

# JURNAL PROMOTIF PREVENTIF

## Efektifitas Mediasi Mindfulness Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Menghadapi Osce Pada Mahasiswa D-III Kebidanan

### *The Effectiveness of Mindfulness Meditation in Reducing the Level of Anxiety Facing OSCE in D-III Midwifery Students*

Desi Heriyana, Musni\*

Institusi Batari Toja Bone

#### Article Info

##### Article History

Received: 30 Jan 2025

Revised: 10 Feb 2025

Accepted: 16 Feb 2025

#### ABSTRACT / ABSTRAK

*Mental health is an issue that is increasingly recognized by the public, particularly among university students. Individuals who acknowledge the importance of mental health tend to direct themselves toward achieving psychological well-being. Anxiety experienced by students can lead to both psychological and physical disorders if not managed properly. This study aimed to examine the effect of mindfulness therapy on the anxiety levels of students preparing for the Objective Structured Clinical Examination (OSCE). The research utilized a one-group pretest-posttest quasi-experimental design, with a total of 34 respondents selected through total sampling. Anxiety levels were measured using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), and mindfulness therapy was conducted following a Standard Operating Procedure (SOP). The intervention consisted of three face-to-face mindfulness therapy sessions over seven days. Data analysis using the Wilcoxon test with a significance level of  $\alpha = 0.05$  showed a significant difference in anxiety levels before and after the intervention ( $p = 0.000$ ,  $p < 0.05$ ), indicating a notable effect. Mindfulness therapy helps balance the sympathetic and parasympathetic nervous systems, promoting relaxation. This allows the brain to instruct the body and mind to remain calm, fostering positive thinking, reducing anxiety levels, and maintaining both psychological and physical well-being in midwifery diploma (DIII) students. This study suggests that mindfulness therapy can be considered an alternative midwifery intervention for reducing anxiety.*

**Keywords:** Anxiety, Mindfulness Meditation, OSCE, Students

Kesehatan mental merupakan isu yang mulai disadari oleh masyarakat, terutama pada Mahasiswa. Individu yang sadar akan pentingnya kesehatan mental akan mengarahkan dirinya untuk mencapai kesejahteraan psikologis. Kecemasan yang dialami mahasiswa dapat menimbulkan gangguan psikis maupun gangguan fisik apabila tidak ditangani dengan tepat. Tujuan penelitian adalah untuk melihat pengaruh terapi *mindfulness* terhadap tingkat kecemasan mahasiswa yang akan menghadapi ujian Osce (*Objective Structured Clinical Examination*). Metode *one group pre dan posttest design quasi eksperimen* dengan jumlah sampel sebanyak 34 responden melalui teknik *total sampling*. Tingkat kecemasan diukur dengan instrumen HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) dan terapi *mindfulness* menggunakan Standar Operasional Prosedur. Terapi *mindfulness* dilakukan sebanyak 3 kali tatap muka selama 7 hari. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon* dengan nilai  $\alpha = 0,05$ . Hasilnya terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi  $p = 0,000$  ( $< 0,05$ ) yang berarti ada pengaruh. Terapi *mindfulness* menyeimbangkan saraf simpatis dan saraf parasimpatis dengan ketenangan sehingga otak akan menginstruksikan tubuh dan pikiran untuk lebih tenang sehingga otak juga dapat berpikir positif yang dapat menurunkan tingkat kecemasan serta menjaga kesehatan psikis dan fisik bagi mahasiswa DIII Kebidanan. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai alternatif tindakan kebidanan dalam mengurangi kecemasan.

**Kata kunci:** Kecemasan, Meditasi Mindfulness, Osce, Mahasiswa

#### Corresponding Author:

Name : Musni

Affiliate : Institut Batari Toja Bone

Address : Jl. Majang, Kel. Majang, Kec. Tanete Riattang Barat. Kab.Bone. Prov.Sulsel

Email : dhesyheriyana@gmail.com

## PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan isu yang mulai disadari oleh masyarakat, terutama pada Mahasiswa Generasi saat ini. Individu yang sadar akan pentingnya kesehatan mental akan mengarahkan dirinya untuk mencapai kesejahteraan psikologis. Namun, faktanya masih banyak individu yang mengalami tekanan psikologis yang melibatkan kecemasan dan depresi. Hal ini tentu berdampak negatif pada berbagai aspek kehidupannya. Menurut literatur, pelatihan *mindfulness* dapat digunakan sebagai salah satu upaya untuk mengurangi tekanan psikologis. *Mindfulness* adalah memberikan perhatian dengan cara tertentu: dengan sengaja, pada saat ini, dan tanpa menghakimi (Cohen at all, 2016).

