktor psikologis yaitu persepsi ancaman dan tingkat *trait anxiety* individu, hasil penelitian ini didukung oleh hasil penelitian (Larosa et al., 2025) kecemasan yang dialami mahasiswa merupakan bentuk respon psikologis terhadap situasi yang dinilai mengancam keberhasilan akademik.

Usia, jenis kelamin, program studi, tempat tinggal, dan keadaan keuangan adalah beberapa penyebab kecemasan, menurut asumsi peneliti, antara usia 18 dan 25 tahun, mahasiswa mengalami masa peralihan dari remaja akhir ke dewasa awal. Masa ini menyebabkan perubahan dan berbagai kesulitan perkembangan baru, yang sering menyebabkan kecemasan ringan pada usia ini. Ujian kompetensi nasional, presentasi kasus,

jurnal, dan terapi kelompok adalah beberapa tugas yang diberikan oleh guru kepada siswa (Ramadhani & Imamah, I. N., 2023). Faktor yang memengaruhi tingkat kecemasan siswa saat menghadapi ujian kompetensi nasional ialah jenis kelamin. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas perempuan mengalami cemas berat dibandingkan dengan laki-laki karena jumlah responden yang tidak seimbang. Penelitian yang dilakukan oleh (Firdausy et al., 2025), ditemukan bahwa laki-laki banyak mengalami kecemasan berat dan sangat berat. Perempuan lebih rentan mengalami kecemasan dibandingkan dengan jenis kelamin laki-laki karena perbedaan otak dan hormon yang terkait dengan proses reproduksi wanita seperti menstruasi, kehamilan, dan menopause (Ramadhani & Imamah, I. N., 2023). Oleh karena itu, perempuan lebih cenderung mengalami kecemasan daripada pria. Hormon estrogen dan progesteron meningkat saat hamil, meningkatkan risiko gangguan otak. Selain perbedaan biologis, perempuan dan laki-laki juga berbeda dalam cara mereka mengendalikan peristiwa yang terjadi dalam hidup mereka. Menurut asumsi peneliti, perempuan lebih spesifik dalam mempertimbangkan hal-hal yang mungkin terjadi pada mereka sendiri, seperti kegagalan ujian atau nilai yang tidak pantas, yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan selama ujian kompetensi nasional.

Dibandingkan dengan responden yang tidak tinggal bersama orang tua, responden yang tinggal bersama orang tua menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi. Namun, responden yang tinggal bersama orang tua menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih rendah dalam penelitian ini. Menurut peneliti, tinggal bersama orang tua seharusnya lebih banyak memberikan dukungan dan motivasi, yang berdampak pada pola pikir seseorang. Namun, tinggal bersama orang tua menimbulkan lebih banyak tuntutan dalam aktivitas sehari-hari, yang menyebabkan kecemasan. Sebagaimana ditunjukkan oleh penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani dkk. pada tahun 2023, 112 responden yang tinggal di asrama atau kost mengalami frekuensi kecemasan, di mana tidak ada kecemasan 37 orang (64,9%) dan sebagian besar memiliki kecemasan ringan 41 orang (64,1%). Selain itu, 20 orang responden yang tinggal bersama orang tua yang tidak mengalami kecemasan mengalami kecemasan ringan, sedangkan yang lainnya mengalami kecemasan ringan.

Jika seseorang merasa tidak aman di lingkungannya, mereka akan merasa cemas. Faktor-faktor yang berkaitan dengan tempat tinggal juga berkontribusi terhadap kecemasan mahasiswa saat menghadapi ujian kompetensi nasional. Kondisi pikiran, perasaan, dan perilaku yang tidak terkendali, yang menyebabkan tegang pikiran, menyebabkan mahasiswa merasa gugup dan gemetar (Ramadhani & Imamah, I. N., 2023)

Salah satu masalah psikologis yang sering dialami oleh mahasiswa adalah kecemasan akademik. Kecemasan akademik terjadi ketika mahasiswa merasa cemas tentang hal-hal yang terjadi di lingkungan akademik, seperti kelas dan guru mereka. Kecemasan akademik disertai dengan gejala seperti terganggunya pola pikir, respons perilaku, dan khawatir akan tidak lulus (Aristawati AA, Pratitis N, 2020).

Secara keseluruhan, studi ini menyimpulkan kecemasan menjelang uji kompetensi nasional merupakan hambatan psikologis signifikan yang dominan dialami oleh mahasiswa perempuan, dengan potensi mengganggu fungsi kognitif saat ujian berlangsung. Meskipun Tingkat kebahagiaan mahasiswa Sebagian besar ditentukan oleh faktor internal (internal locus control), tekanan eksternal berupa harapan keluarga dan kondisi ekonomi tetap menjadi beban yang memperburuk stress akademik. Studi ini memiliki jumlah sampel yang terbatas, menggaris bawahi urgensi bagi institusi pendidikan keperawatan untuk mengintegrasikan dukungan Kesehatan mental kedalam kegiatan akademik sebagai kegiatan persiapan menjelang ujian kompetensi nasional.

