

## PENGARUH SPIRITUAL RELAKSASI TERHADAP KECEMASAN MAHASISWA MENGHADAPI UJIAN OSCA DI STIKES AISYIYAH SURAKARTA

<sup>1</sup>Ika Silvitasari, <sup>2</sup>Hermawati

<sup>1</sup>(Sarjana Keperawatan, STIKES 'Aisyiyah Surakarta, mouse\_02april@yahoo.com)

<sup>2</sup>(Diploma Keperawatan, STIKES 'Aisyiyah Surakarta, Hermawatifarid@rocketmail.com)

### Abstrak

Latar belakang: Rangkaian ujian akhir semester bagi mahasiswa merupakan stressor yang menyebabkan kecemasan. Ujian akhir semester dapat berupa ujian teori dan ujian praktek. Ujian praktek merupakan evaluasi untuk mengetahui keterampilan mahasiswa keperawatan sebelum melakukan praktek di lahan praktek. Metode ujian yang digunakan dapat menggunakan metode OSCA (*Objective Structured Clinical Assessment*). Tujuan : penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi spiritual terhadap kecemasan mahasiswa menghadapi ujian osca di stikes aisyiyah surakarta. Metode : penelitian ini merupakan *quasi eksperimental one-group pre post test design*, jumlah sampel sebanyak 52 responden yang diambil menggunakan tehnik *simple random sample*. Analisis data menggunakan *Paired Sample Test*. Hasil : rata – rata nilai tingkat kecemasan sebelum dan setelah diberikan intervensi spiritual relaksasi mengalami penurunan 40,48 menjadi 34,04, sedangkan  $p < 0,000 < 0,05$ . Kesimpulan : terdapat pengaruh spiritual relaksasi terhadap kecemasan mahasiswa menghadapi ujian OSCA di STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

**Kata kunci :** Kecemasan, OSCA, Spiritual relaksasi

### Abstract

*Background: The final semester exam for students is a stressor that causes anxiety. The final exam of the semester can be a theoretical exam and a practice exam. Practice exam is an evaluation to know the skills of nursing students before doing practice in practice area. The test method used can use OSCA (Objective Structured Clinical Assessment) method. Purpose: This study aims to determine the effect of spiritual relaxation on students' anxiety facing the osca test in STIKES Aisyiyah Surakarta. Method: This study was a one-group experimental quasi pre post test design, the number of samples of 52 respondents taken using simple random sample technique. The data analyzer uses the Paired Sample Test. Results: the mean values of anxiety levels before and after spiritual relaxation interventions decreased 40.48 to 34.04, whereas  $p < 0,000 < 0,05$ . Conclusion: There is a spiritual influence of relaxation on students' anxiety facing OSCA examination in STIKES' Aisyiyah Surakarta.*

**Keywords:** Anxiety, OSCA, Spiritual relaxation

### PENDAHULUAN

Ujian Akhir Semester adalah rangkaian evaluasi kegiatan penilaian selama satu semester. Ujian ini terdiri dari ujian tertulis dan ujian praktik. Evaluasi praktik ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan teori dan ketrampilan praktik mahasiswa keperawatan sebelum melakukan praktek di lahan klinik (Wahyuni, 2012).

Metode yang digunakan untuk melakukan evaluasi praktik salah satunya adalah OSCA (*Objective Structured Clinical Assessment*) atau istilah lain OSCE (*Objective Structure Clinical Examination*). Metode ini terdiri dari beberapa stase dengan waktu yang telah ditentukan pada masing-masing stase, yaitu antara 5 – 30 menit (Dornan & Neill, 2006). Metode ini digunakan untuk mengevaluasi

kemampuan komunikasi, pengetahuan, kemampuan melakukan pemeriksaan fisik, kemampuan melakukan interpretasi dan analisis kasus dan pemeriksaan diagnosis, kemampuan membuat diagnosis keperawatan, menilai perilaku dan hubungan interpersonal (Sabrina & Sulistyaningsih, 2013).

Ujian merupakan salah satu sumber kecemasan mahasiswa (Basuki, 2015), sedangkan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi hasil/ kelulusan ujian menurut Pratiwi & Mufdillah (2009) antara lain perbedaan persepsi pencapaian kompetensi instrumen yang dipakai antara penguji dan peserta, stress dan kecemasan. Dampak dari kecemasan adalah buruknya penampilan akademik siswa keperawatan

pada saat melaksanakan ujian (Afolayan *et.al*, 2013).