Terapi *mindfulness* adalah terapi yang menggunakan prinsip kognitif dan teknik meditasi, yang memiliki dua komponen penting yaitu pertama tentang kesadaran terhadap moment tanpa memberikan judgment, dan kedua tentang sikap yang bisa menerima (Dhamayanti & Yudiarso, 2020).

Meditasi *mindfulness* memiliki manfaat yang sangat besar dalam pengobatan gejala kecemasan dan depresi (Ernst & D'Mello, 2020). Latihan *mindfulness* juga berkaitan dengan peningkatan fungsi kekebalan tubuh, penurunan tekanan psikologis, peningkatan kesejahteraan, mengurangi kecemasan dan meningkatkan empati dan kasih sayang (Stinson *et al.*, 2020).

Ada beberapa terapi *non-farmakologi* yang dapat dilakukan untuk mengurangi tingkat kecemasan salah satunya dengan melakukan meditasi *mindfulness*. Teknik *non-farmakologi* telah menunjukkan potensi dalam mengurangi nyeri pasca operasi, konsumsi opioid, stres, dan kecemasan (Hargett & Criswell, 2019). Stinson *et al.* (2020) mendefinisikan kecemasan sebagai "perasaan subjektif tentang ketakutan, kegugupan, dan kekhawatiran" dan menjelaskan dua jenis. Kecemasan negara yang mengacu pada keadaan emosional sementara yang terdiri dari perasaan subjektif akan ketegangan dan kekhawatiran, dengan peningkatan aktivitas sistem saraf otonom yang sering kali berfluktuasi intensitasnya. Kecemasan trait mengacu pada kecenderungan untuk merespons dengan kecemasan terhadap ancaman yang dirasakan dari lingkungan; seseorang dengan kecemasan trait yang tinggi merasa lebih terancam oleh suatu situasi dibandingkan dengan mereka yang memiliki kecemasan yang rendah.

Pelaksanaan terapi *mindfulness* dalam jangka panjang oleh mahasiswa dapat membantu menjaga kestabilan kesehatan mental serta mencegah resiko terjadinya stress yang terjadi akibat pengaruh lingkungan sosial, tekanan akademik, tekanan dari orang tua dan teman, atau suasana kompetitif (Komariah *et al.*, 2022). Kecemasan yang dialami mahasiswa dapat menimbulkan gangguan psikis maupun gangguan fisik apabila tidak ditangani dengan tepat. Terapi *mindfulness* merupakan salah satu metode *non farmakologi* yang dapat menurunkan tingkat kecemasan, upaya seseorang untuk mencapai keadaan tenang dan dapat berpikir positif dalam menyikapi permasalahan dengan ditandai penurunan aktivitas saraf simpatis melalui pikiran positif. Tujuan penelitian adalah untuk melihat pengaruh terapi *mindfulness* terhadap tingkat kecemasan mahasiswa yang akan menghadapi ujian Osce (*Objective Structured Clinical Examination*) (Syarifah, 2013).

Tantangan yang cepat dan kompleks tersebut seringkali menimbulkan permasalahan, termasuk tingkat *anxiety* yang tinggi. *Anxiety* adalah keadaan kesehatan mental negatif yang memiliki manifestasi emosional dan fisiologis dari individu baik secara langsung maupun tidak langsung. *Anxiety* pada mahasiswa generasi Z mengacu pada kondisi kesehatan mental yang negatif, seperti tingkat stres yang tinggi, kecemasan yang berlebihan, depresi, dan gangguan mental lainnya. Fenomena ini menjadi perhatian serius karena dapat berdampak negatif pada kesejahteraan dan kualitas hidup mahasiswa generasi saat ini (Jennifer, 2023).

