

**HALAMAN PENGESAHAN NASKAH PUBLIKASI**

**PENGARUH ZIKIR TERHADAP KECEMASAN MAHASISWA YANG MENGHADAPI  
UJIAN *OBJECTIVE STRUCTURED CLINICAL EXAMINATION (OSCE)* PADA  
MAHASISWA PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (PSIK) ANGKATAN 2016  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

Disusun oleh:

**MAZID RAMDHANI FIRDAUS**

**20140320110**

Telah disetujui dan diseminarkan pada tanggal 23 Mei 2019

Dosen Pembimbing



**Syahruramdhani S. Kep., Ns., MSN., M.Sc**

**NIK : 19900328201704173255**

Dosen Penguji



**Nurvita Risdiana S. Kep., Ns. M.Sc**

**NIK : 19831021201404173159**

Mengetahui

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan  
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



**Shanti Wardaningsih, Ns., M.Kep., Sp.Kep.J., PhD**

**NIK : 19790722200204173058**

**PENGARUH ZIKIR TERHADAP KECEMASAN MAHASISWA YANG MENGHADAPI  
UJIAN *OBJECTIVE STRUCTURED CLINICAL EXAMINATION* (OSCE) PADA  
MAHASISWA PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (PSIK) ANGKATAN 2016  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

Mazid Ramdhani Firdaus<sup>1</sup>, Syahruramdhani<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Student of School of Nursing Faculty of Medicine and Health Science, Universitas  
Muhammadiyah Yogyakarta

<sup>2</sup>Lecturer of School of Nursing Faculty of Medicine and Health Science, Universitas  
Muhammadiyah Yogyakarta

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas  
Muhammadiyah Yogyakarta, Jl. Brawijaya, Kasihan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta  
55184

Email: [mazidramdoni.firdaus@gmail.com](mailto:mazidramdoni.firdaus@gmail.com)

---

**INTISARI**

**Latar Belakang.** *Objective Structured Clinical Examination* (OSCE) merupakan ujian keterampilan yang dilakukan oleh mahasiswa dengan cara penilaian berdasarkan keterampilan yang diobservasi pada saat melakukan keterampilan klinis, sehingga dapat mempengaruhi kecemasan pada mahasiswa menghadapi ujian OSCE. Kecemasan merupakan masalah yang perlu dilakukan penanganan. Intervensi zikir merupakan dari tehnik outogenik, meditasi yang dapat menurunkan kecemasan secara signifikan

**Tujuan Penelitian.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh zikir terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa.

**Metodologi.** Jenis penelitian ini adalah *Quasy Eksperiment* dengan desain Pretest dan Posttest Test With Control Group menggunakan pendekatan *Cross Sectional*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 105 orang dengan metode pengambilan sampel *Simple Random Sampling* sebanyak 52 orang yang memenuhi kriteria inklusi. Sampel dalam penelitian ini dibagi menjadi dua kelompok: 26 kelompok kontrol dan 26 kelompok intervensi. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan adalah menggunakan ZSAR-S (*Zung Self Anxiety Rating-Scale*). Tes statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Wilcoxon* dan *Mann-Whitney*.

**Hasil.** Analisis data menggunakan uji *Mann-Whitney* pada kelompok kontrol dan intervensi diperoleh hasil *p value* 0.004 ( $p \leq 0.05$ ) yang artinya ada perbedaan yang bermakna antara kelompok kontrol dengan kelompok intervensi secara signifikan. Hasil uji statistik *Wilcoxon*. Menunjukkan ada pengaruh tingkat kecemasan sebelum dan setelah diberikan intervensi zikir dengan nilai  $p < 0,000$  ( $p \leq 0.05$ ) secara signifikan.

**Kesimpulan.** Ada pengaruh zikir terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa.

**Kata Kunci:** OSCE, Kecemasan, Zikir

**THE EFFECT OF ZIKIR ON STUDENT ANXIETY THAT FACES THE *OBJECTIVE STRUCTURED CLINICAL EXAMINATION* (OSCE) EXAMINATION IN NURSING SCIENCE STUDENT PROGRAM (PSIK) 2016 MUHAMMADIYAH UNIVERSITY YOGYAKARTA**

Mazid Ramdhani Firdaus<sup>1</sup>, Syahruramdhani<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Student of School of Nursing Faculty of Medicine and Health Science, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

<sup>2</sup>Lecturer of School of Nursing Faculty of Medicine and Health Science, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Jl. Brawijaya, Kasihan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55184

Email: [mazidramdoni.firdaus@gmail.com](mailto:mazidramdoni.firdaus@gmail.com)

---

**ABSTRACT**

**Background** *Objective Structured Clinical Examination* (OSCE) is a skill test conducted by students by means of assessment based on the skills observed when performing clinical skills, so that it can affect anxiety in students who face the OSCE exam. anxiety is a problem that needs to be addressed. Remembrance intervention is an outogenic technique, meditation that can reduce anxiety.

