

Studi Kualitatif Hubungan Intensitas Membaca Alquran dengan Kecemasan Mahasiswa saat Menghadapi *Objective Structured Clinical Examination* (OSCE) Uji Kompetensi Mahasiswa Program Profesi Dokter (UKMPPD)

Qualitative Study the Correlation between Intensity of Reciting the Qur'an with Students' Anxiety in facing Objective Structured Clinical Examination (OSCE) on Medical Licensing Examination "Uji Kompetensi Mahasiswa Program Profesi Dokter" (UKMPPD)

Syayma Karimah, Ratna Kusumawati, Bulan Kakanita Hermasari
Faculty of Medicine, SebelasMaret University

ABSTRAK

Pendahuluan: *Objective Structured Clinical Examination (OSCE)* adalah salah satu bagian dari Uji Kompetensi Mahasiswa Program Profesi Dokter (UKMPPD) yang menentukan kelulusan sebagai seorang dokter berpotensi besar menimbulkan kecemasan. Terdapat banyak metode dalam mengatasi kecemasan yang dialami oleh seseorang, salah satunya adalah dengan melakukan aktivitas spiritual seperti membaca Alquran. Tujuan penelitian ini adalah menggali hubungan intensitas membaca Alquran dengan kecemasan mahasiswa saat menghadapi ujian OSCE UKMPPD.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Teknik pengambilan sampel adalah dengan purposive sampling. Sampel penelitian ini adalah Mahasiswa Program Studi Profesi Dokter Universitas Sebelas Maret yang menjadi peserta ujian OSCE UKMPPD pada November 2015 serta memenuhi kriteria inklusi. Informasi didapatkan melalui focus group interview dengan 8 orang mahasiswa. Analisis data dalam penelitian ini dengan cara analisis konten.

Hasil: Penelitian ini memperlihatkan alasan merasa cemas, manifestasi kecemasan, serta metode yang digunakan mahasiswa untuk mengurangi kecemasan yang dialami saat menghadapi ujian OSCE UKMPPD. Hubungan aktivitas spiritual khususnya intensitas membaca Alquran terhadap kecemasan pada saat ujian juga ditemukan pada penelitian ini.

Kesimpulan: Penelitian ini menyimpulkan bahwa melakukan aktivitas spiritual khususnya membaca Alquran dapat menurunkan kecemasan mahasiswa saat ujian.

Kata Kunci: kecemasan, intensitas membaca Alquran, *Objective Structured Clinical Examination (OSCE)*, Uji Kompetensi Mahasiswa Program Profesi Dokter (UKMPPD)

ABSTRACT

Introduction: *Objective Structured Clinical Examination (OSCE) on medical licensing examination “Uji Kompetensi Mahasiswa Program Profesi Dokter” (UKMPPD) that determines students to become a medical doctor is high potentially causing anxiety. There are some methods to overcome someone anxiety, one of them is by doing spiritual activity like reciting the Qur’an. The purpose of this study was to explore the correlation between intensity of reciting the Qur’an with students’ anxiety in facing OSCE on medical licensing examination.*

Methods: *The research design was a qualitative study with phenomenology approach. The sampling technique was purposive sampling method. The sample was medical students of Faculty of Medicine University of Sebelas Maret Surakarta those were participating OSCE medical licensing examination on November 2015. The informations obtained by focus group interview to eight students. Analysis of the data in this study was done by content analysis method.*

Results: *This study showed the reasons of students’ anxiety, manifestations of students’ anxiety, and the methods those were used by students to decrease their anxiety in facing OSCE medical licensing examination. The correlation between doing spiritual activities especially intensity of reciting the Qur’an with students’ anxiety in facing examinations also found in this study.*

Conclusion: *This study concludes doing spiritual activities especially reciting the Qur’an decreases students’ anxiety in facing examination.*

Keywords: *anxiety, intensity of reciting the Qur’an, Objective Structured Clinical Examination, medical licensing examination, Uji Kompetensi Mahasiswa Program Profesi Dokter (UKMPPD)*

PENDAHULUAN

Mahasiswa program profesi dokter harus menuntaskan ujian akhir nasional yaitu Uji Kompetensi Mahasiswa Program Profesi Dokter (UKMPPD) untuk memperoleh ijazah dokter dari institusi pendidikan dan sertifikat kompetensi dari institusi yang berwenang. Ujian ini hadir dalam bentuk teori dan praktik. Ujian praktik diujikan menggunakan *Objective*

