

## Pengaruh Guided Imagery Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Menjelang Objective Structured Clinical Examination (OSCE)

Abdul Aziz Azari\*<sup>1</sup> Ishana Balaputra\*<sup>2</sup> Superzeki Zaidatul Fadilah\*<sup>3</sup> Dwi Indah Lestari\*<sup>4</sup>

<sup>\*1,2,3,4</sup>Stikes Bhakti Al-Qodiri

<sup>\*1,2,3,4</sup>Program Studi S1 Keperawatan

\*e-mail: [aryafgand@gmail.com](mailto:aryafgand@gmail.com)

Nomor Handphone Untuk keperluan koordinasi: -

### Abstrak

**Pendahuluan:** *Objective Structured Clinical Examination (OSCE)* adalah tes kompetensi yang diperlukan oleh mahasiswa untuk menilai kemampuan mereka dalam melakukan keahlian perawatan keperawatan. Namun, implementasi OSCE sering kali memunculkan kecemasan pada mahasiswa, sehingga intervensi non-farmakologis diperlukan untuk mengatasi kecemasan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh teknik *guided imagery* dalam mengurangi kecemasan mahasiswa sebelum menghadapi ujian OSCE. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain eksperimen kuasi dengan uji pra dan pasca tanpa kelompok kontrol. Sebanyak 50 peserta diambil sebagai sampel menggunakan metode pengambilan sampel acak sederhana. Analisis statistik yang digunakan adalah uji t sampel berpasangan. **Hasil:** Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa terapi *guided imagery* memiliki dampak signifikan terhadap tingkat kecemasan mahasiswa menjelang OSCE, dengan nilai p sebesar 0,001 pada tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05$ . **Kesimpulan:** Dapat disimpulkan bahwa intervensi *guided imagery* efektif dalam mengurangi kecemasan mahasiswa sebelum menghadapi OSCE. Oleh karena itu, teknik ini dapat dianggap sebagai alternatif terapi yang bermanfaat dalam membantu mahasiswa mengatasi kecemasan menjelang OSCE. **Rekomendasi:** Meskipun terapi *guided imagery* terbukti efektif, kombinasi dengan terapi lain dapat meningkatkan hasil yang lebih optimal.

**Kata kunci:** *guided imagery*, kecemasan, OSCE, mahasiswa

### Abstract

**Introduction:** The *Objective Structured Clinical Examination (OSCE)* serves as an evaluative tool to assess students' proficiency in executing nursing skills. However, the administration of the OSCE frequently induces anxiety among students, necessitating non-pharmacological interventions to address their anxiety. This study aims to assess the impact of *guided imagery* on alleviating student anxiety prior to the OSCE examination. **Method:** Employing a quasi-experimental approach with pre- and post-tests but lacking a control group, this study sampled 50 participants through simple random sampling. Statistical analysis was conducted using the paired sample t-test. **Results:** Statistical analysis revealed that *guided imagery* therapy significantly reduced students' anxiety levels before the OSCE, with a p-value of 0.001 at a significance level of  $\alpha = 0.05$ . **Conclusion:** The *guided imagery* intervention effectively mitigated students' pre-OSCE anxiety. Consequently, this research presents *guided imagery* as a viable alternative therapy to aid students in managing pre-OSCE anxiety. **Recommendation:** While *guided imagery* therapy has demonstrated efficacy in addressing pre-OSCE anxiety among students, employing combination therapy may yield even more favorable outcomes.

**Keywords:** *guided imagery*, anxiety, OSCE, students

## 1. PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan suatu kondisi dimana individu merasa adanya ketakutan, khawatir serta merasa segala sesuatu akan berjalan dengan tidak baik-baik saja yang munculnya tidak jelas dan tidak pasti. Jika kecemasan tidak segera diintervensi dengan baik maka individu akan berada pada kondisi panik yang berisiko mengalami gangguan jiwa [1].