**Research purposes.** This study aims to determine the effect of remembrance on the level of anxiety in students.

**Methodology.** This type of research is *Quasy Eksperiment* with the *Pretest dan Postest Test With Control Group* design using the *Cross Sectional* approach. The population in this study amounted to 105 people with the sampling method *Simple Random Sampling* as many as 52 people who met the inclusion criteria. The sample in this study was divided into two groups: 26 control groups and 26 intervention groups. The instrument used to measure anxiety levels is to use ZSAR-S (*Zung Self Anxiety Rating-Scale*). The statistical tests used in this study were *Wilcoxon* and *Mann-Whitney*

**Results.** *Mann-Whitney* test in the control and intervention groups obtained results of p value 0.004 ( $p \leq 0.05$ ) which means that there were significant differences between the control group and the intervention group significantly. *Wilcoxon* statistical test results. Shows there is an influence on the level of anxiety before and after the remembrance intervention given with a value of p 0,000 ( $p \leq 0.05$ ) significantly.

**Conclusion.** There is a difference in remembrance of challenging levels in students.

**Keywords:** OSCE, Anxiety, Zikir

## PENDAHULUAN

OSCE merupakan ujian keterampilan yang dilakukan oleh mahasiswa dengan cara penilaian berdasarkan keterampilan yang diobservasi pada saat melakukan keterampilan klinis, terbukti sudah valid dan reliabel untuk mengukur keefektifan keterampilan mahasiswa keperawatan dalam melakukan ujian (McWilliam dan Botwinski, 2009). Ujian OSCE Program Studi Ilmu Keperawatan (PSIK) Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (UMY) dilaksanakan setiap akhir blok dan setiap blok terdiri dari beberapa keterampilan klinis yang telah ditentukan sesuai dengan tujuan pembelajaran blok, 3-4 hari sebelum pelaksanaan ujian dimulai, mahasiswa diharuskan untuk mengikuti belajar mandiri. Belajar mandiri bertujuan untuk mandalami kemampuan *skill* mahasiswa selama mengikuti *skill lab* berlangsung dibimbing oleh seorang asisten dosen (*asdos*). Selanjutnya mahasiswa yang mengikuti ujian OSCE memasuki ruangan yang telah ditentukan. Setiap ruangan terdapat penguji yang akan menilai keterampilan, probandus sebagai pasien simulasi yang sudah dilatih sesuai dengan kasus. Pelaksanaan OSCE dilaksanakan pada akhir blok yang bertempat di mini hospital (*minhos*) klinik yang terdiri beberapa *station* yang didalamnya memiliki keterampilan *skill* sesuai kasus yang berbeda-beda dan alokasi ujian antara 7-10 menit pada saat keterampilannya. Penilaian OSCE menggunakan *checklist* yang telah dibuat yang bertujuan untuk mengevaluasi berbagai keterampilan yang dilakukan pada saat mahasiswa ujian OSCE, seorang mahasiswa dikatakan lulus jika nilai yang diperoleh melebihi nilai standar kelulusan yang sudah ditentukan (Caballero, dkk., 2012).

Kecemasan merupakan hal yang biasa yang dialami oleh setiap manusia dan sudah dianggap bagian dari kehidupan sehari-hari (Fidianty, 2010). Kecemasan di dunia ini telah menjadi permasalahan yang berarti pada saat ini di perkirakan 23 juta penduduk, satu dari empat penduduk di Amerika mengalami kecemasan (Stuard, 2007). Di Indonesia prevalensi kecemasan sebanyak 2%-5% dari populasi umum atau 7%-16% dari semua penderita gangguan jiwa (Pietra, 2001 dalam Ohorella, 2011). Data *riset kesehatan dasar* (RISKESDAS) tahun 2013 menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional dengan kecemasan sebanyak 6% untuk usia 15 tahun keatas. Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap kelompok perempuan disebuah rumah susun klender, Jakarta timur, prevalensi kecemasan sebanyak 9,8% (Luana, dkk., 2012).

Kecemasan merupakan penyebab umum dari buruknya penampilan akademik mahasiswa keperawatan saat melakukan ujian. Dalam sebuah studi yang dilakukan menunjukkan bahwa kecemasan yang dialami mahasiswa adanya penurunan motivasi belajar mahasiswa dan menjadikan mahasiswa hanya berorientasi pada nilai ujian, bukan pada kemampuan belajar mereka (Mellincavage, 2008). Ujian OSCE merupakan salah satu sumber kecemasan mahasiswa (Basuki, 2015). 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 dan Pedrick, 2011).

