



ORIGINAL ARTICLE

EKSPLORASI PENGALAMAN MAHASISWA TERHADAP KESULITAN MENGHADAPI UJIAN OSCA

An Exploration of Students' Experiences of Difficulties Facing The OSCA Exam

Azzahra Vanda S., Deandra Arthamevia B., Nesya Rahma W., Fadia Nur Maya*, Hasnahayu Liswidya D., Farid Febri S., Linda Puspita Sari, Bagus Nur Yuda, Satriya Pranata
Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Semarang, Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

*Korespondensi: fadianurmaya357@gmail.com

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
Riwayat Artikel:	Latar Belakang: OSCA adalah jenis evaluasi cutting edge yang berfungsi untuk menguji keterampilan mahasiswa kesehatan. Dalam menghadapi ujian OSCA tantangan terbesar bagi mahasiswa keperawatan yang sering dialami, baik sebelum, selama, maupun setelah ujian OSCA yaitu kecemasan. Kecemasan merupakan keadaan emosi negatif yang ditandai dengan firasat dan ketegangan fisik, seperti detak jantung yang cepat, berkeringat, dan kesulitan bernapas. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman mahasiswa terhadap kesulitan menghadapi ujian OSCA. Metode: Penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pengambilan sampel dilakukan dengan <i>purposive sampling</i> , jumlah sampel sebanyak 10 orang. Teknik pengumpulan data berupa wawancara mendalam. Metode Analisis data menggunakan metode Analisis Collaizi. Hasil: Hasil penelitian eksplorasi pengalaman mahasiswa terhadap kesulitan menghadapi ujian OSCA terbagi menjadi 7 tema yaitu, 1) Pengalaman terburuk selama ujian OSCA, 2) Manajemen atau pengelolaan stres sebelum dan sesudah ujian OSCA, 3) Harapan di masa mendatang saat ujian OSCA, 4) Cara mengelola waktu belajar menghadapi ujian OSCA, 5) Tantangan utama persiapan ujian OSCA, 6) Strategi atau metode belajar untuk memahami materi dan keterampilan sebelum OSCA, 7) Cara mengatasi rasa cemas atau stres sebelum ujian OSCA. Kesimpulan: Pengalaman mahasiswa saat menghadapi ujian OSCA ternyata menjadi tantangan terbesar bagi mahasiswa keperawatan.
Diterima: 30 November 2024	
Revisi: 30 Desember 2024	
Disetujui: 31 Desember 2024	
Kata Kunci:	
OSCA;	
Pengalama;	
Ujian;	





Jurnal Aliansi Keperawatan Indonesia Volume 1 Nomor 2 (2024)

Jurnal homepage: <https://aliansi.lenteramitralestari.org/index.php/jaki/index>

ARTICLE INFO	ABSTRACT
Article history:	Background: OSCA is a type of cutting-edge evaluation that serves to test the skills of health students. In facing the OSCA exam, the biggest challenge for nursing students that is often experienced, both before, during, and after the OSCA exam is anxiety. Anxiety is a negative emotional state characterized by foreboding and physical tension, such as rapid heartbeat, sweating, and difficulty breathing. Objective: This study aims to explore students' experiences of difficulties facing the OSCA exam. Method: This study used a qualitative research design with a phenomenological approach. Sampling was done by purposive sampling. The number of samples was 10 people. Data collection techniques in the form of in-depth interviews. The data analysis method uses the Collaizi Analysis method. Result: The results of research exploring students' experiences of difficulties facing the OSCA exam are divided into 7 themes, namely, 1) The worst experience during the OSCA exam, 2) Stress management or management before and after the OSCA exam, 3) Expectations in the future during the OSCA exam, 4) How to manage study time for the OSCA exam, 5) The main challenges of preparing for the OSCA exam, 6) Learning strategies or methods for understanding material and skills before the OSCA, 7) How to overcome anxiety or stress before the OSCA exam. Conclusion: The experience of students when facing the OSCA exam turned out to be the biggest challenge for nursing students.
Received: 30 November 2024	
Revised: 30 December 2024	
Accepted: 31 December 2024	
Key Words:	
Exam;	
Experience;	
OSCA.	