Faktor yang mempengaruhi kecemasan disebabkan oleh faktor fisik dan psikologis. Sedangkan faktor yang paling dominan adalah faktor fisik, mahasiswa menjadi begitu tertekan dan berdampak negatif pada kinerja mengikuti OSCE (Setiawan *et.al*, 2017.).

Kecemasan menghadapi ujian merupakan gejala emosi yang dialami oleh individu sebagai reaksi menghadapi ujian yang dapat mempengaruhi fisik dan psikis (Afandi, Budi, Wardaningsih; 2016). Kecemasan dapat mempengaruhi beberapa hal, antara lain perubahan fisik yang menunjukkan adanya mual, muntah, peningkatan frekuensi nafas dan nadi, keringat berlebih dan ketegangan otot; perubahan mental menunjukkan khawatir, gelisah, bingung, penurunan tingkat konsentrasi, sudut pandang menyempit; sedangkan pada perubahan perilaku menunjukkan lebih suka menjauhi benda, tempat atau situasi tertentu (Hyman & Pedrick, 2011).

Beberapa strategi yang dapat dilakukan untuk menurunkan tingkat kecemasan, antara lain : relaksasi, distraksi, humor, terapi spiritual, aromaterapi. Terapi spiritual mempunyai dampak positif dalam menurunkan stres. Terapi spiritual seperti berdoa, meditasi, dan membaca bacaan keagamaan mampu meningkatkan adaptasi terhadap stresor (Poter & Perry, 2010).

Penelitian yang dilakukan oleh Abdillah (2014) mendapatkan hasil bahwa dzikir dapat menurunkan skor kecemasan mahasiswa yang akan menjalani ujian praktikum maternitas. Penelitian lain juga menunjukkan hasil yang signifikan bahwa terapi spiritual sholat tahajud dapat menurunkan kecemasan pada mahasiswa semester akhir yang sedang menjalani skripsi (Riyandanie, 2016).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada mahasiswa semester I,III dan V pada 11 mahasiswa menyatakan bahwa mahasiswa merasa takut, “deg-degkan”, ke kamar mandi berkali-kali sebelum menghadapi ujian OSCA. Dari masalah tersebut peneliti ingin mengetahui pengaruh relaksasi spiritual terhadap kecemasan mahasiswa menghadapi ujian osca di STIKES Aisyiyah Surakarta.

## TINJAUAN PUSTAKA

Kecemasan merupakan perasaan tidak nyaman dan tidak enak karena ketidaknyamanan atau ketakutan disertai respon otonom (sumbernya tidak spesifik

atau tidak diketahui). Kecemasan ditandai oleh perubahan perilaku, afektif, simpatik, parasimpatik dan kognitif (Herdman & Kamitsuru, 2014).

Mahasiswa mengalami tekanan akademis dan ujian yang menjadi stressor untuk mengalami stress. Stressor ini dapat menyebabkan kecemasan akademis pada mahasiswa seperti perasaan tegang dan takut yang berdampak pada penurunan performa mahasiswa dan hasil nilai akademis (Shamsuddin *et.al.*, 2013)

Metode ujian yang diselenggarakan pada perguruan tinggi umumnya adalah uji tulis dan uji praktek. Uji praktek yang dilakukan dapat dilakukan dengan berbagai macam metode, salah satunya adalah uji OSCA. Uji OSCA mampu mengukur kemampuan mahasiswa meliputi kemampuan kognitif, psikomotor, dan afektif/attitude (Ramadhan, 2013).

Spiritual relaksasi merupakan suatu tindakan yang dapat memberikan ketenangan berdasarkan kemampuan spiritual individu. Ketenangan ini dihasilkan dari relaksasi yang dapat mengubah fisiologi sistem simpatis menjadi parasimpatis. Efek relaksasi mengakibatkan terjadinya penurunan sekresi ketokolamin dan kortisol, sedangkan hormon parasimpatis serta neurotransmitter seperti dehidroepandrosterone (DHEA) dan dopamine mengalami peningkatan (Oberg, 2009).

Beberapa macam intervensi spiritual dapat dilakukan pada individu untuk mengurangi kecemasan, antara lain menjaga privasi dan memberikan waktu untuk menjalankan aktivitas spiritual, mendengarkan lagu rohani, menyediakan perlengkapan ibadah, melakukan doa bersama, memanggil pemuka agama, berdoa dan membaca kitab suci agama (Bornemaan, 2011).