Beberapa strategi yang dapat dilakukan untuk menurunkan tingkat kecemasan, antara lain: relaksasi, distraksi, 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 dan Perry, 2010). Berdasarkan Asmadi (2008) mahasiswa yang mengalami kecemasan dapat ditangani dengan teknik relaksasi karena dapat menurunkan ketegangan fisiologi. Teknik relaksasi mempunyai banyak jenis, salah satunya adalah dengan relaksasi outogenik. Autogenik adalah kegiatan mengulangi atau terus-menerus pernyataan yang positif kepada diri sendiri dalam keadaan relaksasi (Bernabas, 2008). Teknik relaksasi outogenik mudah dilakukan, prinsip teknik ini adalah seseorang harus bisa berkonsentrasi sambil membaca zikir atau doa (Asmadi, 2008). Kata zikir secara bahasa berarti, mengingat, menyebut memperhatikan, mengenang dan mengerti (Reza, 2008). Zikir dapat diartikan sebagai proses komunikasi seorang hamba dengan Allah sang (*khaliq*) untuk senantiasa ingat kepada-nya dengan cara membaca tahmid, tasbih, takbir dan membaca Al-qur'an (Almahfani, 2006). Zikir merupakan hal yang di perintahkan Allah kepada manusia untuk mengingat Allah. Zikir terdiri dari tiga hal yaitu zikir hati, zikir perbuatan dan zikir lisan.

Allah berfirman di dalam al-qur'ana surat Al -Ahzab / 33:41-42 sebagai berikut :

*Artinya : "Wahai orang – orang yang beriman, ingatlah allah dengan sebayak-banyaknya zikir. Dan bertasbihlah kepada-Nya pagi dan sore hari"*

Allah S.W.T telah menyuruh kepada Nabi Muhammad SAW bahwasanya umat muslim senantiasa berzikir kepadanya supaya hati mereka menjadi tenang.

Allah berfirman didalam al-qur'an surat Ar-ra'du/13:28.

*Artinya ; "orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenang".*

Dalam miftahu Al-falah wa mishbabu Al-Arwah Ibnu A'thaillah as-sakandari mencatat setidaknya terdapat 68 faedah yang akan didapatkan oleh orang yang rajin berzikir (Junaidi, 2007). Manfaat zikir yaitu menghilangkan kecemasan, kegundahan, kesulitan dan depresi (Zainul, 2007).

Peneliti telah melakukan studi pendahuluan kepada mahasiswa PSIK UMY angkatan 2016, sebanyak 10 mahasiswa. Dari hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan sebanyak 8 mahasiswa mengalami cemas sebelum menghadapi ujian OSCE dan 2 mahasiswa tidak mengalami kecemasan. Tanda dan gejala kecemasan yang sering muncul pada mahasiswa seperti gelisah, jantung berdebar-debar, tegang.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh zikir terhadap kecemasan mahasiswa PSIK angkatan 2016 yang menghadapi OSCE di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

## **Metode Penelitian**

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode penelitian *Pre Eksperiment*. Jenis penelitian ini yaitu *quasy eksperiment* menggunakan

rancangan pretest dan posttest with control group yaitu dengan menggunakan satu kelompok subjek, yang terdapat kelompok kontrol dan perlakuan dengan pendekatan cross sectional. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2016 PSIK FKIK UMY yang berjumlah 105 mahasiswa. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dipilih menggunakan *Probability Sampling* dengan metode *Simple Random Sampling*. Jumlah sampel yang diteliti

adalah 52 orang dengan pembagian 26 orang untuk kelompok kontrol dan 26 orang untuk kelompok intervensi

## Hasil Penelitian

### 1. Karakteristik Responden

Penelitian ini dilakukan pada 52 mahasiswa dengan jumlah responden masing-masing kelompok (kelompok kontrol dan kelompok intervensi) adalah 26 mahasiswa..

Tabel 4.1 Karakteristik Responden Pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi (N=26).

Karakteristik Responden	Kelompok Kontrol		Kelompok Intervensi	
	N	%	N	%
<b>Jenis Kelamin</b>				
Laki-laki	10	38,5	4	15,4
Perempuan	16	61,5	22	84,6
<b>Usia</b>				
18 tahun	3	11,5	2	7,7
19 tahun	10	38,5	10	38,5
20 tahun	13	50	13	50
22 tahun	0	0	1	3,8

Sumber: data primer, 2018

Berdasarkan Tabel 4.1 diatas bahwa Kelompok kontrol jumlah responden penelitian sebagian besar perempuan sebanyak 16 responden (61,5%). Berdasarkan usia terbanyak 20 tahun sebanyak 13 responden (50%). Selain itu, kelompok intervensi jumlah responden penelitian sebagian besar perempuan sebanyak 22 orang (84,6%). Berdasarkan usia terbanyak 20 tahun sebanyak 13 responden (50%).