Penelitian ini dilakukan untuk mengkaji lebih mengenai penerapan *mindfulness* sebagai upaya dalam mengurangi *anxiety level* dan untuk melihat pengaruh terapi *mindfulness* terhadap tingkat kecemasan mahasiswa kebidanan yang akan menghadapi ujian OSCE (*Objektive Structured Clinical Examination*). Mengingat prevalensi masalah kesejahteraan mental yang semakin meningkat dan kurangnya penelitian *anxiety level* untuk mahasiswa generasi Z diperlukan pendekatan yang dapat membantu individu mengatasi tekanan dan stres yang individu hadapi setiap hari. Selain itu, perlu memperhatikan konteks dan karakteristik unik dari Mahasiswa yang melakukan Osce, yang tumbuh dengan eksposur yang intens terhadap media sosial, tekanan akademik yang tinggi, dan perubahan sosial yang cepat. Oleh karena itu, penting untuk memahami apakah latihan *mindfulness* dapat menjadi pendekatan yang efektif dan relevan dalam mengurangi *anxiety level* pada generasi ini (Katowa-Mukwato & Banda, 2014) (Iskandar, 2017). Melalui penelitian ini, diharapkan mahasiswa akan memahami pentingnya penerapan latihan *mindfulness* sebagai upaya dalam mengurangi *anxiety level*. Dengan pengetahuan dan pemahaman yang lebih baik, mahasiswa dapat mengembangkan strategi coping yang efektif dan meningkatkan kualitas hidup individu secara keseluruhan.

## BAHAN DAN METODE

Studi ini dilaksanakan pada bulan Desember 2024, dengan menggunakan *design Quasi eksperimental* yakni *one group pretest dan posttest design*. merupakan pengukuran variabel tergantung dari satu kelompok subyek (pre-test), kemudian subjek diberikan perlakuan (*mindfulness*) kemudian dilakukan pengukur ke dua (*post-test*) terhadap variabel bebas, hasil pengukuran *pre-test* dibandingkan dengan dengan hasil pengukuran *post-test*. Teknik pengambilan data pada penelitian ini menggunakan *total sampling* yakni mahasiswa tingkat dua kebidanan aktif yang belum pernah mendapatkan tentang materi *mindfulness* yang mengalami kecemasan saat menghadapi ujian osce sebanyak 34 orang. Dalam studi ini untuk mengukur tingkat kecemasan mahasiswa menggunakan *Hamilton Rating Scale for anxiety* (HRSA). Lokasi tempat penelitian ini di lingkup kampus Institut Batari Toja Bone prodi DIII Kebidanan Kab.Bone. Jenis uji yang digunakan adalah Uji *Wilcoxon* bertujuan untuk menganalisis ada tidaknya perbedaan kecemasan sebelum dan setelah diberikan meditasi *mindfulness*.

## HASIL

Hasil penelitian pada tabel 1, menunjukkan bahwa sebagian besar responden (38,2%) berusia 20 tahun. Usia 19 tahun berjumlah 8 (23,5%), usia 21 tahun berjumlah 11 (32,4%), dan usia 22 tahun berjumlah 2 (5,9%) memiliki persentasi yang lebih kecil.

**Tabel 1.** Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Usia (tahun)	19	23,5
	20	38,2
	21	32,4
	22	5,9
<b>Total</b>	<b>34</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer, 2024

**Tabel 2.** Hasil Analisis Data Pretest dan Posttest Tingkat Kecemasan

Kecemasan	Pre		Post		<i>p-Value</i>
	n	%	n	%	
Ringan	1	2,9	14	41,2	0,000
Sedang	21	61,8	20	58,8	
Berat	12	35,3	0	0	
<b>Total</b>	<b>34</b>	<b>100</b>	<b>34</b>	<b>100</b>	

Sumber: Data Primer (diolah), 2024

Tabel 2 diatas menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kecemasan mahasiswa kebidanan sebelum dilaksanakan Mindfulness yaitu "Ringan" berjumlah (2,9%), "Sedang" berjumlah (61,8%) dan "Berat" berjumlah (35,3%). Setelah dilakukan pemberian Mindfulness sebanyak 3x latihan rata-rata kecemasan mahasiswa menjadi "Ringan" berjumlah (41,2%), "Sedang" (58,8%) dan "Berat" (0%). Dapat dikatakan mengalami penurunan dari hasil uji Wilcoxon diperoleh nilai  $P = 0,000 < \alpha = 0,05$  sehingga dapat di tarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan (penurunan) kecemasan pada mahasiswa setelah dilakukan Mindfulness di lingkup kampus Institut Batari Toja Bone Prodi DIII Kebidanan tahun 2024.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan Hasil Univariat Didapatkan Hasil Bahwa Mayoritas Responden Di Usia Produktif Pada Rentan Usia 19-22 Tahun merupakan masa dimana kesehatan sistem reproduksi dalam kondisi yang sangat baik, baik dalam segi fisik maupun segi psikologi (Sari dkk,2017). Dari hasil analisis Bivariat, didapatkan hasil rerata kecemasan mahasiswa sebelum di lakukan latihan mindfulness dan sesudah dilakukan latihan mindfulness sebanyak 3x dalam 7 hari dengan selisih yaitu 38,3 Ringan, 3 sedang dan 35,3 berat dari hasil tersebut dapat ditarik disimpulkan bahwa latihan mindfulness dapat mempengaruhi penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa yang melaksanakan ujian osce.