LATAR BELAKANG

Mahasiswa keperawatan merupakan calon perawat profesional yang akan memberikan pelayanan asuhan keperawatan dipelayanan kesehatan. Praktikum laboratorium merupakan salah satu praktik pelayanan kesehatan yang menuntut tenaga kesehatan untuk menerapkan ilmu pengetahuan dan keterampilan keperawatan secara profesional (Kurniawan et al., 2024; Mulianda et al., 2022). Menurut Anissa et al (2018), menjelaskan bahwa praktikum laboratorium bagi mahasiswa merupakan salah satu sumber stres yang dapat menimbulkan rasa cemas. OSCE adalah jenis evaluasi *cutting edge* dan sering digunakan dalam ilmu kedokteran untuk mengukur keterampilan klinis seperti komunikasi, pemeriksaan klinis, prosedur atau resep atau teknik medis, dan interpretasi hasil. Metode yang telah digunakan di banyak pusat psikiatri dan klinik lainnya di seluruh dunia (Mohsen & El-Abbassy, 2015).

OSCE memiliki fungsi yang sama dengan OSCA, dua metode penilaian ini mempunyai kemampuan untuk menguji keterampilan mahasiswa kesehatan. Di Universitas Muhammadiyah Semarang menggunakan metode OSCA untuk evaluasi mahasiswa keperawatan. Penilaian Klinis Terstruktur Objektif (OSCA) digunakan untuk menilai kompetensi klinis mahasiswa kedokteran dan keperawatan di seluruh dunia. Menurut penelitian, OSCA telah digunakan dalam penilaian formatif dan sumatif sebagai sumber belajar dan sebagai metode penilaian untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan dalam komunikasi dan keterampilan klinis. Oleh karena itu, OSCA digunakan untuk menilai kemampuan dan keterampilan siswa dalam merawat pasien secara holistik dan memberikan perawatan komprehensif kepada klien (Nurumal et al., 2016).

Kecemasan merupakan pengalaman subyektif berupa ketegangan mental yang mengganggu sebagai respons umum dan ketidakmampuan mengatasi masalah atau merasa aman (Sutiyarsih & Setyaningsih, 2021). Perasaan tidak menyenangkan ini sering kali menimbulkan gejala fisiologis seperti, gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat dan gejala psikologis seperti, panik, gugup, kebingungan, ketidakmampuan berkonsentrasi (Khoiriyah et al., 2024; Pawestri et al., 2023; Wahyuni, Pranata, Kurniawan, et al., 2024). Kecemasan menandakan ancaman bahaya fisik, ketakutan, stres, hukuman, keputusan, atau kebutuhan sosial dan fisik, serta perpisahan dari orang yang dicintai.

Kecemasan adalah keadaan emosi negatif yang ditandai dengan firasat dan ketegangan fisik, seperti detak jantung yang cepat, berkeringat, dan kesulitan bernapas (Annisa & Ifdil, 2016). Kecemasan yang muncul pada saat ujian praktik laboratorium mengganggu konsentrasi serta kemampuan berpikir dan bertindak selama ujian. Hal ini akan sangat mempengaruhi hasil yang akan dicapai dalam ujian. Kecemasan merupakan suatu gejala yang normal terjadi pada setiap individu, namun bila gejala tersebut menetap maka dapat mengganggu aktivitas sehari-hari individu tersebut. Kecemasan ditandai dengan sulit istirahat, sulit berkonsentrasi, gangguan tidur, dan perasaan stres yang berlebihan. Hal ini dikarenakan kecemasan mempengaruhi organ dalam, organ motorik, pemikiran dan persepsi seseorang sehingga akan menimbulkan rasa khawatir yang berlebihan. Kondisi seperti ini jika tidak segera ditangani

dapat berkembang ke arah yang lebih negatif dan menimbulkan gangguan dan permasalahan jiwa ringan hingga berat (Huda et al., 2024; Khoiriyah et al., 2024). Sebab itu, kecemasan dapat menghambat fungsi mental sehingga mempengaruhi hasil ujian (Kurniawan et al., 2024; Wahyuni, Pranata, Kurniawan, et al., 2024).

TUJUAN

Tujuan penelitian ini untuk mengeksplorasi pengalaman mahasiswa terhadap kesulitan menghadapi ujian OSCA.

METODE

Desain

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, yaitu menggali pengalaman mahasiswa terhadap kesulitan menghadapi ujian OSCA program studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang, diantaranya mahasiswa semester 5.

Populasi dan Sampel

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa program studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang semester 5 yang berjumlah 10 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan total sampling dengan jumlah sampel 10 orang.

Tempat dan Waktu Penelitian

Studi ini mengeksplorasi pengalaman mahasiswa terhadap kesulitan menghadapi ujian OSCA di program studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang. Penelitian ini dilakukan selama 2 minggu pada Desember 2024.