## METODE

Rancangan penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *quasi eksperimental one-group pre post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa STIKES ‘Aisyiyah Surakarta. Sampel penelitian ini adalah mahasiswa Sarjana Keperawatan semester I, III, dan V yang akan menjalani ujian OSCA. Tehnik pengambilan sampel dengan menggunakan *simple random sample* didapatkan sampel sebanyak 52 mahasiswa.

Penelitian dilakukan pada tanggal 8 – 21 Desember 2017. Peneliti melakukan *pre test*

terlebih dahulu dengan mengukur tingkat kecemasan pada responden terlebih dahulu kemudian memberikan intervensi selama 15 menit sebelum mahasiswa masuk ruang ujian. Intervensi yang diberikan adalah nafas dalam, bacaan surat Al Fatihah, Al-Ihkas, An-Nas, Al-Falaq, Taha ayat 25-28 dan ditutup dengan nafas dalam; kemudian dilakukan *post test*. Instrumen penelitian ini menggunakan ZSAR-S (*Zung Self Anxiety Rating-Scale*) untuk mengukur tingkat kecemasan. Peneliti tidak melakukan uji validiyas dan reliabilitas karena kuisisioner yang digunakan diadopsi dari kuisisioner baku yang memiliki nilai validitas 0,85 dan reliabilitas 0,79 (Zung, 1971).

Analisis data penelitian ini menggunakan *Paired Sample Test*. Sebelum dianalisis, data dilakukan uji normalitas dengan uji Kolmogorov-Smirnov, mendapatkan hasil data terdistribusi normal dengan nilai  $p > 0,05$ .

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik berdasarkan jenis kelamin, usia, semester, jenis ujian, tingkat kecemasan pre dan post test :

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, usia, semester, jenis ujian dan tingkat kecemasan

| Variabel                    |             | N  | %    |
|-----------------------------|-------------|----|------|
| Jenis kelamin               | Laki-laki   | 6  | 11,5 |
|                             | Perempuan   | 46 | 88,5 |
| Usia                        | 17 th       | 1  | 1,9  |
|                             | 18 th       | 14 | 26,9 |
|                             | 19 th       | 19 | 36,5 |
|                             | 20 th       | 13 | 25   |
|                             | 21 th       | 4  | 7,7  |
|                             | 22 th       | 1  | 1,9  |
| Semester                    | I           | 16 | 30,8 |
|                             | III         | 19 | 36,5 |
|                             | V           | 17 | 32,7 |
| Jenis ujian                 | Kep Dasar 1 | 16 | 30,8 |
|                             | KDK 1&2     | 19 | 36,5 |
|                             | Kep Dewasa  | 17 | 32,7 |
| Tingkat Kecemasan Pre test  | Ringan      | 38 | 73,1 |
|                             | Sedang      | 14 | 26,9 |
| Tingkat Kecemasan Post test | Berat       | 0  | 0    |
|                             | Panik       | 0  | 0    |
| Tingkat Kecemasan Pre test  | Ringan      | 48 | 92,3 |
|                             | Sedang      | 4  | 7,7  |
| Tingkat Kecemasan Post test | Berat       | 0  | 0    |
|                             | Panik       | 0  | 0    |

Tabel 1 menunjukkan karakteristik responden dimana jenis kelamin perempuan lebih banyak dari pada laki-laki yaitu 46 (88,5%), usia terbanyak yaitu usia 19 th, jenis ujian terbanyak adalah KDK I&II serta

semester terbanyak semester 3 yaitu 19 (36,5%).

Tingkat kecemasan reponden pre test dan post test dengan presentasi tertinggi yaitu berada pada tingkat kecemasan ringan. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Eka (2012) dengan hasil bahwa mahasiswa keperawatan mengalami kecemasan saat menghadapi ujian praktikum dengan rata-rata tertinggi pada tingkat kecemasan ringan yaitu 93,7%. Beberapa penelitian juga menyatakan bahwa mahasiswa keperawatan mengalami kecemasan saat menghadapi ujian praktikum dengan berbagai tingkat kecemasan (Horsley, 2012; Gosselin, 2013; Afolayan *et.al*, 2013).