Structured Clinical Examination (OSCE) yakni suatu metode untuk menguji kompetensi klinik secara obyektif dan terstruktur dalam bentuk putaran *station* dengan waktu tertentu. (1)

Mahasiswa program profesi dokter adalah salah satu kelompok masyarakat yang rentan mengalami kecemasan. (2) Hal ini disebabkan oleh karena tuntutan akademik yang harus mereka hadapi. (3) Ujian akhir yang menentukan lulus atau

tidaknya mahasiswa menjadi seorang dokter yaitu Uji Kompetensi Mahasiswa Program Profesi Dokter (UKMPPD), sangat mungkin menjadi sumber kecemasan pada mahasiswa program profesi dokter. (4) Kecemasan pada mahasiswa program profesi dokter menjadi persoalan yang penting karena memiliki akibat luas, baik dalam area akademik maupun personal mahasiswa. Kecemasan ini berakibat pada kegagalan akademik (5) dan dapat membuat mahasiswa mengalami kebingungan dan distorsi persepsi yang dapat menurunkan konsentrasi, daya ingat, serta kemampuan menghubungkan satu hal dengan yang lain (asosiasi) sehingga proses pembelajaran dapat terganggu. (6)

Dewasa ini dikenal beberapa intervensi atau terapi yang digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan, di antaranya seperti relaksasi, meditasi, hingga penggunaan obat-obatan kimia. Namun, metode-metode tersebut relatif membutuhkan dana yang tidak sedikit dan tata cara yang rumit. Dalam Islam, dikenal suatu intervensi yang dapat menjadikan situasi psikologis individu menjadi lebih baik seperti mendapatkan ketenangan dan ketentraman hati yaitu dengan metode *dzikrullah* atau mengingat Allah. (7) Dalam surat Ar-Ra'd ayat 28 Allah

berfirman, **“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tentram.”**.

Menurut tafsir para ulama, yang dimaksud dengan *dzikrullah* antara lain dengan mengerjakan shalat, membaca Alquran, dan menyebut kalimat tahlil sebanyak-banyaknya. Penelitian yang dilakukan oleh Aghamohammadi. (8) membuktikan bahwa mendengarkan Alquran dapat menurunkan kadar ACTH (*Adrenocorticotropin Hormone*) dan kortisol yang muncul karena kegelisahan. Penelitian oleh Martinez dkk. (9) menyatakan bahwa banyak pasien dengan keluhan-keluhan semacam *anxiety disorder* dapat dibantu dengan terapi-terapi spiritual semacam: berdoa, berdzikir, dan membaca Alquran bagi pasien muslim. Metode *dzikrullah* memiliki keunggulan dari metode lainnya karena dapat dilakukan kapan dan di mana saja serta tidak membutuhkan biaya yang banyak. (7)

Berdasarkan latar belakang dan juga dikarenakan belum adanya penelitian tentang hal tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan studi eksplorasi hubungan intensitas metode *dzikrullah* yang dispesifikan kepada membaca Alquran

dengan kecemasan mahasiswa saat menghadapi OSCE UKMPPD pada mahasiswa Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran UNS.

SUBJEK DAN METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi karena peneliti berusaha melakukan eksplorasi pendapat Mahasiswa Program Profesi Dokter Fakultas Kedokteran UNS terkait hubungan membaca Alquran terhadap kecemasan mahasiswa saat menghadapi OSCE UKMPPD tanpa dilakukan uji hipotesis tertentu. (10) Penelitian dilaksanakan di Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta pada November 2015.

Populasi target penelitian ini adalah Mahasiswa Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran UNS yang mengikuti OSCE UKMPPD periode November 2015. Sampel penelitian ini adalah populasi target yang masuk ke dalam kriteria inklusi. Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu, Mahasiswa Muslim Program Profesi Dokter Fakultas Kedokteran UNS, tidak kesulitan membaca Alquran, dan bersedia menjadi responden. Skema pencuplikan yang digunakan adalah *purposive sampling*

dengan pertimbangan sampel sesuai dengan kriteria di atas. (11) Pada penelitian ini jumlah sampel yang diteliti berjumlah 8 orang, terdiri dari Mahasiswa Program Profesi Dokter Fakultas Kedokteran UNS yang mengikuti OSCE UKMPPD periode November 2015.