Instrumen

Instrumen penelitian yang digunakan selama wawancara adalah peneliti sendiri, sedangkan upaya hasil wawancara dapat terekam dengan baik dan peneliti memiliki bukti telah melakukan wawancara kepada partisipan peneliti menggunakan alat-alat seperti, kertas yang berisi informed consent, berfungsi sebagai syarat kelancaran dalam penelitian, alat perekam (voice recorder) berfungsi untuk merekam kata demi kata dari partisipan sehingga akan mudah dibuat transkrip, dan panduan wawancara, berupa pertanyaan-pertanyaan yang disesuaikan dengan tema penelitian yang sudah ditentukan.

Analisa Data

Analisa data dilakukan dengan metode Collaizi yaitu mendeskripsikan pengalaman yang telah diteliti, mengungkapkan deskripsi pengalaman melalui pendapat partisipan, membaca keseluruhan deskripsi pengalaman yang disampaikan oleh partisipan, kemudian membaca kembali hasil wawancara dan membedakan pertanyaan-pertanyaan signifikan, mengkategorikan setiap makna yang telah dibuat menjadi kelompok tema, menyusun deskripsi yang lengkap, melakukan validasi hasil analisa kepada partisipan, selanjutnya menyatukan hasil validasi ke dalam deskripsi hasil analisa.

HASIL

Hasil keseluruhan tema yang telah diperoleh dari wawancara mendalam yang dianalisis dengan menggunakan metode Collaizi. Tema diperoleh berdasarkan jawaban partisipan dari pertanyaan-pertanyaan yang mengacu pada tujuan penelitian. Terdapat 7 tema utama yang menerangkan pengalaman mahasiswa keperawatan terhadap kesulitan menghadapi ujian OSCA .

Tema 1 Pengalaman terburuk selama ujian OSCA

Beragam tantangan yang dihadapi mahasiswa saat ujian OSCA , baik itu masalah teknis, kesalahan dalam tindakan, kelalaian, hingga interaksi dengan dosen yang sangat teliti atau tegas. Semua pengalaman ini menunjukkan betapa ujian OSCA dapat menjadi ujian tekanan mental dan keterampilan praktis yang tinggi bagi mahasiswa.

"Pengalaman terburuk saya selama ujian OSCA adalah ketika alat TTV error"
(R1)

"Pengalaman terburuk saya melakukan tindakan yang tidak diperintahkan di soal OSCA " (R2)

"Pengalaman terburuk saya yaitu salah melakukan tindakan" (R4)

"Pengalaman terburuk saya yaitu saat lupa atau terlewatkan melakukan tindakan dan bertemu dengan dosen yang teliti" (R6)

"Pengalaman terburuk saya selama ujian OSCA yaitu menjatuhkan bengkok"
(R10)

Tema 2 Manajemen atau pengelolaan stres sebelum dan sesudah ujian OSCA

Wawancara ini mencerminkan beragam cara yang digunakan mahasiswa untuk mengelola stres dan tekanan yang muncul sebelum dan sesudah ujian OSCA . Pendekatan yang diambil sangat bervariasi, mulai dari teknik relaksasi dan persiapan mental hingga aktivitas ringan yang mengalihkan perhatian mereka dari ujian.

"Mempersiapkan diri sebelum OSCA dan memperbaiki kesalahan setelah OSCA " (R2)

"Dengan menenangkan pikiran positif thinking semua akan berjalan dengan lancar" (R4)

"Meyakini diri untuk tetap percaya diri bahwa saya bisa menyelesaikan ujian" (R6)

"Sebelum OSCA review materi & menghafall tools, sesudah OSCA healing" (R7)

Tema 3 Harapan di masa mendatang saat ujian OSCA

Berbagai harapan-harapan mahasiswa mencerminkan keinginan untuk meningkatkan kompetensi klinis, mendapatkan nilai yang lebih baik, dan mengurangi tekanan yang mungkin mereka rasakan selama ujian OSCA . Fokus utama mereka adalah menghindari remidi, memperoleh pemahaman yang lebih baik, dan ketepatan dalam melakukan tindakan serta keterampilan klinis di masa mendatang saat ujian OSCA .

"Semoga tidak ada remidi dan mendapat nilai yang baik" (R1)

"Saya berharap ujian OSCA selanjutnya saya melakukan tindakan dengan tepat dan benar dan tidak mengulang/remidi" (R6)

"Bisa tenang dan tidak gugup depan dosen" (R7)

Tema 4 Cara mengelola waktu belajar menghadapi ujian OSCA

Mahasiswa saat ujian OSCA mengandalkan berbagai teknik belajar dan pengelolaan waktu yang berbeda, baik dengan cara memfokuskan pada topik tertentu, mengatur jadwal rutin, maupun memanfaatkan waktu luang secara efektif. Pendekatan yang terstruktur dan disiplin ini mencerminkan upaya mahasiswa untuk memaksimalkan persiapan dan meningkatkan keterampilan klinis saat menghadapi ujian OSCA .