## 2. Analisa univariat

Tabel 4.2 Distribusi Tingkat Kecemasan *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Kontrol Pada Mahasiswa PSIK Menghadapi Ujian OSCE (N=26)

Tingkat Kecemasan	Kelompok kontrol			
	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
	N	%	N	%
Kecemasan Ringan	20	76,9	19	73,1
Kecemasan Sedang	6	23,1	7	26,9
Kecemasan Berat	0	0	0	0
Panik	0	0	0	0
<b>Total</b>	<b>26</b>	<b>100</b>	<b>26</b>	<b>100</b>

Sumber: data primer, 2018

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol hasil *pretest* dari 20 responden (76,9%) mengalami kecemasan ringan, 5 responden (19,2%) mengalami kecemasan sedang dan pada saat *posttest* sebanyak 19 responden (73,1%)

mengalami kecemasan ringan dan 7 responden (26,9%) mengalami kecemasan sedang.

Tabel 4.3 Distribusi Tingkat Kecemasan *Pretest-Posttest* Kelompok Intervensi Pada Mahasiswa PSIK Menghadapi Ujian OSCE (N=26).

Tingkat Kecemasan	Kelompok Intervensi			
	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
	N	%	N	%
Kecemasan Ringan	22	84,6	26	100
Kecemasan Sedang	4	15,4	0	0
Kecemasan Berat	0	0	0	0
Panik	0	0	0	0
<b>Total</b>	<b>26</b>	<b>100</b>	<b>26</b>	<b>100</b>

Sumber: data primer, 2018

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi hasil *pretest* dari 22 responden (84,6%) kecemasan ringan, 4 responden (15,4%)

mengalami kecemasan sedang dan pada saat *posttest* sebanyak 26 responden (100%) menunjukkan kecemasan ringan.

### 3. Analisa Bivariat

- a. Analisa perbandingan nilai *pretest-postest* pada kelompok kontrol dan

kelompok intervensi pada mahasiswa PSIK saat ujian OSCE

Tabel 4.3 Hasil Uji Statistik *Wilcoxon* saat *pretest* dan *postest* pada Kelompok kontrol dan kelompok intervensi

Kelompok	<i>Pretest</i>	<i>Postest</i>	$\Delta$	P
	Mean $\pm$ SD	Mean $\pm$ SD	Mean	Value
Kontrol	37,77 $\pm$ 7,501	35,08 $\pm$ 8,124	-2,69	0.014
Intervensi	34,88 $\pm$ 7,464	28,23 $\pm$ 6,602	-6,65	0.000

Sumber: data primer, 2018

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan hasil *pretest* dan *postest* pada kelompok kontrol terdapat selisih mean sebanyak -2,69 poin artinya terdapat penurunan tingkat kecemasan pada kelompok kontrol dan nilai p value 0,014 ( $p < 0,05$ ) artinya terdapat penurunan tingkat kecemasan pada kelompok kontrol.

Sedangkan pada kelompok intervensi terdapat selisih mean sebanyak -6,65 poin artinya

terdapat penurunan tingkat kecemasan setelah dilakukan tindakan pada kelompok intervensi nilai p value 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang berarti terdapat penurunan terapi zikir terhadap tingkat kecemasan setelah diberikan terapi zikir secara signifikan.

- b. Analisa pengaruh zikir terhadap tingkat kecemasan mahasiswa yang menghadapi ujian OSCE di PSIK UMY angkatan 2016

Tabel 4.4 Hasil uji beda sebelum dan setelah terapi zikir pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi

Kelompok	Mean		P Value	
	<i>Pretest</i> $\pm$ SD	<i>Postest</i> $\pm$ SD	<i>pretes</i>	<i>Postet</i>
Kontrol	37,77 $\pm$ 7,501	35,08 $\pm$ 8,124	0,160	0,004
Intervensi	34,88 $\pm$ 7,464	28,23 $\pm$ 6,602		

Sumber: data primer. 2018

Berdasarkan tabel 4.3 didapatkan nilai *pretest* rerata *mean* pada kelompok kontrol 37,77 lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok intervensi 34,88 nilai tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi tetapi tidak signifikan. Selain itu, hasil uji statistik menggunakan *mann-whitney* menunjukkan nilai p value 0.160 ( $p < 0,05$ ) yang artinya tidak terdapat

perbedaan *pretest* kontrol dan *pretest* intervensi secara signifikan.

Ketika *postest* didapatkan nilai rerata *mean* pada kelompok kontrol 35,08 lebih berbeda dibandingkan dengan kelompok intervensi 28,23 nilai tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Selain itu, hasil uji statistik *mann-whitney* menunjukkan nilai p value 0,004 ( $p > 0,05$ ) yang artinya



terdapat perbedaan *posttest* kelompok kontrol dan *posttest* kelompok intervensi secara signifikan.