Hasil analisis Pre Test dan Post Test Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa yang akan menjalani Ujian OSCA dengan Intervensi Spiritual Relaksasi :

Tabel 2. Pengaruh Spiritual Relaksasi terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Ujian OSCA

|           | Min-max | Mean ±SD       | P value            |
|-----------|---------|----------------|--------------------|
| Pre test  | 29-57   | 40,48<br>±6,54 | 6,44±2,59<br>0,000 |
| Post test | 21-49   | 34,04<br>±6,58 |                    |

Tabel 2 menunjukkan hasil analisis pre dan post test kecemasan mahasiswa yang akan menjalani ujian OSCA didapatkan nilai rata-rata kecemasan terdapat penurunan antara sebelum dan setelah diberikan intervensi yaitu dari 40,48 menjadi 34,04, sedangkan p value menunjukkan nilai  $0,000 < 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh Spiritual Relaksasi terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Ujian OSCA di STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Hasil ini relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Utomo (2015) dengan hasil terdapat pengaruh wudhu terhadap kecemasan saat ujian praktikum pada mahasiswa keperawatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta dengan nilai  $p=0,000 < 0,05$ . Penelitian lain yang mendukung berjudul pengaruh dzikir terhadap kecemasan mahasiswa keperawatan saat menghadapi ujian praktikum, mendapatkan hasil bahwa terdapat terdapat pengaruh dzikir terhadap kecemasan mahasiswa keperawatan saat menghadapi ujian prkatikum dengan nilai  $p0,000 < 0,05$ , hasil lain menunjukkan perbedaan tingkat

kecemasan antara kelompok perlakuan dan tidak terdapat perbedaan tingkat kecemasan pada kelompok kontrol (Abdillah, 2014).

Respon perubahan fisik pada mahasiswa saat menghadapi ujian disebabkan karena pengaktifan saraf simpatis dan meningkatkan hormon epinefrin dan berbagai hormon lain. Sistem saraf simpatis dan hormon epinefrin menyebabkan vasokonstriksi, meningkatkan kecepatan dan kekuatan kontraksi jantung. Epinefrin mengakibatkan dilatasi saluran nafas, dan meningkatkan heart rate, dan bersama dengan norepinefrin menurunkan aktivitas pencernaan serta menghambat pengosongan kandung kemih (Sherwood, 2012; MacDougall, 2011).

Kecemasan mampu menyebabkan perubahan psikologis seperti rasa takut, perasaan depresi, gangguan tidur, gangguan kecerdasan, perubahan sikap, dan menurunkan *emotional intelligence* (Jacobs *et.al*, 2008; Branes *et.al*, 2009).

Aktivitas spiritual seperti berdoa dan meditasi dapat menurunkan stress dan menimbulkan perasaan rileks (Potter & Perry, 2010). Relaksasi mampu menurunkan gejala kecemasan, hal ini dikarenakan keadaan rileks mampu menciptakan suasana tenang, tidak teracah, penurunan hormon adrenalin dan kortisol, peningkatan hormon endorfin dan hormon serotonin yang berperan untuk menciptakan perasaan senang dan tenang (Yulistiani & Santosa, 2015).

#### KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh spiritual relaksasi terhadap kecemasan mahasiswa menghadapi ujian OSCA di STIKES 'Aisyiyah Surakarta, sehingga spiritual relaksasi dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswa yang akan menghadapi ujian OSCA. Saran untuk penelitian selanjutnya dapat menggunakan intervensi lain atau membandingkan dua intervensi agar memperoleh alternatif intervensi lain guna menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa yang akan menjalani ujian praktek laboratorium.

#### DAFTAR PUSTAKA

Abdillah. 2014. *Pengaruh zikir terhadap skor kecemasan mahasiswa keperawatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta menghadapi ujian Skill-Lab[Skripsi]*. Jakarta.: Fakultas Ilmu Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah.

Afolayan *et.al*. 2013. Relationship between anxiety and accademic performance of nursing students. *Niger Delta University, Bayelsa State, Nigeria. Pelagia Research Library*, 4 (5).

Basuki, & Hariyanto. 2015. *Assesmen Pembelajaran*. Remaja Rosdakarya Offset. Bandung.

Bornemaani. 2011. Assessment of Spirituality in Older Adults: FICA Spiritual History Tool. Division of Nursing Research & Education, City of Hope National Medical Center and Hospice and Palliative Nurses Association.

Branes G A. *et.al*. 2009. Insomnia in Older Adult with Generalized Anxiety Disorder. *Am J Geriatr Psychiatry*, 17 (456-472).