"Fokus pada topik yang kurang dikuasai" (R1)

"Manajemen waktu, khususnya untuk belajar, malam belajar, paginya di pre-test ulang lagi" (R3)

"Di buat jadwal rutin sebelum tidur dan saat pagi" (R7)

"Membagi waktu disela sela kuliah untuk belajar terlebih dahulu" (R9)

Tema 5 Tantangan utama persiapan ujian OSCA

Berbagai hambatan yang dihadapi mahasiswa dalam mempersiapkan ujian OSCA , mulai dari masalah teknis (seperti pengiriman tools mendadak), kesulitan manajemen waktu, hingga tantangan psikologis seperti rasa gugup dan malas belajar. Faktor-faktor ini menunjukkan

perlu strategi yang lebih baik dalam pengelolaan waktu, pengendalian emosi, dan peningkatan fokus belajar untuk mempersiapkan ujian dengan lebih efektif.

"Tantangan utama menghadapi ujian OSCA yaitu malas belajar" (R2)

"Sulit untuk membagi waktu untuk belajar" (R4)

"Tantangan utama saat persiapan ujian OSCA adalah manajemen waktu untuk belajar" (R6)

"Tools yang dikirim dadakan" (R7)

"Rasa malas yang berlebihan dan selalu scroll tiktok" (R10)

Tema 6 Strategi atau metode belajar untuk memahami materi dan keterampilan sebelum OSCA

Mahasiswa menggunakan berbagai metode belajar yang beragam, mulai dari membaca dan menghafal materi, menandai informasi penting, menonton video praktik, mencatat ulang, hingga menciptakan suasana belajar yang tenang. Berbagai strategi ini mencerminkan upaya mereka untuk mempersiapkan diri dengan baik menghadapi ujian OSCA, yang membutuhkan pemahaman teori serta keterampilan klinis.

"Membaca tools yang diberikan dari kampus" (R1)

"Memahami dan menghafal materi" (R2)

"Menghafal dan mempelajari semua tindakan" (R4)

"Selalu berusaha tenang agar tidak lupa materi yang sudah dipelajari" (R5)

"Strategi saya untuk belajar melihat video praktik di youtube dan mengulang tindakan secara mandiri" (R6)

"Dicatat ulang/ ditulis kembali di kertas lalu menghafal" (R7)

"Mencari tempat yang tenang" (R8)

"Memahami dan mempraktikkan secara tidak langsung tentang materi OSCA" (R9)

Tema 7 Cara mengatasi rasa cemas atau stres sebelum ujian OSCA

Mahasiswa memiliki berbagai cara untuk mengatasi stres dan kecemasan yang mereka rasakan sebelum, selama, dan setelah ujian OSCA. Beberapa menggunakan pendekatan spiritual melalui doa dan sholat, sementara yang lain lebih fokus pada teknik relaksasi, pengaturan napas, dan strategi mental seperti visualisasi dan tetap tenang. Banyak mahasiswa juga menggunakan aktivitas yang menyenangkan untuk meredakan kecemasan, menunjukkan pentingnya keseimbangan emosional dalam menghadapi ujian yang penuh tekanan.

"Selalu berikhtiar dan bertawakal" (R1)

"Sholat dan berdoa agar dilancarkan OSCA nya" (R2)

"Yang saya lakukan untuk mengatasi rasa cemas sebelum ujian OSCA dengan mengatur nafas" (R5)

"Untuk mengatasi rasa cemas saya melakukan apa yang saya suka seperti mendengarkan musik pop, hip-hop, RnB, JJ sehingga saya merasa lebih tenang dan nyaman kembali untuk belajar" (R6)

"Tarik nafas dalam dan berusaha untuk tenang" (R8)

"Selalu tenang dan fokus terhadap ujian OSCA yang dihadapi" (R9)

"Berdoa sebelum masuk ruangan" (R10)

PEMBAHASAN

Tema 1 Pengalaman terburuk selama ujian OSCA

Ujian OSCA sering menjadi tantangan besar bagi mahasiswa keperawatan, karena tidak hanya menilai koterampilan klinis tetapi juga menghadirkan tekanan emosional yang signifikan. Kecemasan yang dialami mahasiswa selama persiapan dan pelaksanaan ujian OSCA seringkali mengganggu kemampuan kognitif, konsentrasi, dan Tindakan (Atmaja et al., 2023). Pengalaman buruk seperti kesalahan teknis, kelalaian, atau berhadapan dengan dosen yang teliti menjadi sumber tekanan tambahan. Kecemasan pada ujian praktik dapat memengaruhi konsentrasi dan keterampilan klinis mahasiswa. Gejala fisiologis seperti gemetar dan jantung berdebar, serta gejala psikologis seperti kebingungan dan ketidakmampuan berkonsentrasi (Amiin & Fahrur Nur Rosyid, 2022).