Kira-kira 450 juta orang di seluruh dunia terkena gangguan mental dan perilaku, dengan sekitar satu dari setiap empat individu diprediksi akan mengalami masalah mental dalam hidupnya. Lebih dari 2,2 miliar anak di seluruh dunia mengalami perubahan dalam kesehatan mental mereka, yang sama dengan sekitar 28% dari populasi anak-anak secara keseluruhan. Usia 10 hingga 19 tahun menyumbang sekitar 16% dari total populasi global, menunjukkan dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental anak-anak di seluruh dunia [2].

Menurut studi Kesehatan Dasar tahun 2018, angka masalah mental emosional pada penduduk Indonesia yang berusia di atas 15 tahun mencapai 9,8%, atau sekitar 706.688 individu mengalami gejala depresi dan kecemasan, meningkat dari 6% pada tahun 2013. Provinsi Sulawesi Tengah memiliki prevalensi tertinggi sebesar 19,8%, sementara Provinsi Jambi memiliki prevalensi terendah dengan 3,8%. Prevalensi masalah mental emosional di Provinsi Bali mencapai 8,4%. Di tingkat Kabupaten/Kota di Bali, Kabupaten Buleleng memiliki prevalensi tertinggi sebesar 11,91% (2.276 orang), sementara Kabupaten Badung memiliki prevalensi terendah dengan 1,01% (2.346 orang). Di Kota Denpasar, prevalensi masalah mental emosional mencapai 3,12% (3.348 orang) (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Kompleksitas meningkatnya prevalensi gangguan kesehatan sejalan dengan pertumbuhan masalah kehidupan dan sosial. Kasus bunuh diri di kalangan remaja,

dengan berbagai motifnya, telah menimbulkan kekhawatiran yang besar [3].

Perhatian yang serius telah ditujukan pada peningkatan insiden bunuh diri yang disebabkan oleh gangguan mental di Bali, terutama di kalangan remaja. Fenomena ini sebenarnya merupakan masalah yang sering kali terjadi terutama pada beberapa daerah di Indonesia. Adanya beberapa masalah psikologis seperti kecemasan, stress depresi dan lain sebagainya merupakan penyebab adanya risiko bunuh diri yang dilakukan oleh remaja [2]. Mengingat pentingnya kesehatan mental terutama pada remaja yang merupakan salah satu penerus bangsa sehingga masalah tersebut perlu segera diatasi dan harus mendapatkan perhatian yang cukup ekstra. Salah satu strategi yang ditekankan oleh Organisasi Kesehatan Dunia dalam mencegah hal tersebut maka perlu adanya deteksi dini atau penanganan sedini mungkin sehingga remaja tidak mengalami gangguan kesehatan mental, baik itu bunuh diri maupun kecemasan [4].

Mahasiswa adalah salah satu kelompok yang juga berisiko mengalami gangguan kesehatan mental kecemasan. Sumber kecemasan yang dialami mahasiswa bisa beragam, dari masalah keluarga, ekonomi bahkan permasalahan dalam perkuliahan; Objective Structured Clinical Examination (OSCE). Pelaksanaan OSCE pada tahap stase perkuliahan maupun pada tahapan ujian kompetensi akhir memerlukan perhatian khusus bagi mahasiswa [5]. Soal kasus OSCE dan rubrik penilaian dari masing-masing stase dan room dalam ruangan OSCE dapat membuat mahasiswa mengalami kecemasan [6]. Mahasiswa tampak kebingungan, adanya keringat berlebih, tremor dan sebagainya menjelang OSCE, baik yang sudah persiapan belajar maupun tidak [7]. Hal tersebut tentunya menjadi suatu masalah yang perlu diatasi dengan segera karena jika kecemasan tidak segera diatasi dengan baik akan menimbulkan adanya panik.

Penanganan kecemasan bisa dilakukan dengan terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis adalah suatu terapi dengan menggunakan obat-obatan untuk mengatasi kecemasan yang dialami oleh individu. Sementara terapi non farmakologis adalah terapi alternatif tanpa menggunakan obat-obatan sehingga terapi jenis ini lebih aman untuk dilakukan dengan efek samping yang minimal dan tidak membahayakan tubuh [8]. Salah satu terapi yang bisa digunakan untuk mengatasi kecemasan pada mahasiswa menjelang pelaksanaan OSCE adalah Guided Imagery.