Pengumpulan data dilakukan dengan cara *interview* kelompok terarah (*focus group interview*). Melalui metode ini diharapkan dapat membuat responden nyaman, tidak terintimidasi, sehingga dapat mengemukakan pendapatnya secara bebas. (12) Panduan topik *interview* disusun setelah berkonsultasi dengan pakar baik di bidang pendidikan kedokteran maupun bidang keagamaan sehingga diharapkan dapat memenuhi seluruh aspek pembahasan diskusi. Analisis data dalam penelitian ini dengan cara teknik analisis konten yakni melakukan analisis data dengan membuat kategori-kategori atas informasi yang telah diperoleh (*open coding*), kemudian memilih salah satu kategori dan menempatkannya dalam satu model teoritis (*axial coding*), serta merangkai sebuah tulisan narasi yang memuat hubungan antar kategori (*selective coding*). Setelah data dikumpulkan melalui *focus group interview*, data yang berupa audio ditranskrip dan kemudian

dikumpulkan dengan data-data lainnya untuk diolah melalui proses *coding*. (13) Setelah proses *coding* selesai, kode-kode tersebut diterjemahkan untuk mendeskripsikan tema yang sedang dianalisis dan hasil akhirnya akan menghasilkan sekitar 5-7 kategori yang biasanya akan menjadi hasil penelitian. Setelah itu, peneliti menuliskan hasil penelitian dalam bentuk narasi atau laporan kualitatif. Proses akhir dari analisis ini adalah menginterpretasikan hasil temuan untuk mendapatkan makna dari penelitian yang telah dilakukan. (13)

HASIL

Penelitian ini memperlihatkan tema-tema yang diperoleh melalui teknik analisis konten yang kemudian menghasilkan subtema dan kode. Berikut adalah tabel-tabel yang mencantumkan tema, subtema, dan kode yang dihasilkan dari penelitian.

Tabel 4.1 Hasil analisis konten terkait faktor yang menyebabkan peserta OSCE UKMPPD merasa cemas

| Tema | Faktor yang Menyebabkan Peserta OSCE UKMPPD Merasa Cemas | |
|----------|--|--------------------------------------|
| Subtema | Tahap Persiapan | Tahap Pelaksanaan |
| Kode (n) | Persiapan yang kurang baik (14) | Suasana ujian akhir yang menegangkan |

| | |
|--|---|
| Mengetahui referensi soal OSCE UKMPPD periode sebelumnya (1) | (1) Berhadapan langsung dengan dosen penguji (2) |
| Kehilangan aktivitas yang dapat mengurangi kecemasan (1) | Berhadapan langsung dengan probandus (1) Tata laksana ujian yang tidak sederhana (1) |

Keterangan: n: frekuensi kode dibicarakan dalam transkrip

Tabel 4.2 Hasil analisis konten terkait manifestasi kecemasan yang dirasakan oleh peserta OSCE UKMPPD

| Tema | Manifestasi Kecemasan yang Dirasakan oleh Peserta OSCE UKMPPD | |
|----------|--|---|
| Subtema | Gejala Kecemasan | Pola Kecemasan |
| Kode (n) | Gangguan tidur (2) Gelisah (3) Panik (3) Stres (3) Berjerawat (1) Nafsu makan berkurang (1) | Meningkat mendekati hari pelaksanaan OSCE UKMPPD (4) Puncak kecemasan (7) Kecemasan mulai berkurang (5) Kecemasan hilang total (7) |

Keterangan: n: frekuensi kode dibicarakan dalam transkrip

Tabel 4.3 Hasil analisis konten terkait faktor yang dapat mengurangi kecemasan

| Tema | Faktor yang Dapat Mengurangi Kecemasan | | |
|----------|--|--|-------------------------------|
| | Aktivitas Spiritual Pribadi | Aktivitas Pribadi Non Spiritual | Aktivitas Bersama Orang Lain |
| Kode (n) | Membaca Alquran (7) | Bermain <i>game</i> (1) | Jalan-jalan bersama suami (1) |
| | Mendengarkan Alquran (4) | Olahraga (2) | Bercerita kepada suami (1) |
| | Berdoa (1) | Tidur (2) | Bermain bersama anak (2) |
| | Shalat (1) | Mendengar musik dengan <i>beat</i> cepat (1) | |
| | Mendekatkan diri kepada Allah (1) | | |

Keterangan: n: frekuensi kode dibicarakan dalam transkrip

Terdapat dua tema yang paling bersesuaian dengan tujuan penelitian, yaitu intensitas berinteraksi dengan Alquran dan perasaan setelah berinteraksi dengan Alquran.