Tema 2 Manajemen atau pengelolaan stres sebelum dan sesudah ujian OSCA

Menurut Ramadini & Yanti (2024), stres, kecemasan, dan depresi merupakan tantangan umum yang dihadapi mahasiswa dalam persiapan ujian OSCA . Mahasiswa memiliki tingkat stres yang sangat bervariasi yaitu, tingkat stres normal, ringan, sedang, berat, dan sangat berat. Kondisi ini menunjukkan pentingnya manajemen stres, kecemasan, dan depresi sebagai bagian dari strategi pendidikan. Pendekatan yang direkomendasikan mencakup relaksasi, konseling profesional, psikoedukasi, serta penerapan teknik distraksi positif. Dengan pendekatan ini, mahasiswa diharapkan dapat mengelola emosi negatif sehingga mampu menghadapi ujian OSCA secara optimal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa berbagai cara yang digunakan responden untuk mengelola stres dan tekanan sebelum dan sesudah ujian OSCA . Pendekatan yang dilakukan sangat beragam, mulai dari teknik relaksasi, persiapan mental, hingga aktivitas ringan untuk mengalihkan perhatian. Beberapa mahasiswa

menekankan pentingnya mempersiapkan diri dengan baik sebelum OSCA, seperti mereview materi dan menghafal peralatan, serta melakukan refleksi dan healing setelah ujian. Pikiran positif, keyakinan diri, dan percaya bahwa ujian dapat diselesaikan dengan baik juga menjadi strategi yang banyak digunakan.

Sebelum ujian OSCA, langkah-langkah seperti orientasi pelaksanaan ujian, penggunaan teknik relaksasi seperti guided imagery dan meditasi, serta distraksi positif terbukti membantu mahasiswa mengelola stres. Selain itu, konseling profesional dan psikoedukasi memainkan peran penting dalam mengenali serta mengatasi gejala stres dan kecemasan (Ramadini & Yanti, 2024). Sesudah ujian OSCA, mahasiswa disarankan untuk mendapatkan evaluasi dan umpan balik yang konstruktif guna memahami kekuatan dan kelemahan mereka. Dukungan psikologis individual, terapi relaksasi lanjutan, serta kelompok diskusi juga menjadi bagian penting dari manajemen sesudah ujian. Pendekatan ini bertujuan untuk membantu mahasiswa menjaga keseimbangan emosional dan meningkatkan pengalaman ujian secara keseluruhan (Ramadini & Yanti, 2024).

Tema 3 Harapan di masa mendatang saat ujian OSCA

Menurut Widodo et al (2017), ada banyak faktor yang mempengaruhi proses dan hasil belajar. Faktor tersebut bisa dari dalam dan luar individu. Faktor dari luar individu yaitu faktor lingkungan dan instrumental, sedangkan dari dalam individu yaitu faktor fisiologis dan psikologis. Kondisi lingkungan yang tenang dan nyaman akan menjadikan mahasiswa lebih mudah untuk menguasai materi dan tindakan OSCA secara maksimal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa harapan responden di masa mendatang saat ujian OSCA yaitu dapat meningkatkan kompetensi klinis, mendapatkan nilai yang lebih baik, dan mengurangi tekanan yang mungkin mereka rasakan selama ujian OSCA. Mahasiswa berfokus untuk menghindari remidi, memperoleh pemahaman yang lebih baik, dan meningkatkan ketenangan serta keterampilan klinis di masa mendatang. Saat ujian OSCA, mahasiswa perlu meningkatkan motivasi belajar supaya harapan ujian OSCA di masa mendatang bisa tercapai.

Motivasi belajar memiliki hubungan yang positif terhadap prestasi belajar, sehingga motivasi belajar memiliki pengaruh terhadap pencapaian tujuan seseorang dalam kegiatan pembelajaran. Mahasiswa yang memiliki motivasi belajar yang tinggi akan lebih tekun, bersemangat, lebih tahan dan memiliki ambisi yang lebih tinggi dalam mencapai prestasi belajar yang lebih baik, dibandingkan dengan mahasiswa yang kurang atau tidak memiliki motivasi belajar. Mahasiswa yang kurang memiliki motivasi belajar sudah tentu tidak mampu menghasilkan prestasi yang memuaskan (Pohan et al., 2024; Susfolyanto et al., 2024).