Budi, Wardaningsih, Afandi. 2016. Pengaruh Situasional Terhadap Kecemasan Mahasiswa Program Studi D III Keperawatan Menghadapi Ujian Skill Laboratorium: Studi Mixed Methods. *Indonesian Journal of Nursing Practices Vol. 1 No. 1 Desember 2016*.

Dornan. T., & Neill. P. 2006. *Core Clinical Skills For OSCEs in Medicine, 2nd edition*. Philadelphia: Churchill Livingstone Elsevier.

Eka A R. 2012. Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Keberhasilan Memberikan Obar Melalui Infus pada Mahasiswa FIK UI angkatan 2010. Skripsi S1 Keperawatan Depok : UI.

Jacobs M. *et.al*. 2008. Association Between Level of Emotional Intelegence and Severity of Anxiety in Generalized Social Phobia. *Journal of Anxiety Disorder*, 22 (1478-1495).

Gosselin A M. 2013. Nursing Simuation Experience : Self – Efficacy, State Anxiety, Locus of Control, and Simulation Effectiveness. Tesis Keperawatan : Universitas of New Hampshire.

Horsley T L. 2012. The Effect Of Nursing Faculty Presence On Students' Level Of Anxiety, Self-Confidence, And Clinical Performance During A Clinical Simulation Experience. Disertasi doktoral keperawatan Universitas Kansas.

Hyman & Pedrick . 2011. *Anxiety Disorder*. Minneapolis : Lerner Publishing Group, Inc.

- Maccougall. 2011. *Drugs & Media : New Perspectives on communication, consumption and Consciousness*. New York : Bloomsburry Publishing USA.
- Oberg. 2009. Mind-Body Techniques to reduce Hypertension's Chronic Effects. *Integrative Medicine, Vol 8, No 5*.
- Pratiwi & Muftlillah. 2009. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Hasil Uji Kompetensi Dengan Metode OSCA Lulusan DIII Kebidanan Di Propinsi DIY.
- Potter & Perry. 2010. *Fundamental Of Nursing: Concep, Proses and Practice. Edisi 7. Vol. 3*. Jakarta : EGC.
- Ramadhan. 2013. Studi Analisis Penerapan Metode Non Osca Dengan Osca Terhadap Kelulusan Uji Kompetensi Mahasiswi Diploma Iii Kebidanan Stikes Ubudiyah Banda Aceh Tahun 2012. *Jurnal Ilmiah STIKes U'Budiyah. Vol.2, No.1, Maret 2013*.
- Riyandanie. 2016. *Pengaruh Wudhu Terhadap Kecemasan Saat Menghadapi Ujian Praktikum Mahasiswa Keperawatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*[Skripsi]. Jakarta.: Fakultas Ilmu Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah.
- Sabrina dan Sulistyaningsih. 2013. Faktor – faktor yang Mempengaruhi Kelulusan Ujian OSCA Keterampilan Persalinan Kala Tiga Mahasiswa Diploma III Kebidanan Semester III STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta. Naskah Publikasi Program Studi Bidan Pendidik Jenjang D IV STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Setiawan, Widayati, Handayani. 2017. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Menghadapi *Objektive Structured Clinical Examination* Pada Mahasiswa Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta, 4 (1), Januari 2017, 106-111. p-ISSN: 2088-8872; e-ISSN: 2541-2728*
- Shamsuddin *et al.*, 2013. Correlates of Depression, Anxiety and Stress among Malaysian University Students. *Asian Journal of Psychiatry. 30:1-6*.
- Sherwood L. 2012. *Fisiologi Manusia : Dari Sel ke Sistem*, Ed. 6. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Utomo I Q. 2015. Pengaruh Wudhu terhadap Kecemasan Saat menghadapi Ujian Prkatikum Mahasiswa Keperawatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Skripsi Sarjana Keperawatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Wahyuni. 2012. Analisis Kepuasan Mahasiswa Terhadap Metode Osca Pada Ujian Akhir Semester Di Prodi D Iii Kebidanan Jurusan Kebidanan Poltekkes Surakarta. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan, Jilid 2, November 2012, hlm. 1-94*.
- Zung. 1971. A Rating Instrument For Anxiety Disorders. *Psychomatics. Volume 12, Issue 6, page 371-379*.
- Yulistiani & Santosa. 2015. Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Gejala Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi. *Seminar Nasional Hasil - Hasil Penelitian dan Pengabdian LPPM Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Sabtu, 26 September 2015 ISBN : 978-602-14930-3-8*.