Guided Imagery adalah salah satu terapi dengan cara membayangkan hal-hal yang menyenangkan; dapat berupa tempat yang menyenangkan, pengalaman yang menyenangkan maupun moment yang membuat suasana hati menjadi tenang. Guided Imagery merupakan salah satu imajinasi terbimbing yang dapat mengurangi kecemasan [9]. Terapi guided imagery akan membuat individu teralihkan dari kecemasan yang sedang dialami. Pada saat terapi berlangsung, individu dianjurkan untuk menutup mata dan menarik napas dalam dengan perlahan, hal tersebut dapat membuat pasien merasa lebih tenang dan rileks sehingga dapat teralihkan dari kecemasan yang sedang dialami [10].

Teknik distraksi dan relaksasi yang dilakukan saat melakukan guided imagery dapat mengurangi kecemasan yang dialami oleh individu. Latihan napas dalam yang dilakukan selama sesi berlangsung merupakan latihan distraksi yang dapat membantu individu mengatasi rasa cemas yang dialami. Sementara latihan membayangkan hal-hal yang menyenangkan selama sesi berlangsung merupakan bagian dari latihan relaksasi yang dapat membuat individu menjadi lebih tenang dan santai sehingga kecemasan yang dialami bisa menurun.

Terapi guided imagery diharapkan dapat mengatasi kecemasan yang dialami

oleh mahasiswa menjelang pelaksanaan OSCE.

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan desain Quasy Experiment tanpa kelompok kontrol, dengan melakukan pengukuran sebelum perlakuan (pre-test) dan setelah perlakuan (post-test). Tujuannya adalah untuk mengidentifikasi pengaruh guided imagery untuk mengurangi kecemasan yang dialami oleh mahasiswa menjelang pelaksanaan OSCE. Sampel penelitian terdiri dari 50 mahasiswa yang mengikuti program terapi guided imagery. Pemilihan sampel dilakukan melalui teknik purposive sampling [11][12].

Data dikumpulkan melalui lembar observasi yang digunakan untuk mengamati karakteristik guided imagery serta untuk mengamati kecemasan pada mahasiswa menjelang pelaksanaan OSCE. Setelah itu, data diproses menggunakan perangkat lunak komputer yang menghasilkan hasil analisis univariat. Analisis ini bertujuan untuk menjelaskan setiap variabel, baik variabel yang mandiri maupun yang tergantung, dan analisis bivariat dilakukan untuk menguji hipotesis [13].

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### **Tingkat Kecemasan Mahasiswa Menjelang OSCE Sebelum dan Sesudah Terapi Guided Imagery**

Hasil pre-test menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan dalam nilai rata-rata tingkat kecemasan mahasiswa menjelang OSCE sebelum dan sesudah dilakukan terapi guided imagery, dengan perbedaan signifikan yang tercatat pada nilai p kurang dari 0,05 (0,001). Ini mengindikasikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari terapi guided imagery terhadap tingkat kecemasan mahasiswa menjelang pelaksanaan OSCE.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh guided imagery terhadap kecemasan mahasiswa menjelang pelaksanaan OSCE. Terdapat perbedaan dan penurunan tingkat kecemasan mahasiswa menjelang pelaksanaan OSCE.

Penelitian yang dilakukan oleh Ilham, dkk (2020) dalam penelitiannya menyatakan bahwa terapi guided imagery terbukti sangatlah efektif dalam mengatasi kecemasan pada pasien pre operasi di rumah sakit, sehingga kecemasan yang dialami oleh responden mengalami penurunan yang signifikan [14].

Kecemasan yang dialami oleh individu bersifat subjektif, artinya tiap orang akan memiliki tingkatan kecemasan yang berbeda pula sehingga cara penanganan kecemasan yang efektif pun akan berbeda pula. Selain itu, kecemasan juga tidak dapat diobservasi secara langsung, dan tiap individu memiliki emosi tanpa adanya objek yang spesifik pula, namun kecemasan tersebut teratasi dengan adanya guided imagery [15].