Tema 4 Cara mengelola waktu belajar untuk menghadapi OSCA

Menurut Khasanah et al (2014), Mahasiswa yang akan melakukan ujian OSCA merupakan stressor tersendiri yang dapat menghambat proses belajar mengajar sehingga mempengaruhi pelaksanaan ujian OSCA. Cara mengelola waktu belajar yang dilakukan

mahasiswa keperawatan dalam menghadapi stressor saat ujian OSCA yaitu dengan menggunakan mekanisme maladaptif seperti tidak belajar sebelum ujian OSCA dan lebih suka bermain dengan teman-teman sebelum menghadapi ujian OSCA. Namun, dari hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa cara mengelola waktu belajar untuk menghadapi ujian OSCA yang dilakukan responden sangat beragam. Mulai dari harus fokus terlebih dahulu pada topik yang kurang dikuasai, mengatur jadwal rutin, dan memanfaatkan waktu luang secara efektif. Upaya yang dilakukan respon tersebut bisa memaksimalkan persiapan dan meningkatkan keterampilan klinis saat menghadapi ujian OSCA.

Tema 5 Tantangan utama persiapan ujian OSCA

Tantangan utama persiapan ujian OSCA yaitu kecemasan atau anxiety. Hal ini memang dapat dialami oleh setiap orang dan merupakan suatu bagian yang tak asing bagi beberapa orang karena hal tersebut sudah menjadi bagian sehari-hari bagi manusia. Kecemasan merupakan suatu bentuk dari emosional yang dapat dimunculkan melalui respon fisiologis manusia. Kecemasan merupakan manifestasi emosi yang muncul akibat adanya tekanan baik perasaan, batin dan juga konflik dalam diri (Nurhidayati & Firmanto, 2017). Gejala kecemasan ini dibagi menjadi dua yaitu gejala fisiologis dan psikologis. Gejala fisik yang muncul biasanya berkeringat dingin, peningkatan pada detak jantung dan pernapasan. Untuk gejala psikologis yang muncul biasanya perasaan takut, tidak mampu fokus, gelisah, dan perasaan ingin lari dari situasi. Untuk orang tertentu biasanya kecemasan dapat mengakibatkan seseorang menjadi panik, gugup, hingga pandangan kosong saat melakukan tindakan. Adapun hal-hal yang dapat memicu terjadinya kecemasan yaitu ujian atau tes yang terkesan menjadi suatu hal yang sulit, terlalu membayangkan hal buruk dari konsekuensi yang akan didapat, sudah menduga akan mengalami kegagalan dan tidak mendapatkan penghargaan dari individu lain (Atmaja et al., 2023; Kurniawan et al., 2024; Pranata et al., 2022).

Tema 6 Strategi atau metode belajar untuk memahami materi dan keterampilan sebelum OSCA

Koping merupakan mekanisme untuk mengatasi perubahan yang dihadapi atau bebas yang diterima tubuh dan beban tersebut menimbulkan respon tubuh yang sifatnya non spesifik yaitu stres (Budi, 2018). Strategi koping yang digunakan oleh mahasiswa dapat menekan atau meminimalisir kecemasan hal ini dikarenakan strategi koping merupakan cara yang digunakan oleh individu ketika mereka mengalami suatu masalah. Strategi koping yang tepat saat mengalami masalah dapat menghilangkan situasi atau kondisi yang dapat menimbulkan stres. Cara menyikapi situasi kecemasan sebelum menghadapi ujian OSCA yaitu dengan melakukan persiapan sebelumnya, memfokuskan perhatian dan menggunakan strategi koping (Mulianda et al., 2022; Wahyuni, Pranata, & Yosafianti Pohan, 2024).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa strategi koping yang digunakan yaitu strategi koping yang berfokus pada materi, berusaha tenang, mencari tempat yang tenang, mencatat

kembali di kertas lalu dipelajari, membaca tools yang telah diberikan dari kampus, dan melihat video praktik di Youtube serta mengulang tindakan secara mandiri. Dari penggunaan koping tersebut dapat meminimalkan tingkat kecemasan mahasiswa yang sedang menghadapi ujian OSCA sehingga sebagian besar mahasiswa mengalami tingkat kecemasan yang ringan.