Intensitas responden dalam berinteraksi dengan Alquran bervariasi pada setiap responden. Sebagian besar responden sudah merutinkan membaca dan mendengarkan Alquran setiap pekannya dan dilakukan sesuai shalat Maghrib hingga menjelang Isya. Sebagian besar responden menyatakan bahwa interaksi dengan Alquran hanya sebatas rutinitas namun beberapa responden membaca dan mendengarkan Alquran

sambil melihat terjemahnya. Pada penelitian ini didapatkan tema perasaan responden setelah berinteraksi dengan Alquran. Sebagian besar responden merasa lebih tenang dan nyaman serta mengalami penurunan rasa cemas dan stres.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan seluruh responden merasakan bahwa OSCE UKMPPD adalah faktor tunggal yang menyebabkan responden merasa cemas dalam satu pekan terakhir. Hal ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Febrina. (14) yang menyatakan bahwa OSCE menimbulkan tekanan atau stress karena harus mengolaborasikan *skill* dengan daya ingat yang kuat. Penelitian yang dilakukan oleh Brand dan Klein. (15) mengemukakan bahwa OSCE adalah ujian yang paling dapat menyebabkan kecemasan pada mahasiswa kedokteran.

Hal yang menyebabkan responden mengalami kecemasan dalam menghadapi OSCE UKMPPD diklasifikasikan menjadi hal-hal yang terjadi pada tahap persiapan dan pelaksanaan. Pada tahap persiapan, hal utama yang menyebabkan mahasiswa merasa cemas yaitu karena persiapan diri yang kurang baik. Hal ini sejalan dengan penjelasan Hashmat dkk. (4) bahwa salah

satu faktor yang mempengaruhi munculnya kecemasan menghadapi ujian adalah persiapan yang kurang baik. Brand dan Klein. (15) mengatakan bahwa OSCE merupakan ujian kedokteran yang paling membutuhkan persiapan dengan baik.

Pada tahap pelaksanaan ujian, suasana OSCE UKMPPD sebagai ujian akhir yang menentukan kelulusan membuat mahasiswa menjadi lebih tegang. Penelitian yang dilakukan oleh Hasan. (16) dan Christian. (17) menyatakan bahwa semakin besar peran sebuah ujian maka semakin besar pula tingkat kecemasan dan stres yang ditimbulkannya terhadap peserta ujian. Hashmat dkk. (4) menyatakan bahwa ujian yang berperan menentukan lulus atau tidaknya seseorang menuju jenjang pendidikan tertentu berpotensi besar menimbulkan cemas dan stres pada peserta yang mengikutinya. Dalam pelaksanaan OSCE UKMPPD, responden merasa cemas karena harus berhadapan dengan dosen penguji dan probandus secara langsung serta menjalankan tata laksana OSCE UKMPPD yang tidak sederhana. Senada dengan hasil studi eksplorasi yang dilakukan oleh Fidment. (18) bahwa tata laksana OSCE yang tidak sederhana dan harus berhadapan langsung dengan penguji membuat mahasiswa

merasa cemas. Namun, penelitian ini menunjukkan bahwa penguji yang berasal dari instansi pendidikan yang sama justru dapat membantu mengurangi kecemasan yang dialami oleh responden.

Kecemasan yang dialami responden muncul sebagai rasa gelisah, panik, dan stres. Di samping itu, responden juga mengalami gangguan tidur, berjerawat, dan menurunnya nafsu makan. Kondisi tersebut menunjukkan terjadi perubahan fungsi tubuh akibat kecemasan yang ditandai dengan gejala psikologik dan somatik. (19) Perubahan yang terjadi merupakan akibat peningkatan aktivitas sistem saraf otonom. (20) Tanda dan gejala kecemasan yang ditunjukkan oleh seseorang bervariasi, tergantung dari beratnya atau tingkatan yang dirasakan oleh individu tersebut. (21) Keluhan yang sering dikemukakan oleh seseorang saat mengalami kecemasan secara umum menurut Hawari. (21) antara lain adalah mengalami gangguan psikologis (perasaan cemas/khawatir, merasa tegang, tidak tenang, dan gelisah), mengalami gangguan pola tidur, serta mengalami gangguan konsentrasi daya ingat. Gejala somatik yang dapat dirasakan di antaranya adalah rasa sakit pada otot dan tulang, berdebar-debar, sesak nafas, gangguan pencernaan, sakit kepala, gangguan perkemihan,

tangan terasa dingin dan lembab, dan lain sebagainya.