## **Pembahasan**

### **1. Karakteristik Responden**

kelompok intervensi jumlah responden penelitian sebagian besar perempuan sebanyak 22 responden (84,6%) dan sebagian besar berusia 20 tahun sebanyak 13 responden (50%) dan kelompok kontrol jumlah responden penelitian sebagian besar perempuan sebanyak 16 orang (61,5) dan sebagian besar berusia 20 tahun sebanyak 13 responden (50%). Mahasiswa yang dijadikan responden pada penelitian ini memiliki rentang umur berkisaran 18-22 tahun.

Sedangkan menurut Yusuf (2011) usia 17-21 tahun termasuk dalam kategori remaja akhir menuju dewasa awal. Pada remaja awal emosi masih labil juga sensitif dan tidak mempunyai pendirian yang kuat. Sedangkan pada remaja akhir emosinya mulai stabil dan pikirannya mulai kritis. Pada remaja akhir secara mental mereka sudah dapat berpikir logis, kemudian mereka dapat memecahkan masalahnya.

Yudrik (2011) menyatakan usia remaja sangat rentan terhadap peningkatan emosional yang terjadi secara cepat pada masa remaja awal, peningkatan emosional ini merupakan hasil perubahan fisik terutama hormon pada masa remaja pada masa ini banyak tuntutan dan tekanan yang ditujukan pada remaja, misalnya mereka harus lebih mandiri dan bertanggung jawab.

Berdasarkan tabel jenis kelamin perempuan sebanyak 22 responden 84,6% pada kelompok intervensi dan 16 responden 61,5 pada kelompok kontrol. Penelitian ini sejalan dengan penelitian

yang dilakukan oleh Amir, Iryani dan Isona (2016) juga didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden adalah perempuan sebanyak 30 mahasiswi 88% keperawatan yang mengikuti OSCE. Hal ini sesuai dengan pendapat yang menyatakan bahwa wanita atau perempuan lebih peka terhadap emosinya, sehingga hal tersebut yang akan mempengaruhi perasaan cemasnya (Kaplan, Saddock, dan Grabb, 2010). Mahasiswa perempuan rentan mengalami perubahan emosional karena perbedaan hormonal, rendahnya tingkat percaya diri, dan tingginya harapan akan hasil ujian dibandingkan mahasiswa berjenis kelamin laki-laki (Rooney, 2012).

Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian lainnya yang menyatakan bahwa jenis kelamin tidak berpengaruh banyak terhadap kecemasan siswa sebelum melakukan ujian. Jenis kelamin wanita memiliki skor akhir yang relatif tinggi pada nilai OSCE yang didapat (Brands dan Scoonheim-Klein, 2009). Baldwin dalam Anggraini (2012) menyatakan bahwa sumber kecemasan pada remaja laki-laki dan perempuan pada umumnya sama, namun dampak bebanlah yang berbeda. Remaja perempuan lebih peka terhadap lingkungan, tuntutan persaingan untuk mendapatkan sesuatu yang lebih baik, akibatnya perempuan mengalami beban psikis seperti cemas, sakit kepala, mudah marah dan sulit tidur, sedangkan laki-laki yang mengalami kecemasan lebih menghabiskan waktu dengan *refreshing* dan lebih memilih tidur untuk mengalihkan cemas.

### **2. Tingkat Kecemasan**

Hasil penelitian tabel 4.2 menunjukkan tingkat kecemasan pada

mahasiswa sebelum diberikan intervensi paling banyak mengalami tingkat kecemasan ringan sebanyak 21 orang pada kelompok kontrol dan 22 orang pada kelompok intervensi. Selain itu mahasiswa yang mengalami tingkat kecemasan sedang sebanyak 5 orang pada kelompok kontrol dan 4 orang pada kelompok intervensi. Pada penelitian ini menemukan bahwa kedua kelompok responden kelompok kontrol dan kelompok intervensi mengalami kecemasan saat menghadapi OSCE dengan presentase tertinggi pada tingkat kecemasan ringan. Tingkat kecemasan responden pretest dan posttest dengan presentasi tertinggi yaitu berada pada tingkat kecemasan ringan.

Hal ini sejalan dengan penelitian Silvitasari (2018) dalam penelitiannya mengatakan bahwa mahasiswa keperawatan mengalami kecemasan saat menghadapi ujian osce dengan rata-rata tertinggi pada tingkat kecemasan ringan 73,1%. Hal ini sejalan dengan penelitian lain 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).

Saat ujian mahasiswa kadang-kadang dituntut untuk mendapatkan nilai terbaik dan sering kali menjadi beban tersendiri dan menyebabkan mahasiswa mengalami kecemasan. Dalam menghadapi keemasannya, setiap orang berbeda-beda. Hal ini juga yang menyebabkan tingkat kecemasan

pada sampel dalam penelitian ini berbeda-beda walaupun dengan *steressor* yang sama (Hawari, 2011).

