

# Kondisi Psikologis Peserta Seleksi Penerimaan Bintara TA. 2022 Polda Sumatera Selatan (Ditinjau dari Tingkat Stress, Kecemasan, dan Depresi)

Jarot Budi Purnomo\*<sup>1</sup>  
Fendy Suhariadi<sup>2</sup>  
Rini Sugiati<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Semarang, Indonesia

\*e-mail: [jatirafa78@gmail.com](mailto:jatirafa78@gmail.com)<sup>1</sup>, [fendy.suhariadi@psikologi.unair.ac.id](mailto:fendy.suhariadi@psikologi.unair.ac.id)<sup>2</sup>, [riendoe@usm.ac.id](mailto:riendoe@usm.ac.id)<sup>3</sup>

(Naskah masuk : 03 Juli 2022, Revisi : 23 Juli 2022, Publikasi : 25 Juli 2022)

## Abstrak

Kepolisian Republik Indonesia membuka penerimaan Bintara Polri TA. 2022. Tahapan penerimaan Bintara yaitu pendaftaran, seleksi administratif, tes umum yang terdiri dari tes fisik, medical check up, dan psikotes, dan tahap terakhir pengumuman. Dari serangkaian proses tersebut merupakan hal yang wajar jika peserta mengalami stress, kecemasan, dan depresi. Stres, cemas, dan depresi tersebut dapat mempengaruhi hasil tes peserta seleksi. Melakukan identifikasi Kondisi Psikologis Peserta Seleksi Penerimaan Terpadu Bintara TA. 2022 Polda Sumatera Selatan. Partisipan berjumlah 133 calon bintara yang telah memenuhi syarat. Alat ukur yang digunakan adalah Depression Anxiety Stress Scale (DASS 42). Analisis data sebaran distribusi dan analisis Independent Sample Test dengan SPSS 16.0. Tidak ada perbedaan tingkat stress, kecemasan dan depresi antara pria dan wanita pada seleksi penerimaan Terpadu Bintara TA. 2022 Polda Sumatera Selatan. Tingkat stress peserta seleksi pada kategori normal 130 orang (97,74%) dan kategori rendah 3 orang (2,25%). Kecemasan peserta seleksi pada kategori normal 112 orang (84,21%) dan kategori rendah 12 orang (9,02%), dan kategori sedang 9 orang (6,76%). Depresi peserta seleksi pada kategori normal 131 orang (98,49%) dan kategori rendah 2 orang (1,50%). Penelitian ini menunjukkan bahwa seluruh peserta memiliki tingkat stress, kecemasan, dan depresi yang tergolong normal.

**Kata kunci:** Depresi, Kecemasan, Tingkat Stres

## Abstract

The National Police of the Republic of Indonesia opens the acceptance of the National Police TA. 2022. The stages of receiving are registration, administrative selection, general tests consisting of physical tests, medical check-ups, and psychological tests, and the final stage of announcement. From a series of processes, it is normal for participants to experience stress, anxiety, and depression. Stress, anxiety, and depression can affect the test results of selection participants. To identify the Psychological Conditions of Participants in the Integrated Admissions Selection for student TA. 2022 South Sumatra Regional Police. The participants were 133 candidates for non-commissioned officers who had met the requirements. The measuring instrument used is the Depression Anxiety Stress Scale (DASS 42). Analysis of distribution distribution data and analysis of Independent Sample Test with SPSS 16.0. There is no difference in the levels of stress, anxiety and depression between men and women in the selection of the Integrated Admissions TA. 2022 South Sumatra Regional Police. The stress level of the selection participants in the normal category was 130 people (97.74%) and the low category was 3 people (2.25%). The anxiety of the selection participants in the normal category was 112 people (84.21%) and the low category was 12 people (9.02%), and the medium category was 9 people (6.76%). Depression of the selection participants in the normal category was 131 people (98.49%) and 2 people in the low category (1.50%). This study showed that all participants had normal levels of stress, anxiety, and depression.