Tema 7 Cara mengatasi rasa cemas atau stres sebelum ujian OSCA

Menurut Siswanto et al (2024), kecemasan merupakan kondisi psikologis seseorang yang penuh dengan rasa takut dan kekhawatiran, dimana perasaan takut dan khawatir akan sesuatu hal yang belum pasti akan terjadi. Kecemasan berasal dari bahasa Latin (anxius) dan dari Bahasa Jerman (anst), yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negative dan rangsangan fisiologis (Siswanto et al., 2024). Banyak mahasiswa yang menggunakan cara untuk meredakan kecemasan saat ujian yaitu dengan pendekatan spiritual melalui doa dan sholat, serta melakukan teknik relaksasi nafas dalam. Selain itu, untuk mengatasi rasa cemas, berbagai strategi yang dapat dilakukan seperti, mendengarkan musik dan selalu tenang serta fokus saat menghadapi ujian OSCA.

KESIMPULAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan menyimpulkan bahwa pengalaman mahasiswa saat menghadapi ujian OSCA ternyata menjadi tantangan terbesar bagi mahasiswa keperawatan. Salah satu tantangan utama yang sering dialami, baik sebelum, selama, maupun setelah ujian OSCA yaitu kecemasan. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa manajemen stres sangat penting seperti, teknik relaksasi nafas dalam, persiapan mental, dan dukungan sosial terbukti efektif. Kemudian, persiapan yang matang sangat membantu seperti memahami materi, berlatih secara rutin, dan menciptakan lingkungan belajar yang kondusif sangat dianjurkan. Selanjutnya, motivasi belajar juga menjadi kunci keberhasilan. Mahasiswa yang memiliki motivasi tinggi cenderung lebih siap menghadapi ujian. Strategi koping yang sehat dapat membantu mengatasi kecemasan seperti, fokus pada materi, mencari tempat tenang, dan berdoa dapat mengurangi kecemasan. Kemudian, tantangan lainnya yaitu kurangnya waktu belajar yang efektif dan kurangnya pemahaman materi. Lalu, harapan mahasiswa di masa mendatang adalah peningkatan kompetensi klinis, nilai yang lebih baik, dan pengurangan tekanan selama ujian.

DAFTAR PUSTAKA

Amiin, M. S. Al, & Fahrur Nur Rosyid. (2022). *Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan UMS Tahun 2022 Dalam Menghadapi Ujian Objective Structured Clinical Examination (OSCE)*. 9, 356-363.

- Anissa, L. M., Suryani, S., & Mirwanti, R. (2018). Tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan dalam menghadapi ujian berbasis computer based test. *Medisains*, 16(2), 67. <https://doi.org/10.30595/medisains.v16i2.2522>
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Atmaja, H. K., Ningsih, M. U., Luthfia, E., Hasbi, M., & Pranata, S. (2023). Effective Simulation Methods Improve Student Skills in Performing Basic Life Support. *Journal of Health Sciences*, 16(02), 149-156. <https://doi.org/10.33086/jhs.v16i02.3788>
- Budi, yulifah salistia. (2018). *STRATEGI KOPING MAHASISWA PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN MENGHADAPI UJIAN SKILL LABORATORIUM Yulifah Salistia Budi Program Studi S-1 Keperawatan, STIKES Banyuwangi*,. 38-43.
- Huda, N., Shaw, M. K., Chang, H. J., Erwin, Putri, S. T., & Pranata, S. (2024). The mediating role of coping styles in the relationship between fear of COVID-19 and mental health problems: a cross-sectional study among nurses. *BMC Public Health*, 24(1), 545. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-17863-w>
- Khasanah, M. L., Wuryanto, E., & Hidayati, T. N. (2014). ANALISIS MEKANISME KOPING MAHASISWA SEMESTER I MENGHADAPI UJIAN Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Fikkes Unimus. *EJournal Unimus*, 280-284.
- Khoiriyah, K., Sukraeny, N., Harmini, S., Noysipoom, N., Tumme, S., Vranada, A., & Pranata, S. (2024). Anxiety and Depression Following Traumatic Brain Injury. *Journal of Research and Health*, 14(5), 489-496. <https://doi.org/10.32598/jrh.14.5.2183.5>
- Kurniawan, W., Pranata, S., Vranada, A., Agustini, A., & Irham, L. M. (2024). Bibliometric Analysis of Triggers on Environmental Stress Among Medical and Health Sciences Students at the University. *Scripta Medica (Banja Luka)*, 55(3), 371-378. <https://doi.org/10.5937/scriptamed55-49741>
- Mohsen, M. M., & El-Abbassy, A. A. (2015). OSCE Tool for Improving B. Sc. Nursing Students' Antenatal Examination. *IOSR Journal of Nursing and Health Science*, 4(6), 2320-1940. <https://doi.org/10.9790/1959-04640112>
- Mulianda, D., Rahmanti, A., Margiyati, M., Sari, N. W., Haksara, E., & Pranata, S. (2022). Behavioral Activation, Mindfulness Exercises, and Loving-Kindness Meditation Exercises as Effective Therapies to Reduce Stress among Nursing Students' during COVID-19 Pandemic. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 10(6), 228-232. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2022.8695>