Tingkat rata-rata penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa salah satunya adalah latihan mindfulness yang dilaksanakan 3x dalam 7 hari pernyataan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sedlmeier et al. 2012) efek dari latihan mindfulness adalah menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa yang penurunannya signifikan secara statistik pada tingkat kecemasan ditemukan pada kelompok intervensi ( $p=0,000$ ). Selain itu, hasil penelitian yang dilaksanakan di salah satu perguruan tinggi di dapatkan hasil meditasi mindfulness dapat mempengaruhi pada tingkat kecemasan mahasiswa semester akhir. (Sari,

Nababan, and Daulay 2023). Kecemasan sebagai perasaan subjektif tentang ketakutan, kegugupan, dan khawatir dan menjelaskan dua jenis kecemasan yaitu kecemasan Negara yang mengacu pada keadaan emosional sementara yang terdiri dari perasaan subjektif akan ketegangan dan kekhawatiran, dengan peningkatan aktivitas system saraf otonom yang sering kali berfluktuasi intensitasnya. Sedangkan kecemasan trait mengacu pada kecenderungan untuk merespons dengan kecemasan terhadap ancaman yang dirasakan dari lingkungan, seperti seseorang dengan kecemasan trait yang tinggi merasa lebih terancam oleh suatu situasi dibandingkan dengan mereka yang memiliki kecemasan rendah. Stinson *et al.* (2020).

Hal ini sejalan dengan pendapat Wahyuni *et.al.*,(2022) yang menyatakan bahwa kecemasan dapat berdampak negative pada individu sehingga diperlukan intervensi keperawatan dan kebidanan yang dapat menurunkan tingkat kecemasan yang dialami individu. Secara Non-Farmakologi saat ini telah banyak dilakukan penelitian terkait metode alternative pada pengobatan kecemasan. Seperti Latihan nafas dalam, meditasi yang telah digunakan sebagai salah satu asuhan keperawatan dan kebidanan mandiri untuk memenuhi kebutuhan fisik, emosional dan psikologis pasien (Siregar *et al.*, 2022). Salah satu terapi yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan adalah mediasi *mindfulness*.

Praktik *mindfulness* melibatkan kemampuan untuk fokus pada pengalaman saat ini, termasuk perasaan, pikiran, dan sensasi tubuh, tanpa terjebak dalam evaluasi atau pemikiran masa lalu atau masa depan. *Mindfulness* merupakan sebuah alternatif bagi individu untuk menjaga kesehatan pikiran serta mental dengan melalui pengelolaan perasaan yang baik. *Mindfulness* merupakan sebuah kemampuan individu untuk meresapi semua perasaan yang ada pada dirinya tanpa mencemaskan akan terjebak pada pemikiran masa lampau maupun masa yang akan datang. (Santrock, 2012) menjelaskan bahwa *mindfulness* merupakan sikap kewaspadaan, fleksibel, penuh perhatian, serta fleksibel secara kognitif dalam melakukan aktivitasnya di kehidupan sehari-hari. Pelaksanaan terapi *mindfulness* dalam jangka panjang oleh mahasiswa dapat membantu menjaga kestabilan kesehatan mental serta mencegah resiko terjadinya stress yang terjadi akibat pengaruh lingkungan sosial, tekanan dari orang tua dan teman, atau suasana kompetitif (Komariah *et al.*, 2022).