**Keywords:** Anxiety, Depression, Stress

## 1. PENDAHULUAN

Kepolisian Negara Republik Indonesia (Polri) resmi membuka pendaftaran penerimaan Polri 2022 jalur Bintara dan Taruna Akademi Polisi (Akpil). Penerimaan calon Bintara Polri untuk menjadi Perwira Pertama Polri dengan pangkat Brigadir Polisi Tingkat Dua (Bripda) melalui pendidikan pembentukan Bintara Polri. Masa pendidikan calon bintara Polri selama

empat 7 bulan di Sekolah Kepolisian Daerah Sumatera selatan bagi calon Polisi laki-laki dan di Sekolah Polisi Wanita di Jakarta bagi calon Polwan. Tahapan yang harus dilalui oleh peserta seleksi yaitu seleksi administrative, seleksi fisik, *medical check up*, dan psikotes. Peserta seleksi harus mempersiapkan diri dengan sungguh-sungguh, bahkan harus mempersiapkan diri sejak dini untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Persiapan yang dilakukan peserta seleksi Bintara tidak hanya persiapan fisik namun, mempersiapkan psikis juga perlu untuk diperhatikan. Persiapan psikis diharapkan dapat meminimalisir tingkat stress, kecemasan, dan depresi peserta seleksi Bintara. Seleksi Bintara di Polda Sumatera Selatan dilakukan secara bertahap. Dari hasil skrining awal menunjukkan bahwa peserta seleksi Bintara mengalami grogi, takut, deg-degkan, cemas, dan perasaan takut gagal. Kondisi tersebut menunjukkan gejala awal stress, cemas, dan depresi.

Stres adalah respon tubuh yang sifatnya nonspesifik terhadap setiap tuntutan beban, (Selye dalam Sary, 2015). Stres diartikan sebagai suatu tanggapan atau respon seseorang pada kondisi yang dipersepsi sebagai tantangan atau ancaman. Dengan kata lain, stres adalah kondisi diri saat merasakan tekanan, ancaman, atau masalah (Li et al., 2016). Semua orang tanpa terkecuali dapat merasakan stres. Stres muncul saat individu melakukan penyesuaian dalam hal apapun. Penyesuaian dapat berarti mencoba beradaptasi, mencari solusi, menyelesaikan masalah. Sedikit stres bukanlah masalah, namun stres yang sangat tinggi dapat berdampak pada fisik. Saat individu merasakan stres dalam jangka panjang dan tubuh tidak dapat beradaptasi akan hal tersebut, maka dapat menimbulkan kecemasan atau distress. Distress adalah stres yang bersifat negatif, yang memberikan efek menekan (merasa terbebani, tidak nyaman, dan sebagainya) (Li et al., 2016). Cemas terkait ujian bagi mahasiswa adalah kondisi yang sangat umum dirasakan oleh mereka. Cemas terkait ujian merupakan sebuah kondisi psikologis dimana individu merasakan kesusahan yang berlebihan serta cemas saat dan akan ujian. Penelitian yang dilakukan oleh Shashank (2008) bahwa lebih dari 50% siswa merasakan fobia ujian. Ujian dapat menyebabkan kecemasan pada siswa dan siswa dapat merasakan tekanan, mual, gelisah, pikiran negatif, telapak tangan berkeringat, dan lainnya (Pagaria, 2020). Karena adanya ketakutan tidak rasional, terkadang mahasiswa merasakan sulit berpikir selama ujian, dan kondisi ini dapat menyebabkan panik. Aspek-aspek yang muncul pada kecemasan terkait ujian, yaitu (1) kognitif: pikiran negatif, penilaian diri negatif, dan kinerja terhambat karena cemas (misal sulitmengingat, sulit membaca dan memahami pertanyaan), (2) afektif: penilaian terkait kondisi fisiologis (sepertitegang, otot tegang, dan gemetar), serta (3) perilaku: minim kemampuan belajar, menghindari, dan menunda pekerjaan (Putwain, 2008). Stres, kecemasan, dan depresi ujian dapat berdampak negatif pada mahasiswa, serta adanya penelitian Pagaria (2020) bahwa kecemasan ujian dapat menyebabkan penurunan motivasi, kurang persiapan, perasaan bersaing, tidak dapat mengelola emosi, takut kepada performansi yang kurang, konsep diri negatif, serta ketidaklulusan uji kompetensi (Hartina et al., 2017) maka diperlukan identifikasi tingkat stres, cemas, dan depresi pada peserta seleksi Bintara sehingga orang disekitar mampu memberikan dukungan psikologis dengan tepat. Penelitian ini bertujuan untuk melakukan identifikasi Kondisi Psikologis Peserta Seleksi Penerimaan Terpadu Bintara TA. 2022 Polda Sumatera Selatan.