SIMPULAN

Didasarkan pada diskusi dan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa hasil menunjukkan bahwa responden dengan tingkat kecemasan ringan dan rendah memiliki frekuensi yang sama. Selain itu sebagian besar responden perempuan tidak menunjukkan gejala kecemasan. Namun, perempuan lebih rentan terhadap cemas ringan daripada laki-laki.

Dari penelitian ini Institusi Pendidikan Kesehatan disarankan untuk mengembangkan program pendampingan psikologis dan akademik bagi mahasiswa tingkat akhir, melalui kegiatan seperti bimbingan konseling, pelatihan manajemen stres, teknik relaksasi, dan simulasi ujian. Dosen pembimbing diharapkan berperan aktif dalam membantu mahasiswa mengembangkan strategi coping adaptif, baik yang berfokus pada pemecahan masalah maupun pengelolaan emosi. Strategi implementasi ini diharapkan dapat meningkatkan kesiapan mental mahasiswa, serta menurunkan tingkat kecemasan dan mendorong keberhasilan dalam menghadapi ujian kompetensi nasional.

DAFTAR PUSTAKA

- Angraeni, N. (2015). Gambaran tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat tiga prodi D3 Keperawatan dalam menghadapi uji kompetensi di Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 1(12), 131–139.
- Aristawati AA, Pratitis N, A. A. (2020). Kecemasan akademik mahasiswa menjelang ujian ditinjau dari jenis kelamin. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(01), 73–80.
- Casmi, R., et all. (2017). Level kecemasan siswa menjelang ujian nasional. *Jurnal Keperawatan Jiwa*,

5(1), 60–67.

- Dewi N.L.G, Suardani, et all. (2025). Kontribusi Faktor Self Assessment dan Peer Assessment terhadap Kecemasan dalam Menghadapi Ujian OSCE Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Gema Keperawatan*, 18(22), 66–74.
- Fadilah., A. S., et all. (2023). Hubungan jenis kelamin dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa PSKPS FK ULM tingkat akhir dalam pengerjaan tugas akhir. *Repository ULM*.
- Firdausy, D., Wulan, D., Rengganis, S., & Larasati, R. M. (2025). Hubungan Antara Jenis Kelamin dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Kedokteran : Tinjauan Pustaka Relationship Between Gender and Anxiety Levels Among Medical Students : A Literature Review. *Journal Of Medula*, 14, 2275–2281. www.journalofmedula.com
- Ginting, F., Siallagan, A. M., & ... (2023). Relationship between academic achievement and ners professional student anxiety in facing the nursing competence test in Medan 2022. *International Journal of Nursing and Midfery Research*, 1(1), 62–67.
- Hartina, T., et al. (2017). *Faktor yang berhubungan dengan kelulusan Uji Kompetensi NERS Indonesia (UKNI) di Regional Sulawesi*.
- Krisdianto, A. M., & Kusumawati, W. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelulusan Uji Kompetensi Ners Indonesia (Ukni). *The Indonesian Journal of Health Science*, 11(1), 1. <https://doi.org/10.32528/ijhs.v11i1.2232>
- Kuserawati, S., & Farida, I. A. (2022). Hubungan Antara Efikasi Diri Akademik dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Universitas Negeri Malang. *Jurnal Flourishing*, 2(4), 277–290. <https://doi.org/10.17977/10.17977/um070v2i42022p277-290>
- Larosa, J., Gaol, R. L., P, I. H., & Rumondang, S. (2025). Analisis Tingkat Kecemasan Mahasiswa Akhir Menjelang Uji Kompetensi Exit Exam di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025. *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa*, 4(3).
- Melliasany & Perceka, A. L., N. (2021). Tingkat kecemasan dan motivasi belajar mahasiswa keperawatan dalam menghadapi uji kompetensi exit exam. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dan Pembelajaran*, 5(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.23887/jipp.v5i2>
- Ramadhani & Imamah, I. N., T. (2023). Gambaran tingkat kecemasan mahasiswa ners di Surakarta. *Jurnal Keperawatan Duta Medika*, 3(1), 3, 23–30.
- Ramdan, I. M. (2019). (2019). Reliability and Validity Test of the Indonesian Version of the Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A) to Measure Work-related Stress in Nursing. *Jurnal Ners*, 14(1)((1)), 33–40.
- Saputera, B., & Suhermin, S. (2020). Understanding nurse workload, Workstress, and supervission on influence OF Clinical performence. *International Conference of Business and Social Sciences*,.
- Sari, S. M., Putri, D. K., & Zuriati, Z. (2020). Implementasi Kiat Sukses Ujian Kompetensi Ners Indonesia dalam Meningkatkan Kompetensi Mahasiswa Ners Mengikuti Ujian Kompetensi Ners Indonesia. *Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat UNDIP 2020*. semnasppm.undip.ac.id