Saat melakukan guided imagery, pasien diminta untuk membayangkan hal-hal yang menyenangkan atau hal-hal yang membuat individu merasa bahagia. Individu yang merasa nyaman dan gembira, akan mengakibatkan adanya rangsangan pelepasan endorfin yang dapat menimbulkan adanya perasaan senang, Bahagia dan juga dapat mengurangi rasa kecemasan yang sedang dialami oleh individu [16].

Perasaan senang dan bahagia yang dialami individu tersebut dapat menyebabkan terjadinya penurunan kecemasan yang dialami oleh mahasiswa. Mahasiswa yang merasa cemas, khawatir dan takut akan pelaksanaan OSCE akan mengalami penurunan kecemasan sehingga menjadi lebih tenang dalam menjalani OSCE [17].

Kecemasan merupakan hal yang sering dialami saat individu berada pada kondisi yang tidak menyenangkan, misalnya menjelang OSCE. Oleh karena itu dibutuhkan beberapa intervensi untuk mengatasi hal tersebut, salah satunya adalah dengan terapi guided imagery. Guided imagery akan menimbulkan efek menenangkan pada individu dimana hal tersebut dapat menyebabkan terjadinya penurunan kecemasan [18].

Penting juga bagi tenaga kesehatan terkait untuk selalu melakukan sosialisasi terkait dengan pengobatan alternatif ataupun komplementer dalam mengatasi berbagai masalah kesehatan. Hal tersebut bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, khususnya bagi remaja (mahasiswa).

## 4. KESIMPULAN

Ada pengaruh yang signifikan terapi guided imagery dalam mengatasi kecemasan mahasiswa menjelang pelaksanaan OSCE. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengobatan alternatif dan komplementer dalam mengatasi berbagai macam masalah kesehatan, salah satunya adalah guided imagery dalam mengatasi kecemasan.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] A. A. Azari, *Asuhan Keperawatan Kesehatan Psikososial (Berbasis 3S)*. Bandung: Yrama Widya, 2023.
- [2] K. W. Gintari, D. M. A. D. Jayanti, I. G. A. P. S. Laksmi, and S. N. N. Sintari, "Kesehatan Mental Pada Remaja," *J. Nurs. Res. Publ. Media*, vol. 2, no. 3, pp. 167–183, Oct. 2023, doi: 10.55887/NRPM.V2I3.49.
- [3] A. F. Idham, M. A. Sumantri, and P. Rahayu, "Ide dan Upaya Bunuh Diri pada Mahasiswa," *Intuisi*, vol. 11, no. 3, pp. 177–183, 2019, doi: 10.15294/intuisi.v11i3.20705.
- [4] A. Fasak and A. Sulastri, "Mengapa