Mekanisme terjadinya cemas diawali dengan terhambatnya *neurotransmitter* di otak oleh Gamma-Amino Butyric Acid (GABA). Pada kondisi normal stimulus akan terjadi persilangan di *sinaps* kemudian akan mengikat ke reseptor GABA di membran *postsinaps* maka saluran reseptor terbuka, diikuti oleh pertukaran ion-ion. Jika terjadi penghambatan atau reduksi sel yang dirangsang maka aktifitas sel akan berjalan lamban. Kecemasan dapat terjadi karena adanya masalah terhadap efisiensi proses *neurotransmitter*. Jika *neurotransmitter* keluar dari keseimbangan, pesan tidak bisa melalui otak dengan benar. Hal ini yang dapat mengubah cara otak bereaksi dalam situasi tertentu yang menyebabkan kecemasan (Nur dan Rini, 2012).

### **3. Pengaruh zikir terhadap tingkat kecemasan**

Berdasarkan tabel 4.3 hasil uji *wilcoxon* menunjukkan hasil *mean* yang signifikan sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok intervensi yaitu dari 34,88 menjadi 28,23 sedangkan nilai *p value* menunjukkan 0,000 ( $p < 0,05$ ). Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh zikir terhadap tingkat kecemasan mahasiswa yang menghadapi ujian OSCE di PSIK UMY yogyakarta. Hasil tersebut menunjukkan bahwa setelah dilakukan terapi zikir pada kelompok intervensi, skor kecemasan lebih rendah dari pada sebelumnya dan dapat menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa yang menghadapi ujian OSCE.

Berdasarkan uji *mann-whitney* yang dilakukan pada tabel 4.3 didapatkan hasil *p value* 0,004 ( $p < 0,05$ ) yang menunjukkan bahwa terapi zikir memiliki pengaruh terhadap tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian OSCE. Hal ini disebabkan karena zikir dapat mempengaruhi hipotalamus dan saraf parasimpatis untuk menurunkan tekanan darah, metabolisme, dan respirasi (Amila, 2012). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Abdillah (2014). Mengatakan bahwa zikir mempengaruhi skor kecemasan dengan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) hasil ini menunjukkan perbedaan tingkat kecemasan antara kelompok intervensi dan tidak terdapat perbedaan tingkat kecemasan pada kelompok kontrol.

Kegiatan praktikum merupakan salah satu sumber stres dan menjadi masalah bagi mahasiswa keperawatan (martos dkk., 2011; Cato, 2013). Kecemasan menghadapi ujian atau akademik dipicu oleh kondisi pikiran, perasaan dan perilaku motorik yang tidak terkendali. Manifestasi kognitif yang tidak terkendali menyebabkan pikiran menjadi tegang, manifestasi afektif yang tidak terkendali mengakibatkan timbulnya perasaan akan terjadi hal buruk, dan perilaku motorik yang tidak terkendali menyebabkan mahasiswa menjadi gugup dan gemetar saat menghadapi ujian (Syarifah, 2013)

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 dkk, 2008; Branes dkk, 2009).

Mulyono (2010) menjelaskan beberapa manfaat yang diperoleh dari terapi zikir diantaranya membuat seseorang lebih mampu menghindari reaksi yang berlebihan karena adanya cemas. Zikir sangat berguna untuk mengembangkan kemampuan tetap tenang saat menghadapi kesulitan. Ketika seseorang mengalami ketegangan yang bekerja adalah sistem saraf simpatis, sedangkan pada saat rileks yang bekerja adalah sistem saraf parasimpatis. Allah SWT berfirman dalam surat *Ar-ra'du:28* sebagai berikut:

*Artinya “yaitu orang-orang yang beriman hati mereka menjadi tenang hanya dengan mengingat allah hati mereka menjadi tenang”*

Sebagaimana yang dijelaskan oleh ayat diatas, bahwa mengingat Allah , yang salah satunya dapat dilakukan dengan berzikir dapat membuat hati menjadi tenang. Seseorang yang mengalami kecemasan hatinya menjadi risau dan gelisah dan dengan berzikir dapat menghilangkan kegelisahan, kecemasan

dan menumbuhkan rasa percaya diri (Maimunah 2011).

Assegif (2009) menyebutkan bahwa kualitas respon relaksasi akan lebih optimal jika disertai dengan berzikir, karena rasa berharap akan kasih sayang Allah dapat menumbuhkan optimisme dan menyeimbangkan gejala emosi, hal tersebut akan menormalkan metabolisme tubuh dan memperbaiki regulasi hormon. Dengan berzikir sebelum mengikuti ujian OSCE dapat menurunkan kecemasan yang dialami mahasiswa saat menghadapi ujian OSCE tersebut. Selama menjalani intervensi terapi zikir responden juga melakukan tehnik autogenik yaitu dengan mengulang-ulang kalimat zikir dalam keadaan relaksasi kecemasan juga sering dihubungkan dengan kejadian penurunan variabilitas detak jantung (*Heart Rate Variability/HRV*) yang disebabkan oleh peningkatan kerja saraf simpatis dan penurunan saraf parasimpatis (Jeffrey, 2012).