## 2. METODE

Desain penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Teknik sampling (teknik pengambilan sampel) yang digunakan dalam penelitian ini adalah non-probability sampling dengan teknik pengambilan sampel bersyarat (purposive sampling). Purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Penelitian ini dilakukan pada peserta seleksi Bintara Polda Sumatera Selatan Tahun 2022. Jumlah peserta 133 calon Bintara yang terdiri dari 101 pria dan 32 wanita. Kuesioner dibagikan kepada mereka melalui form online. Kuesioner yang dikirimkan kembali dan lengkap yang selanjutnya diolah dan dianalisa.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian adalah Depression Anxiety Stress Scale (DASS 42) (Ulfah, 2019; Healthfocus Clinical Psychology Services, n.d.), yang dikembangkan oleh Lovibond and Lovibond (1995). Alat ukur ini kemudian dimodifikasi dan disesuaikan, sehingga

bisa menggambarkan keadaan dari subjek penelitian. Kuesioner pengukuran DASS terdiri atas 42 pernyataan yang berkaitan dengan stres, kecemasan, dan depresi seseorang. Tabel 1 adalah kisi-kisi dari kuesioner DASS 42.

Tabel 1. Blueprint DASS 42

Variabel yang diukur	Nomor soal
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 kuesioner DASS 42

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

Tabel 3. Kategorisasi kuesioner DASS 42

Kategori	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

Kuesioner DASS 42 adalah alat ukur yang baku, sehingga tidak dilakukan pengujian validitas dan reliabilitas. 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.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian hasil penelitian memuat hasil analisis uji hipotesis yang dapat menyertakan tabel, grafik, dan sebagainya.

Pembahasan memuat interpretasi dan evaluasi terhadap hasil penelitian, serta ulasan berbagai permasalahan terkait yang dipandang dapat memengaruhi hasil penelitian. Deskripsi pada bagian ini menitikberatkan pada analisis secara kritis secara substansial terhadap hasil penelitian, selain itu ditambahkan juga kelemahan dalam penelitian.

Hasil penelitian menunjukkan distribusi usia subjek, tingkat stress, kecemasan, dan depresi pada peserta seleksi penerimaan terpadu Bintara TA. 2022 Polda Sumatera Selatan. Berikut ini merupakan distribusi frekuensidan persentase peserta seleksi berdasarkan usia:

Tabel 4. Distribusi frekuensi dan persentase usia peserta seleksi

Usia	Frekuensi	Persentase
17	7	5,26 %
18	29	21,80 %
19	47	35,34 %
20	25	18,80 %
21	13	9,77 %
22	7	5,26 %
23	4	3,01 %
24	1	0,75 %
<b>Total</b>	<b>133</b>	<b>100 %</b>

Dari tabel distribusi frekuensi dan persentase di atas menunjukkan bahwa peserta terbanyak usia 19 tahun yaitu 47 orang (35,34%), selanjutnya usia 18 tahun yaitu 29 orang (21,80%), beikutnya usia 20 tahun yaitu 25 orang (18,80%), selanjutnya usia 21 tahun yaitu 13 orang (9,77%), usia 17 tahun dan 22 tahun yaitu 7 orang (5,26%), usia 23 tahun yaitu 4 orang (3,01%), dan yang terakhir usia 24 tahun ada 1 orang (0,75%).

Hasil analisis data menggunakan SPSS 16.0 *For Windows* dengan uji beda *Independent Sample Test* dapat di lihat pada tabel 5, sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Uji *Independent Sample Test*

Kategori	F	Sig.	df
Depresi	0.054	0.817	56.284
Cemas	0.109	0.742	53.737
Tingkat Stres	0.016	0.898	53.966

Berdasarkan dari hasil analisis data diatas di ketahui bahwa tidak ada perbedaan antara depresi pada pria dan wanita yang ditunjukkan dengan nilai F: 0.054 dengan Sig. 0.817 ( $p > 0.05$ ), tidak ada perbedaan cemas antara pria dan wanita yang ditunjukkan dengan nilai F: 0.109 dengan Sig. 0.742 ( $p > 0.05$ ), dan tidak ada perbedaan anantara tingkat stress pria dan wanita yang ditunjukkan dari nilai F: 0.016 dengan Sig. 898 ( $p > 0.05$ ).