- Nurhidayati, E., & Firmanto. (2017). Efektivitas Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Kecemasan Siswa Kelas XII SMA Pusaka 1 Jakarta dalam Menghadapi Ujian. *GUIDANCE : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 14 (02), 30-38.
- Nurumal, M. S., Aung, K. T., & Ismail, S. (2016). Akademia Baru Reliability and Validity of the Objective Structured Clinical Assessment (OSCA) in Undergraduate Nursing Program. *Journal of Advanced Research in Social and Behavioural Sciences ISSN*, 4(2), 146-151.
- Pawestri, P., Machmudah, M., Rejeki, S., Pranata, S., Fitria, S. A. N., Fitri, M. L., Dhamanik, R., & Khayati, N. (2023). Difference Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation Therapy and Endorphin Massage Therapy Towards Reducing Menstrual Pain Intensity in Adolescents. *Journal of Research and Health*, 13(4), 247-254. <https://doi.org/10.32598/JRH.13.4.2183.1>
- Pohan, V. Y., Yanto, A., & Pranata, S. (2024). Correlation of the Caring Behaviour of Nurses With the Motivation of Patients Undergoing Haemodialysis. *Scripta Medica (Banja Luka)*, 55(2), 149-156. <https://doi.org/10.5937/scriptamed55-48753>
- Pranata, S., Vranada, A., Kurnia, A., Hasanah, R., Putri, N. A., Juhro, S., & Khusna, K. F. (2022). Improving School Disaster Preparedness Through Teacher, Cadre Training and Disaster Simulation for Students at Public Elementary School. *Community Development Journal*, 7(2), 76-83. <https://doi.org/10.33086/cdj.v7i2.3805>
- Ramadini, I., & Yanti, N. (2024). Gambaran Tingkat Stres, Kecemasan, dan Depresi Mahasiswa dalam Persiapan Menghadapi Ujian Osce (Objective Structured Clinical Examination). *Jurnal Sehat Mandiri*, 19(1), 81-92. <https://doi.org/10.33761/jsm.v19i1.1354>
- Siswanto, Aseta, P., & Indriani, F. (2024). Efektivitas terapi seft (spiritual emotional freedom technique) dan berdzikir terhadap penurunan tingkat kecemasan mahasiswa prodi d3 keperawatan dalam menghadapi OSCA . *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 12(2), 313-321. <https://doi.org/10.52236/ih.v12i2.661>
- Susfolyanto, A., Permadi, C., Alya, S. P., & Pranata, S. (2024). *Analyzing the Concept of Self-Management in Hemodialysis Patients with Chronic Kidney Disease* (pp. 231-241). https://doi.org/10.2991/978-94-6463-467-9_22
- Sutiyarsih, E., & Setyaningsih, M. M. (2021). *Analysis of The Relationship Between Patient ' s Satisfaction With The Quality of Nursing Service and Service In Nursing Care*. 10(1), 151-157. <https://doi.org/10.30994/sjik.v10i1.554>

Wahyuni, S., Pranata, S., Kurniawan, W., Setyowati, R., Heni, H., Wianti, A., Agustini, A., & Hijriani, H. (2024). Discovering the Impact of Bullying on Adolescents Through Bibliometric Analysis. *Scripta Medica (Banja Luka)*, 55(2), 219-229. <https://doi.org/10.5937/scriptamed55-47959>

Wahyuni, S., Pranata, S., & Yosafianti Pohan, V. (2024). Stressors and Coping Mechanisms of Divorced Women. *Scripta Medica (Banja Luka)*, 55(1), 1-12. <https://doi.org/10.5937/scriptamed55-47723>

Widodo, S. A., Laelasari, L., Sari, R. M., Dewi Nur, I. R., & Putrianti, F. G. (2017). Analisis Faktor Tingkat Kecemasan, Motivasi Dan Prestasi Belajar Mahasiswa. *Taman Cendekia: Jurnal Pendidikan Ke-SD-An*, 1(1), 67-77. <https://doi.org/10.30738/tc.v1i1.1581>