Aktivitas spiritual seperti berdoa dan meditasi dapat menurunkan stress dan menimbulkan perasaan rileks (Potter dan 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 dan Santosa, 2015).

## **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya maka dapat ditarik

kesimpulan dari penelitian pengaruh zikir terhadap tingkat kecemasan mahasiswa yang menghadapi ujian OSCE Program Ilmu Keperawatan semester IV saat *Objective Structured Clinical Examination* di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta sebagai berikut:

1. Tingkat kecemasan mahasiswa sebelum dilakukan teknik zikir yaitu 20 orang (76,9%) mengalami kecemasan ringan dan 6 orang (23,1%) mengalami kecemasan sedang.
2. Tingkat Kecemasan mahasiswa setelah dilakukan terapi zikir yaitu 22 kecemasan ringan (84,6%) mengalami kecemasan ringan dan 4 orang (15,4 %) mengalami kecemasan sedang.
3. Terapi zikir berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan semester IV saat *Objective Structured Clinical Examination* (OSCE) di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

## **Saran**

1. Bagi Mahasiswa keperawatan  
Kecemasan saat menghadapi ujian OSCE dapat mengganggu penampilan mahasiswa saat ujian bahkan dapat menurunkan kemampuan mahasiswa sehingga tidak dapat melakukan ujian OSCE dengan tepat, sehingga kecemasan saat menghadapi ujian OSCE mesti ditangani. Salah satunya dengan metode zikir. Dengan menggunakan pendekatan religi, berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan mahasiswa dapat meluangkan waktu untuk berzikir dan berdoa saat ujian.

2. Bagi Institusi pendidikan keperawatan  
 Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami gejala kecemasan saat menghadapi ujian OSCE. Kecemasan ini dapat mengganggu penampilan mahasiswa saat melakukan tindakan jian OSCE. Dengan mempertimbangkan hasil penelitian ini disarankan kepada institusi pendidikan keperawatan agar memasukan kegiatan berdoa dan berzikir dalam rangkaian ujian.
3. Bagi Perawat  
 Perawat diharapkan dapatm mengaplikasikan terapi zikir secara komperhensif, tidak hanya menggunakan farmakologis namun bisa menggunakan non farmakologis.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya  
 Penelitian ini diharapkan menjadi masukan dan pertimbangan untuk dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan menyempurnakan metode dan instrument yang lebih berkaitan dengan variabel yang diteliti.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Abburahman, Mulyono. (2010). Pendidikan Anak Berkesulitan Belajar. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- 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)*.
- Al Syafi'i, ALHabib „Abdullah bin „Alawy Al- Hadad Al-Husainy Al-Hadhrmy. (2010). An-Nashoih Ad-Diniyah wal Washoya Al-Imaniyah. Jakarta: Darul Hijrah.
- Al'Asqolany, Abi AlFadhl Ahmad ibnu „Ali ibnu Hijr. (852 H). *Bulughul Marom min Adillatil Ahkam*. Surabaya: Darul"Ilmi.
- Amila. (2012). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation terhadap Penurunan tekanan Darah dan Kecemasan pada Pasien Stroke di ruang Neurologi RSCM Jakarta. Vol. 4.No. 1.*Jurnal Kesehatan*
- Amir, D. P., Iryani, D., & Isona, L. (2012). Hubungan tingkat kecemasan dalam menghadapi objective structured clinical examination (OSCE) dengan kelulusan OSCE pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal kesehatan Andalas. Vol 5 No 1, 139-144*.
- Anggraini, Yuliastri. (2012). *Hubungan Motivasi Belajar Terhadap Tingkat Stres Dalam Mengikuti Proses Tutorial Pada Mahasiswa PSIK Angkatan 2011*. Karya Tulis Ilmiah Strata Satu, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta