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan meditasi *mindfulness* terhadap mahasiswa yang melangsungkan ujian Osce (Objective Structured Clinical Examination) bermanfaat untuk mengurangi tingkat kecemasan. Penelitian yang dilakukan oleh Stinson *et al* (2020) telah menunjukkan bahwa perawat dan bidan dalam praktik klinis mengalami kelelahan, keletihan, dan tekanan moral, sesi meditasi dapat mendorong mahasiswa untuk terlibat dalam praktik holistic dan asuhan kebidanan serta dapat mengelolah stres.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terapi *mindfulness* yang diberikan kepada mahasiswa yang akan menghadapi OSCE pada mahasiswa DIII Kebidanan Institut Batari Toja Bone terbukti dapat menurunkan tingkat Kecemasan. Terapi ini merupakan alternatif holistik non farmakologi yang dapat dijadikan solusi untuk mengatasi masalah stress pada mahasiswa dalam ujian OSCE.

Saran bagi mahasiswa untuk menerapkan terapi mindfulness setiap menghadapi ujian dan setiap merasa cemas sehingga bisa lebih fokus dalam menghadapi ujian terutama ujian OSCE.

## DAFTAR PUSTAKA

- Cohen, S. D., Cukor, D., & Kimmel, P. L. (2016). Anxiety in patients treated with hemodialysis. *Clinical Journal of the American Society of Nephrology*, 11(12), 2250–2255.
- Dhamayanti, T. P., & Yudianto, A. (2020). The Effectiveness of Mindfulness Therapy for Anxiety: A Review of Meta Analysis. *Psikodimensia*, 19(2), 174. <https://doi.org/10.24167/psidim.v19i2.2734>
- Ernst, A. F., & D’Mello, D. (2020). Efficacy of a brief mindfulness intervention upon anxiety in early psychosis patients. *Early Intervention in Psychiatry*, 14(4), 503–506. <https://doi.org/10.1111/eip.12902>
- Iskandar, A. (2017). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Hasil OSCE pada Mahasiswa PSIK FKIK UMY
- Jennifer N Baumgartner PhD., and Tamera R Schneider PhD, "A randomized controlled trial of mindfulness-based stress reduction on academic resilience and performance in college students," *Journal of American College Health* 71, no. 6 (2023)
- Katowa-Mukwato, P., & Banda, S. (2014). Medical Students Knowledge of Clinical Practical Procedures: Relationship with Clinical Competence. *Creative Education*, 5, 1895-1904.
- Komariah, M., Ibrahim, K., & Pahria, T. (2022). Manajemen Stres dengan Latihan Mindfulness pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(4), 495–501. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v7i4.2905>
- Marwiyah, N., Dan Sari, P. A. (2017). Efektifitas Senam Ibu Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester II Dan III Di Desa Margaluyu Wilayah Kerja Puskesmas Kasemen. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, XII, 35.
- Sari, Dewi Keumala, Riko Hengki Nababan, and Wardiyah Daulay. 2023. "Pengaruh Meditasi Mindfulness Terhadap Perubahan Cemas The Effect of Mindfulness Meditation on Anxiety Changes." *Jurnal Kesehatan* 12(1): 19–25.
- Sedlmeier, Peter et al. 2012. "The Psychological Effects of Meditation: A Meta-Analysis." *Psychological Bulletin* 138(6): 1139–71.
- Stinson, C., Curl, E. D., Hale, G., Knight, S., Pipkins, C., Hall, I., White, K., Thompson, N., & Wright, C. (2020). Mindfulness Meditation and Anxiety in Nursing Students. *Nursing Education Perspectives*, 41(4), 244–245. <https://doi.org/10.1097/01.NEP.0000000000000635>
- Siregar, W. M., Tanjung, D., & Effendy, E. (2022). Efektivitas Terapi Musik Alam terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Hemodialisis. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 4(2), 428–438. <https://doi.org/10.31539/joting.v4i2.2692>
- Santoso, B. A., & Rinaldi, M. R. (2022). Teknik Mindfulness Dan Kecemasan Perempuan Sebagai Aparat Sipil Negara. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 14(1), 21-30. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.v14i1.iss1.art3>

- Syarifah, S. (2013). Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Saat Menghadapi Ujian Skill Lab di Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah
- Wahyuni, S. E., Daulay, W., Purba, J. M., & Nasution, M. L. (2022). The Influence of Online Cognitive Behavior Therapy Applications on Nurse's Anxiety during the COVID-19. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 10(G), 354–357. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2022.8128>