Hasil penelitian terkait distribusi frekuensi dan persentasi tingkat stres peserta seleksi penerimaan terpadu Bintara TA. 2022 Polda Sumatera Selatan ditunjukkan pada tabel 6, sebagai berikut:

Tabel 6. Distribusi frekuensi dan presentasi tingkat stres

Kategori	Frekuensi	Persentase
Normal	130	97,74 %
Ringan	3	2,25 %
Sedang	0	0
Berat	0	0
Sangat Berat	0	0
<b>Total</b>	<b>133</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 6, diketahui sebanyak 130 (97,74%) peserta memiliki stres yang tergolong normal. Sebanyak 3 (2,25%) mahasiswa memiliki stres yang yang tergolong ringan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada peserta yang memiliki stress sedang, berat, maupun sangat berat. Tabel 7 menunjukkan hasil penelitian distribusi frekuensi dan persentasi tingkat kecemasan.

Berdasarkan Tabel 7, menunjukkan bahwa setengah atau sekitar 112 (84,21%) mahasiswa merasakan kecemasan yang tergolong normal dalam Seleksi Penerimaan Terpadu Bintara TA. 2022 Polda Sumatera Selatan. Selanjutnya, 12 (9,02%) mahasiswa merasakan kecemasan dalam kategori ringan dan 9 (6,76%) mahasiswa merasakan kecemasan pada

kategori sedang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada peserta Seleksi Penerimaan Terpadu Bintara TA. 2022 Polda Sumatera Selatan yang memiliki kecemasan dalam kategori berat dan sangat berat. Tabel 8. menunjukkan hasil penelitian distribusi frekuensi dan persentase tingkat depresi.

Tabel 7. Distribusi frekuensi dan presentasi kecemasan

Kategori	Frekuensi	Persentase
Normal	112	84,21 %
Ringan	12	9,02 %
Sedang	9	6,76 %
Berat	0	0
Sangat Berat	0	0
<b>Total</b>	<b>133</b>	<b>100</b>

Tabel 8. Distribusi frekuensi dan presentasi Depresi

Kategori	Frekuensi	Persentase
Normal	131	98,49 %
Ringan	2	1,50 %
Sedang	0	0
Berat	0	0
Sangat Berat	0	0
<b>Total</b>	<b>133</b>	<b>100</b>

Berdasarkan dari tabel 8. Distribusi frekuensi dan persentase depresi peserta seleksi penerimaan terpadu Bintara TA. 2022 Polda Sumatera Selatan diketahui bahwa sebanyak 131 orang (98,49%) memiliki depresi yang tergolong normal. Selanjutnya 2 orang (1,50%) memiliki depresi dalam kategori ringan. Data menunjukkan bahwa tidak ada peserta seleksi yang memiliki depresi sedang, berat, maupun sangat berat.

### 1. Perbedaan Tingkat Stres Peserta Pria Dan Wanita Pada Seleksi Penerimaan Terpadu Bintara TA. 2022 Polda Sumatera Selatan

Hasil analisis data perbedaan tingkat stress peserta pria dan wanita pada seleksi penerimaan terpadu Bintara TA. 2022 Polda Sumatera Selatan dengan Independent Sample Test diketahui nilai F: 0.016 dengan Sig. 0.898 ( $p > 0.05$ ), artinya tidak ada perbedaan tingkat stress antara peserta pria dan wanita pada seleksi penerimaan terpadu Bintara TA. 2022 Polda Sumatera Selatan. Hasil tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sagita, Fairuz, dan Aisyah (2021), bahwa tidak ada perbedaan stress antara pria wanita dalam menghadapi ujian. Dalam hal ini dapat diartikan bahwa peserta seleksi baik pria maupun wanita memiliki strategi coping stress yang bagus. Strategi coping merupakan suatu proses dimana individu berusaha untuk menangani dan menguasai situasi stress yang menekan akibat dari masalah yang sedang dihadapinya dengan cara melakukan perubahan kognitif guna memperoleh rasa aman dalam dirinya (Mu'tadin, 2002).