- Asmadi. (2008) Tehnik Prosedural Keperawatan: Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Assegaf, Moammad Ali Toha. (2009). *365 Tips Sehat Ala Rasulullah*. Jakarta: Penerbit Hikmah
- Balitbang Kemenkes RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar, RISKESDAS*. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI
- Barnabas, Stephen. (2008) *Financial Self-Concept; Kunci Meraih Kekayaan dan Kesuksesan Sejati*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Basavanthappa, BT. (2007). *Psychiatric Mental Health Nursing*. New Delhi: Jaypee Brothers Medical Publisher.
- Basuki, & Hariyanto. (2015). *Assesmen Pembelajaran*. Remaja Rosdakarya Offset. Bandung.
- Brand, H.S., & Schoonheim-Klein, M.(2009). Is the OSCE more stressful? Examination anxiety and its consequences in different assessment methods in dental education. *Europe Journal Dentis Education*. ;13(3):147-53. doi: 10.1111/j.1600-0579.2008.00554.x.
- Branes G A. *et.al.* (2009). Insomnia in Older Adult with Generalized Anxiety Disorder. *Am J Geriatr Psychiatry*, 17 (456-472).
- Caballero, C., Creed, F., Gochhmanki, C., & Lovegrove, J. (2012). *Nursing OSCEs A Complete Guide To Exam Success*. New York: Oxford University Press.
- Eka A R. (2012). *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Keberhasilan Memberikan Obar Melalui Infus pada Mahasiswa FIK UI angkatan 2010*. Skripsi S1 Keperawatan Depok : UI.
- Everly,george S. Dan Jr. Jeffrey M. lating. (2012). *A Clinical Guide to the Treatment of the Human Stress Resonse*. New York: Springer Science and Business Media.
- Fidianty., & Noviaستی. (2010). *Kecemasan pada wanita hamil pasca abortus*. Media MedikaMuda. Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Nomor (4). 51-54.
- Fidment, S. (2012). The Objective Structured Clinical Exam (OSCE): A Qualitive Study Exploring the Healthcare Student's Experience. *Student engagement and experience journal*,
- Ghadeer. (2006). *Zikir dan Amalan Nabi Sehari-hari*. Jakarta: Ghadeer Foundation.
- Hawari, Dadang. (2011). *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta: Balai Penerbit FKU .
- 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.
- Jacobs M. *et.al.* (2008). Association Between Level of Emotional Intelligence and Severity of

- Anxiety in Generalized Social Phobia. *Journal of Anxiety Disorder*, 22 (1478-1495).
- Junaidi, Luqman. (2007) *Rahasia dan Khasiat Zikir Setelah Shalat Untuk Kedamaian Jiwa dan Kebugaran Raga*. Jakarta: PT Mizan Publika.
- Kaplan, HI, Saddock, BJ & Grabb, JA. (2010). *Kaplan-Sadock Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan Prilaku Psikiatri Klinis*. Tangerang; Bina Rupa Aksara.
- Luana, N.A., Sahala, P., Joyce, V., & Ika, C. (2012). *Kecemasan pada penderita penyakit ginjal kronik yang mengalami hemodialisis di Rs Universitas Kristen Indonesia*. Media Medika Indonesia. Universitas Diponegoro dan Ikatan Dokter Indonesia Wilayah Jawa Tengah. 46 (3). 151-156.
- Macdougall. (2011). *Drugs & Media : New Perspectives on communication, consumption and Consciousness*. New York : Bloomsburry Publishing USA.
- Maimunah, Annisa dan Sofia Retnowati. (2011). Pengaruh pelatihan Relaksasi Dengan Dzikir Untuk Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Pertama. *Jurnal Psikologi Islam*,
- McCluskey, D. (2008). *Kemampuan Praktis Esensial Dalam OSCE di bidang Kedokteran*. Alih bahasa, Riswanto:editor edisi bahasa indonesia, Jakarta:ECG.
- McWilliam, p, & Botwinski, C. A. (2009). Developing a successful nursing objective structured clinical examination. *Journal of Nursing Education*. vol.49,no.1 36-41.
- Melincavage, Sharon Maric. (2008). *Anxiety in Student Nurses in The Clinical Setting; A Phenomenological Study*. Disertasi Doktorat Pendidikan. Pennsylvania: The Pennsylvania State University..
- Nur, G, M & rini, W.S. (2012). *Cara Tepat Menghilangkan Kecemasan Anda*. Yogyakarta: Galang Press.
- Nursalam. (2014). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis Edisi 3*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. 2013. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta :Salemba Medika.
- Potter & Perry. (2010). *Fundamental Of Nursing: Consep, Proses and Practice. Edisi 7. Vol. 3*. Jakarta : EGC,
- Rooney, D.M.(2012). *Medical Students Anxiety Toward the Male Genitourinary Rectal Examination*. University of Illinois Journal, 1-9.
- Sherwood L. (2012). *Fisiologi Manusia : Dari Sel ke Sistem*, Ed. 6. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Syarifah, S. (2013). *Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Saat Menghadapi Ujian Skill Lab di Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah*.

- Yudrik, Jahya. (2011). Psikologi Perkembangan. Jakarta: Kencana
- 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.
- Yusuf, S. (2011). Psikologi Perkembangan Anak & Remaja. Bandung Zulkarnain,
- F.N. (2009). Sense of Humor dan Kecemasan menghadapi Ujian di Kalangan Mahasiswa. *Majalah Kedokteran Nusantara Vol.42 No.1*.
- Zainul, Zen. (2007) Kekuatan Metode Lafidzi; Hidup Sehat dengan Olah Lahir, Fikir, dan Fikir. Jakarta: Duantum Media.
- Zainul, Zen. (2007). *Kekuatan metode Lafidzi; Hidup Sehat dengan Olah Lahir Fikir, dan Fikir*. Jakarta: Duantum Media.