Responden merasakan kecemasan yang semakin meningkat seiring mendekatnya hari pelaksanaan OSCE UKMPPD dan kecemasan mulai berkurang serta kemudian menghilang saat responden menjalankan ujian. Calhoun dan Acocella. (22) menyatakan dalam bukunya yang berjudul Psikologi Tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan bahwa kecemasan bukan saja bergantung pada “variabel manusianya” tapi juga rangsang yang membangkitkan kecemasan. Dalam hal ini salah satu rangsang yang membangkitkan kecemasan adalah situasi saat ujian karena menurut Djiwandono. (23) timbulnya kecemasan yang paling besar adalah pada saat mahasiswa menghadapi tes atau ujian. Menurut Edelman dan Hardwick dalam Baker. (5) kecemasan yang tinggi pada saat ujian disebabkan karena anggapan bahwa tes atau ujian bersifat aversif dan mahasiswa merasa semakin ketakutan ketika waktu tes atau ujian semakin dekat. Hal yang sama juga dikemukakan dalam penelitian Fidment. (18) bahwa peserta OSCE berkurang kecemasannya saat menjalankan ujian.

Beberapa aktivitas alternatif telah dilakukan oleh mahasiswa untuk

mengurangi kecemasan dalam menghadapi OSCE UKMPPD, di antaranya adalah dengan menghabiskan waktu bersama keluarga, tidur, makan, berolahraga, mendengarkan musik dengan *beat* yang cepat, serta bermain *game*. Dukungan atau keberadaan orang terdekat khususnya keluarga membantu menurunkan kecemasan. (14) Hal ini dikarenakan salah satu fungsi keluarga yakni fungsi afektif (24) yang berhubungan dengan fungsi internal keluarga dalam pemenuhan kebutuhan psikososial. Fungsi afektif ini merupakan sumber energi kebahagiaan keluarga. Hal yang berkaitan dengan lingkungan keluarga juga telah dikaji Fachrudin. (25) yaitu seorang anak yang dibesarkan dalam lingkungan keluarga yang harmonis dan agamis, yaitu suasana yang memberikan curahan kasih sayang, perhatian serta bimbingan dalam bidang agama yang dipraktikkan dengan mengamalkan rukun islam, mengaji, dan perilaku religius lainnya, maka perkembangan kepribadian anak tersebut cenderung positif atau sehat. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Purwaningsih dkk. (26) menyatakan bahwa berolahraga khususnya *jogging* dapat mengurangi kecemasan. Dewi. (27) melakukan penelitian tentang korelasi

mendengarkan musik dengan kecemasan dan menghasilkan hubungan yang positif.

Pada penelitian ini tidak ada responden yang mengkhususkan membaca atau mendengarkan Alquran untuk mengurangi kecemasannya saat menghadapi OSCE UKMPPD. Namun berdasarkan keyakinan dan pengalaman responden pada ujian-ujian lainnya, membaca Alquran dianggap dapat menimbulkan ketenangan dan perasaan lebih nyaman, sehingga dapat menurunkan kecemasan dan stres seseorang dalam menghadapi ujian. Dalam kitab tafsir *Fi Zhilalil Quran* karya Sayyid Quthb. (28), kata *Asy-Syifa*, seperti yang tertulis dalam surat Al Isra' ayat 82, yang diterjemahkan sebagai obat atau penawar memiliki makna yang berbeda dengan obat-obat kimia yang selama ini biasanya diberikan untuk penyembuhan pasien. Alquran di sini hadir sebagai penyembuh dengan titik tekan ketentraman hati. Allah berfirman dalam surat Ar-Ra'd ayat 28, **“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tentram.”**. Penelitian yang dilakukan oleh Aghamohammadi. (8) membuktikan bahwa mendengarkan Alquran dapat

menurunkan kadar ACTH (*Adrenocorticotropin Hormone*) dan kortisol yang muncul karena kegelisahan. Dalam kaitannya terhadap kecemasan dalam menjalankan ujian, Alquran memiliki korelasi positif dan signifikan dengan kepercayaan diri yang dimiliki (29) sehingga membuat peserta ujian merasa lebih tenang dan berkurang kecemasannya.