### 2. Perbedaan Depresi Peserta Pria Dan Wanita Pada Seleksi Penerimaan Terpadu Bintara TA. 2022 Polda Sumatera Selatan

Hasil analisis data perbedaan tingkat depresi peserta pria dan wanita pada seleksi penerimaan terpadu Bintara TA. 2022 Polda Sumatera Selatan dengan *Independent Sample Test* diketahui nilai F : 0.054 dengan Sig. 0.817 ( $p > 0.05$ ), artinya tidak ada perbedaan depresi antara peserta pria dan wanita pada seleksi penerimaan terpadu Bintara TA. 2022 Polda Sumatera Selatan. Dalam berbagai penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan depresi pada pria dan wanita. Namun, tidak demikian dengan hasil penelitian ini. Penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan depresi antara peserta seleksi pria dan wanita. Hal tersebut menunjukkan bahwa baik peserta pria maupun wanita sudah siap dengan proses seleksi Penerimaan Terpadu Bintara TA. 2022 khususnya di Polda Sumatera Selatan.

### **3. Perbedaan Cemas Peserta Pria Dan Wanita Pada Seleksi Penerimaan Terpadu Bintara TA. 2022 Polda Sumatera Selatan**

Hasil analisis data perbedaan tingkat cemas peserta pria dan wanita pada seleksi penerimaan terpadu Bintara TA. 2022 Polda Sumatera Selatan dengan *Independent Sample Test* diketahui nilai F: 0.0109 dengan Sig. 0.742 ( $p > 0.05$ ), artinya tidak ada perbedaan kecemasan antara peserta pria dan wanita pada seleksi penerimaan terpadu Bintara TA. 2022 Polda Sumatera Selatan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saputro (2007) membuktikan bahwa jenis kelamin tidak selalu menjadi prediktor signifikan dari reaktivitas emosional, seperti kecemasan dan ketakutan. Kecemasan akan muncul ketika ada tekanan dari luar yang dapat menghambat aktivitas seseorang, baik pria maupun wanita. Pria maupun wanita memiliki respon emosi yang sama ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan, namun kecemasan pada pria maupun wanita dapat diantisipasi dengan kesiapan mental dari masing-masing individu.

### **4. Tingkat Stres Peserta Seleksi Penerimaan Terpadu Bintara TA. 2022 Polda Sumatera Selatan**

Berdasarkan data pada tabel 6. Distribusi frekuensi dan presentasi tingkat stres, diketahui bahwa kondisi stress peserta seleksi berada pada kategori normal 130 orang (97,74%) dan kategori rendah 3 orang (2,25%). Artinya peserta seleksi memiliki manajemen emosi yang baik. Manajemen emosi yang baik dapat menurunkan tingkat stres pada seseorang. Kemampuan menghadapi stress biasa disebut dengan manajemen stres. Manajemen stres adalah suatu program untuk melakukan pengontrolan atau pengaturan stres dimana bertujuan untuk mengenal penyebab stres dan mengetahui teknik-teknik mengelola stres, sehingga orang lebih baik dalam menangani stres dalam kehidupan (Schafer, 2000).

### **5. Tingkat Kecemasan Peserta Seleksi Penerimaan Terpadu Bintara TA. 2022 Polda Sumatera Selatan**

Berdasarkan data pada tabel 7. Distribusi frekuensi dan presentasi kecemasan, diketahui bahwa kondisi stress peserta seleksi berada pada kategori normal 112 orang (84,21%), kategori rendah 12 orang (9,02%), dan kategori sedang 9 orang (6,76%). Kretch dan Qrutch (Hartanti dan Dwijayanti, 1997), kecemasan merupakan suatu keadaan tidak menyenangkan yang dialami oleh seseorang yang muncul karena ketidakmampuan menyelesaikan suatu permasalahan atau kurang siap dalam menghadapi situasi. Darajat (1996), kecemasan merupakan manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur ketika individu sedang mengalami tekanan perasaan dan pertentangan batin. Kartono (1981) kecemasan sebagai bagian dari emosional umum yang meliputi ketakutan, kekhawatiran, kegelisahan, dan adanya rangsangan fisiologis terhadap suatu yang tidak jelas. Berdasarkan data pada tabel, diketahui bahwa kondisi stress peserta seleksi berada pada kategori normal. Artinya peserta seleksi memiliki manajemen emosi yang baik.