- semakin banyak remaja Indonesia bunuh diri?Sebuah telaah literatur," *Pros. Semin. Nas. Psikol.*, vol. 1, Oct. 2023, Accessed: Feb. 19, 2024. [Online]. Available: <https://prosidingsinopsi.unmer.ac.id/index.php/sinopsi/article/view/62>.
- [5] A. A. Azari, F. I. Prasetya, I. Balaputra, and D. I. Lestari, *UJI KOMPETENSI KEPERAWATAN OSCE KEBUTUHAN DASAR MANUSIA*, I. Bandung: Yrama Widya, 2023.
- [6] A. A. Azari, I. Balaputra, D. I. Lestari, S. Z. Fadilah, and A. A. Afton, *OSCE KEPERAWATAN MEDIKAL BEDAH*, I. Bandung: Yrama Widya, 2024.
- [7] D. S. Supriyana, Y. N. Rahmayanti, and Y. Ambarsari, "Pengaruh Kombinasi Guided Imagery dan Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Menjelang Objective Structured Clinical Examination (OSCE)," *Smart Med. J.*, vol. 4, no. 1, pp. 1–8, Apr. 2021, doi: 10.13057/smj.v4i1.
- [8] A. A. Azari and S. Z. Fadilah, "Perbedaan Terapi Musik dan Aromaterapi Lavender Terhadap Ansietas pada Lansia yang Tidak Memiliki Pasangan Hidup di Kabupaten Jember," *Med. J. AL-QODIRI*, vol. 8, no. 2, pp. 106–110, Oct. 2023, Accessed: Feb. 19, 2024. [Online]. Available: [http://jurnal.stikesalqodiri.ac.id/index.php/Jurnal\\_STIKESAlQodiri/article/view/286](http://jurnal.stikesalqodiri.ac.id/index.php/Jurnal_STIKESAlQodiri/article/view/286).
- [9] O. Ajuan, L. Maria, N. Susanti, M. Program Studi Profesi Ners Stikes Maharani Malang, and D. Ilmu Keperawatan Stikes Maharani Malang, "Keefektifan pemberian terapi guided imagery untuk mengurangi tingkat kecemasan pada pasien gangguan jiwa skizofrenia," *Prof. Heal. J.*, vol. 4, no. 1, pp. 1–9, Dec. 2022, doi: 10.54832/PHJ.V4I1.201.
- [10] R. Yolanda, R. Wirawati Rosyida, W. Jurusan Keperawatan, P. Kemenkes Surakarta, and J. Tengah, "Terapi Non-Farmakologis Guided imagery Terhadap Penurunan Kecemasan Pasien Kanker," *Prof. Heal. J.*, vol. 5, no. 2, pp. 447–454, 2024, doi: 10.54832/PHJ.V5I2.596.
- [11] A. A. Azari, *Cara Mudah Menyusun Metode Penelitian Keperawatan dan Kebidanan*. Jakarta: Penerbit Trans Info Media (TIM), 2022.
- [12] Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: CV Alfabeta, 2018.
- [13] A. A. Azari, *Analisis Data Penelitian Kesehatan: Memahami dan Menggunakan SPSS Untuk Pemula*, I. Yogyakarta: Gosyen Publishing, 2024.
- [14] I. Pratama and A. Pratiwi, "Pengaruh Efektivitas Tehnik Relaksasi Guidet Imagery Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Di RSUD Pesanggrahan Jakarta Selatan Tahun 2020," *J. Heal. Sains*, vol. 1, no. 4, pp. 195–207, Oct. 2020, doi: 10.46799/JHS.V1I4.41.
- [15] F. Wulandari *et al.*, "Efektivitas Intervensi Relaksasi Imaginasi Terbimbing Terhadap Penurunan Kecemasan dan Nyeri pada Pasien Paliatif," *J. Pharm. Heal. Res.*, vol. 3, no. 3, pp. 106–111, Oct. 2022, doi: 10.47065/JHARMA.V3I3.2851.
- [16] N. Febrianti *et al.*, "PENERAPAN PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION DAN GUIDED IMAGERY DALAM MENGATASI KELUHAN KECEMASAN PASIEN KANKER YANG MENJALANI KEMOTERAPI," *J. Ilm. Keperawatan dan Kebidanan Holist. Care*, vol. 2, no. 02, pp. 99–108, 2018, Accessed: Feb. 19, 2024. [Online]. Available: <https://www.jurnalgrahaedukasi.org/index.php/JIKKHC/article/view/74>.
- [17] A. Riset, K. Mochammad Erwin Rachman, S. Wahyu, S. Mokhtar, I. K. Diyana Kartika, and F. Kedokteran, "Hubungan OSCE (Objective Structured Clinical Examination) Terhadap Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran

- Universitas Muslim Indonesia Angkatan 2020," *Fakumi Med. J. J. Mhs. Kedokt.*, vol. 3, no. 8, pp. 606–611, Aug. 2023, doi: 10.33096/FMJ.V3I8.340.
- [18] M. K. Sanaba, N. A. Rahmah, and F. Arifandi, "The Relationship of Anxiety Level with Osce Graduation on Students of The Faculty of Medicine YARSI University Class 2019 and 2020, and The Review According to Islamic Perspective," *Jr. Med. J.*, vol. 1, no. 1, pp. 36–46, Oct. 2022, doi: 10.33476/JMJ.V1I1.2684.