Responden melakukan aktivitas spiritual pribadi selain membaca dan mendengarkan Alquran seperti berdoa, shalat, dan mendekatkan diri kepada Allah untuk mengurangi kecemasan yang dirasakan. Penelitian yang dilakukan oleh Martinez dkk. (9) menyatakan bahwa banyak pasien dengan keluhan-keluhan semacam *anxiety disorder* dapat dibantu dengan terapi-terapi spiritual semacam: berdoa, berdzikir, dan membaca Alquran bagi pasien muslim. Terapi spiritual yang paling banyak dibahas oleh responden dalam penelitian ini adalah membaca Alquran. Hasil penelitian tersebut sesuai dengan hasil penelitian-penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa dengan membaca dan mendengarkan bacaan Alquran dapat menurunkan tingkat kecemasan seseorang. (30) Hasanpoor. (31) dalam penelitiannya juga membuktikan bahwa membaca Alquran

dapat menurunkan tingkat stres dan kecemasan pada masyarakat. Begitupula penelitian yang dilakukan oleh Jahamiri dkk. (32), Moghadam dan Maghsoodi. (33), Mosavi dkk. (34) membuktikan bahwa membaca Alquran memberikan efek positif bagi depresi, kecemasan, dan stres yang dialami oleh pasien. Pouralkhas dkk. (30) yang meneliti tingkat kecemasan mahasiswa di Iran menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara mahasiswa yang membaca Alquran secara teratur dengan yang tidak.

Penghayatan dalam membaca ayat suci Alquran berarti meliputi pemahaman dan penyerapan terhadap isi dan kandungan dari ayat yang dibaca, kemudian dijadikan informasi baru yang disimpan sebagai pengetahuan. (28) Pada penelitian ini didapatkan bahwa responden membaca Alquran hanya sebagai aktivitas rutin. Sebagian besar responden mengatakan bahwa mereka membaca Alquran tanpa penghayatan, namun ada responden yang membaca dan mendengarkan Alquran dengan melihat terjemahnya. Penelitian Mottaghi dkk. (35) membuktikan bahwa membaca Alquran dengan penghayatan dapat menurunkan tingkat kecemasan.

Pada penelitian ini ditemukan bahwa responden memiliki frekuensi membaca Alquran yang bervariasi namun sebagian besar responden telah merutinkan membaca Alquran setiap pekan. Penelitian yang dilakukan oleh Mulyadi dkk. (36) tentang korelasi antara frekuensi membaca Alquran dan penurunan kecemasan menunjukkan bahwa orang yang sering membaca Alquran mengalami penurunan kecemasan. Membaca ayat suci Alquran mempunyai dampak positif yang signifikan terhadap perubahan fisiologi dan psikologi manusia. (37)

Salah seorang responden mengatakan bahwa ia mendengarkan Alquran saat sedang mengandung. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Sugara. (38) didapatkan bahwa perempuan yang sedang mengandung dapat mengalami kecemasan karena takut akan rasa sakit dan bahaya fisik yang timbul pada saat melahirkan, khawatir akan keselamatan, khawatir jika bayi yang dilahirkan tidak normal, merasa sedih berpisah dari bayinya, rasa tidak nyaman yang dialami, merasa dirinya jelek, aneh dan tidak menarik. Mendengarkan Alquran dapat menjadi metode yang efektif untuk menurunkan kecemasan tersebut.

Keterbatasan yang dimiliki oleh penelitian ini adalah karena jumlah sampel yang kecil serta kelelahan fisik dan psikis yang dialami oleh responden pada saat penelitian sehingga dapat memengaruhi hasil pada penelitian. Untuk penelitian selanjutnya, sebaiknya dilakukan pada sampel yang lebih besar dan dilakukan pada waktu responden tidak mengalami kelelahan fisik maupun psikis.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta dapat disimpulkan bahwa melakukan aktivitas spiritual pribadi seperti membaca dan mendengarkan Alquran, shalat, berdoa, dan mendekatkan diri kepada Allah untuk mengurangi kecemasan. Menurut keyakinan dan pengalaman mahasiswa, membaca dan mendengarkan Alquran dapat menurunkan rasa cemas. Hal ini dibuktikan pada kecemasan dalam menghadapi ujian lain selain OSCE UKMPPD.