### **6. Tingkat Depresi Peserta Seleksi Penerimaan Terpadu Bintara TA. 2022 Polda Sumatera Selatan**

Berdasarkan data pada tabel 8. Distribusi frekuensi dan presentasi depresi, diketahui bahwa kondisi stress peserta seleksi berada pada kategori normal 131 orang (98,49%) dan kategori rendah 2 orang (1,50%). Dalam pengertian ilmiah, depresi diartikan sebagai suatu keadaan emosi yang mempunyai karakteristik seperti perasaan sedih, perasaan gagal dan tidak berharga, dan menarik diri dari orang lain ataupun lingkungan (Sue dkk., 1986). Depresi mengganggu suasana hati atau semangat, cara berfikir, fungsi tubuh dan mengganggu perilaku. Leitenberg & Wilson (1986) menyatakan bahwa mereka yang depresi menunjukkan kontrol diri rendah, yaitu evaluasi diri yang negatif, harapan terhadap performance rendah, suka menghukum diri dan sedikit memberikan hadiah terhadap diri sendiri. Menurut Beck (1985) sumber depresi adalah kognisi negatif. Orang yang depresi tampak mempunyai pandangan yang negatif mengenai dirinya sendiri, mengenai dunianya dan mengenai masa depannya. Berdasarkan tabel 8. Distribusi frekuensi dan presentasi depresi diketahui bahwa peserta seleksi tidak ada yang memiliki gejala depresi berat maupun berat sekali. Hal tersebut dapat

diartikan bahwa mereka memiliki kontrol diri yang tinggi, yaitu evaluasi diri yang positif, harapan terhadap performance cukup bagus.

#### 4. KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini antara yaitu tidak ada perbedaan tingkat stress, kecemasan dan depresi antara pria dan wanita pada seleksi penerimaan Terpadu Bintara TA. 2022 Polda Sumatera Selatan. Dari hasil identifikasi distribusi frekuensi dan persentase tingkat stress peserta seleksi pada kategori normal 130 orang (97,74%) dan kategori rendah 3 orang (2,25%). Kecemasan pada peserta seleksi pada kategori normal 112 orang (84,21%) dan kategori rendah 12 orang (9,02%), dan kategori sedang 9 orang (6,76%). Depresi pada peserta seleksi pada kategori normal 131 orang (98,49%) dan kategori rendah 2 orang (1,50%). Penelitian ini menunjukkan bahwa seluruh peserta memiliki tingkat stress, kecemasan, dan depresi yang tergolong normal.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Beck. 1985. Beck, A. T. 1983. Pelatihan Berpikir Positif untuk menangani sikap Pesimis dan Gangguan Depresi (Anita Lestari). *Jurnal Psikologi* 1998. 1, 1-9.
- Darajat(1996), Daradjat, Z. 1996. *Kesehatan Mental*. Jakarta: CV Haji Masagung.
- Dwijayanti, Hartanti. 1997. Hubungan antara Konsep Diri dan Kecemasan Menghadapi Masa Depan dengan Penyesuaian Diri. *Jurnal ANIMA*. Media Psikologi Indonesia.
- Hartina, A., Tahir, T., Nurdin, N. Djafar, M., 2017. Faktor yang Berhubungan dengan Kelulusan Uji Kompetensi Ners Indonesia (UKNI) di Regional Sulawesi. *J. Persat. Perawat Nas. Indones.* (Journal Indones. Natl. Nurses Assoc. 2, Pp. 65-73
- Leitenberg & Wilson (1986). Leitenberg, H., Yost, L. W., Wilson-Carroll, M. 1986. Negative Cognitive Error in Children: Questionnaire Development Normative Data, and Comparasions Between Children With and Without Self-Reported Symptoms of Depression, Low Self-Esteem, and Evaluation Anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54 (4), 528 – 536.
- Lovibond, S.H., Lovibond, P.F. 1995. *Manual for The Depression Anxiety & Stress Scales*, 2 nd. ed. Psychology Foundation of Australia, Sydney.
- Mu'tadin, Z. 2002. Kemandirian Sebagai Kebutuhan Psikologis Pada Remaja.
- Pagaria, N. 2020. Exam Anxiety in College Students. *Int. j. Indian Psychol.* 8, Pp. 136-140
- Sary, Endah. 2015. *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: Parama Publishing
- Schafer W. 2000. *Stress management for wellness. Fourth edition*. Wadsworth: Belmont California
- Sue,dkk. 1986. *Understanding Abnormal Behavior*. 2nd Ed. Boston: Houghton Mifflig.