SARAN

1. Penelitian sebaiknya dilakukan dengan menggunakan sampel yang lebih besar.

2. Penelitian sebaiknya dilanjutkan dengan menggunakan metode perlakuan.

3. Pengambilan data sebaiknya dilaksanakan pada saat informan sedang dalam kondisi fit.

4. Sebaiknya mahasiswa muslim melakukan aktivitas spiritual, utamanya membaca Alquran, secara rutin dalam rangka meningkatkan keimanan, ketakwaannya, dan sebagai sarana psikoterapi terhadap kecemasan menjelang OSCE UKMPPD.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ucapkan terima kasih kepada Nanang Wiyono, dr., M.Kes dan Amelya Augusthina Ayu Sari, dr. selaku penguji skripsi atas kritik dan sarannya yang membangun sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi dan naskah publikasi dengan baik

DAFTAR PUSTAKA

1. Panitia Nasional Uji Kompetensi Mahasiswa Program Profesi Dokter (PNUKMPPD). Buku Pedoman Pelaksanaan Uji Kompetensi Mahasiswa Program Profesi Dokter. Jakarta: PNUKMPPD; 2014.
2. Bineshian F, Saberian M, Hajiaghajani S, Ghorbani R, Fredonian M, Bineshian D, Bineshian M. Study of stress level among

- medical school students of Semnan University, Iran. *European Psychiatry* 2009; 24.
3. Mahajan Aarti Sood. Stress in Medical Education: a global issue or Much Ado About Nothing specific?. *seajme.md.chula.ac.th* Vol. 4/nomor 2/2010.
 4. Hashmat S, Hashmat M, Aziz S, Amanullah F. Factors Causing Exam Anxiety in Medical Student. *JPMA* 2008.
 5. Baker JJ. *Dispositional Coping Strategies, Optimism, and Test Anxiety as Predictors of Specific Responses and Performance in an Exam Situation [Dissertation]*. Texas: Texas Tech University; 2003.
 6. Kaplan dan Sadock. *Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis*. Jakarta: Binarupa Aksara; 2010.
 7. Az-Zahra RQA. Perbedaan Tingkat Stres Mahasiswa Program Studi Kedokteran UNS Angkatan 2013 Berdasarkan Frekuensi dan Durasi Membaca Al-Qur'an Tinggi dan Rendah [Skripsi]. Surakarta: Universitas Sebelas Maret; 2014.
 8. Aghamohammadi M, Hasan P, Hanachi A. Directory of Open Journal: to investigate ACTH and Cortical and Anxiety during Anaerobic Exercise Training and Hearing to the Holy Quran in Athlete Women. *Electronics Phychian*, 3 (4) 2011.
 9. Martinez JS, Smith TB, Barlow SH. Spiritual interventions in psychotherapy: evaluations by highly religious clients. *Journal of Clinical Psychology*, 63: 943–960 2007.
 10. Creswell, J. W. *Research design: pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed*. Yogyakarta: PT Pustaka Pelajar; 2010.
 11. Murti, B. *Desain dan Ukuran Sampel untuk Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif di Bidang Kesehatan*. Yogyakarta: UGM Press; 2010.
 12. Sastroasmoro S, Ismael S. *Dasar-Dasar Metodologi Peneltian Klinis Edisi 4*. Jakarta: Sagung Seto; 2011.
 13. Creswell John. *Riset Pendidikan Perencanaan, Pelaksanaan, dan Evaluasi Riset Kualitatif dan Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar; 2015.
 14. Febrina. *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres pada Mahasiswa PSIK Angkatan 2012 dalam Menghadapi Objective Structured Clinical Examination (OSCE) di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta [Skripsi]*. Yogyakarta: Universitas Muhammadiyah Yogyakarta; 2013.
 15. Brand HS, Klein S. Is the OSCE more stressful? Examination anxiety and its consequences in different assessment methods in dental education. *EUR-J-DENT-EDUC* 2009.
 16. Hasan DC. Sisi Lain dari Ujian Nasional [Online]. 2009 [cited 2015 Sept 15]. Diunduh dari: URL:<http://kupang.tribunnews.com>
 17. Christian M. *Jinakkan Stres Kiat Hidup Bebas Tekanan*. Bandung: Nexx Media; 2005.
 18. Fidment S. The Objective Structured Clinical Exam (OSCE): A qualitative study exploring the healthcare student's experience. *SEEJ* Vol. 1 2012.
 19. Maramis W F dan Maramis A A. *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa Edisi 2*. Surabaya : Airlangga Universitas Press, 2009.
 20. Kaplan dan Sadock. *Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis*. Jakarta: Binarupa Aksara; 2010.
 21. Hawari D. *Manajemen Cemas dan Depresi*. Jakarta: Balai Penerbit

- Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia; 2004.
22. Calhoun, Acocella Psikologi Tentang Penyesuaian Dan Hubungan Kemanusiaan. Semarang : IKIP Semarang; 1995.
 23. Djiwandono SE. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Grasindo; 2003.
 24. Friedman, M. Marilyn. *Keperawatan Keluarga : Teori dan Praktik*. Jakarta : EGC; 1998.
 25. Fachrudin. (2011). Peranan Pendidikan Agama dalam Keluarga Terhadap Pembentukan Kepribadian Anak-Anak. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 9, 105-116 2011.
 26. Purwaningsih dkk. Pengaruh Pemberian Hatha Yoga dan Jogging terhadap Kecemasan pada Mahasiswa Semester VIII PSIK FK Universitas Udayana [Skripsi]. Bali, Universitas Udayana; 2013.
 27. Dewi MP. Studi Metaanalisis : Musik untuk Menurunkan Stres. *Jurnal Psikologi Vol. 36 No. 2* 2009.
 28. Quthb S. Tafsir Fi Zhilalil Quran Jilid 6, terj. As'ad Yasin, Abdul Azis Salim Basyarahil, Muchotob Hamzah, Jakarta: Gema Insani; 2000.
 29. Pradika FM. Hubungan antara Intensitas Membaca Ayat Suci Al-Qur'an dengan Kepercayaan Diri pada Mentor Kegiatan Mentoring Universitas Muhammadiyah Surakarta [Skripsi]. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2014.
 30. Pouralkhas S, Rajabi S, Pishgar A. Investigating the Rate of Quran Reciting by Persian Language and Literature Students in Comparison with Students of Other Fields and Its Effect on Depression, Anxiety and Stress. *Journal of Language Teaching and Research Vol. 3, No. 5*, pp. 1004-1008 2012.
 31. Hasanpoor G. Quran recitation effect on reducing anxiety and depression. First Conference of the Religion Role in Mental Health 2001.
 32. Jahanmiri S, Hajipooran Z, Hashemzadeh. Investigation of the rate of dejection among Quran reader students in contrast of Quran nonreader students of humanistic science and literature college of Shiraz City. Presented at the 2ed Congress of role of religion on psychiatry health 2001.
 33. Moghadam NMT, Maghsodi S. The effect of Ramazan fasting on the level of stress. *Journal of Gilan University of Medical Sciences*, 13(49):54-60 2004.
 34. Mosavi Z, Jafari M, Zargham M. Investigation of the effect of Quran reading against stress between girls students in Qom city. Presented at the 1st Congress of role of religion on psychiatry health 1997.
 35. Mottaghi ME, Esmaili R, Rohani Z. Effect of Quran recitation on the level of anxiety in athletics. *Quarterly of Quran & Medicine*, 1(1) 2011.
 36. Mulyadi dkk. Kecemasan dan Psikoterapi Islam (Model Psikoterapi Al-Qur'an dalam Menanggulangi Kecemasan Santri Lembaga Tinggi Pesantren Luhur dan Pondok Pesantren Baiturrahmah di Kota Malang. *El-Qudwah Vol: 10* 2006. [cited 2015 Dec 15]. Diunduh dari: URL: <http://ejournal.uinmalang.ac.id>
 37. Al-Qaradhawi Y. Bagaimana Berinteraksi Dengan Al Qur'an. Jakarta: Pustaka Al Kautsar; 2000.
 38. Sugara IAA. Efektivitas Pemberian Terapi Quran terhadap Penurunan Kecemasan pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Klinik Daqu Sehat Kota Malang [Skripsi]. Malang: Universitas Islam Negeri Malang; 2014.