

# **PENURUNAN KECEMASAN PADA MAHASISWA MENJELANG PRAKTIK KLINIK MENGGUNAKAN APLIKASI MINDFULNESS DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA PASCA PANDEMI COVID-19**

**Annisha Qurrota A'yun, Arif Widodo**

**Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta**

## **Abstrak**

Praktik klinik adalah pengalaman yang diambil oleh mahasiswa keperawatan dengan tujuan untuk menerapkan materi keperawatan dan memperoleh keterampilan profesional. Mahasiswa mengalami kesulitan beradaptasi dengan pembelajaran tatap muka setelah pandemi Covid-19 dikarenakan mereka terbiasa mengikuti perkuliahan online. Mahasiswa memerlukan layanan tindakan penurunan stres yang mudah dan dapat dilakukan di mana saja. Sebuah studi menunjukkan bahwa intervensi untuk menurunkan stres berbasis internet atau elektronik terbukti efektif untuk menurunkan stres secara signifikan. (Rachmawati & Aristina, 2021). Penelitian ini bertujuan guna mengetahui perbedaan tingkat kecemasan pada mahasiswa menjelang praktik klinik sebelum dan sesudah diberikan aplikasi Mindfulness. Jenis penelitian ini ialah kuantitatif dengan *pre-experimental design* dengan rancangan *one-group pretest-posttest*. Sampel dalam penelitian ini ialah mahasiswa program studi keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta sejumlah 30 responden. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuisioner *HRS-A (Hamilton Rating Scale for Anxiety)*. Pada penelitian jenis kelamin perempuan lebih dominan perempuan berjumlah 23 orang 76,7% dan laki-laki berjumlah 7 orang 23,3%. Diketahui usia terbanyak responden 19 tahun adalah 22 orang (73,3%). Terjadi penurunan tingkat kecemasan sebelum diberikan perlakuan dengan mean sebesar 24,29 dan sesudah diberikan perlakuan dengan mean sebesar 15,00. Hasil penelitian ini juga sesuai dengan hasil beberapa penelitian yang membuktikan bahwa Mindfulness mobile application dapat menurunkan tingkat kecemasan.

**Kata Kunci :** Kecemasan Mahasiswa, Praktik Klinik Keperawatan, Covid-19

## **Abstract**

Clinical practice is the experience taken by nursing students with the aim of applying nursing material and acquiring professional skills. Students have difficulty adapting to face-to-face learning after the Covid-19 pandemic because they are used to taking online lectures. Students need stress reduction services that are easy and can be done anywhere. A study shows that internet- or electronic-based stress reduction interventions have proven effective in reducing stress significantly. (Rachmawati & Aristina, 2021). This study aims to determine differences in anxiety levels in students before clinical practice before and after being given the Mindfulness application. This type of research is quantitative with a *pre-experimental design* with *one group pretest-posttest design*. The sample in this study were students of the Muhammadiyah University of Surakarta nursing study program with a total of 30 respondents. The research instrument used was the *HRS-A (Hamilton Rating Scale for Anxiety)* questionnaire. In this study, the female sex was more dominant, namely 23 women 76.7% and 7 men 23.3%. It is known that the age of the most respondents is 19 years, namely 22 people (73.3%). There was a decrease in the level of anxiety before being given treatment with an average of 24.29 and after being given treatment with an average of 15.00. The results of this study are also in line with the results of several studies which prove that the Mindfulness mobile application can reduce anxiety levels.

**Keywords:** Student Anxiety, Nursing Clinical Practice, Covid-19

## **1. PENDAHULUAN**

Pemerintah telah menghimbau kepada masyarakat untuk menjaga jarak fisik Untuk menekan pesatnya perkembangan Covid-19 (physical distancing) menghindari keramaian, dan pembatasan sosial (social distancing), serta selalu mencuci tangan rutin dan mengenakan masker. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan dan juga Pemerintah telah menghimbau perguruan tinggi untuk tidak melangsungkan perkuliahan tatap muka (konvensional).

Pembelajaran tatap muka diterapkan untuk praktikum di laboratorium, praktik klinik di fasilitas kesehatan dan penelitian. Mahasiswa yang berasal dari berbagai daerah berpotensi menyebarkan COVID-19 dengan lebih mudah. dikarenakan penularan dapat terjadi melalui kontak langsung dengan orang yang terinfeksi, terutama selama praktik klinik di rumah sakit. Praktik klinik adalah pengalaman yang diambil oleh mahasiswa keperawatan dalam situasi klinis dengan tujuan untuk menerapkan pengetahuan keperawatan dan memperoleh keterampilan profesional untuk menjadi perawat yang kompeten. (Simpson & Sawatzky, 2020).

Mahasiswa mengalami kesulitan beradaptasi dengan pembelajaran tatap muka setelah pandemi Covid-19 berakhir karena mereka terbiasa mengikuti kuliah online. Selain itu, praktik kuliah yang berat seringkali menyebabkan stres, cemas, dan jenuh (Pamungkas, 2021). Sebuah studi menunjukkan bahwa intervensi untuk menurunkan stres berbasis internet atau elektronik terbukti efektif untuk menurunkan stres secara signifikan. Untuk menurunkan tingkat stres yang dialami siswa, beberapa aplikasi relaksasi, seperti mindfulness app, headspace, aplikasi , Naturespace, stress relief self-hypnosis, Universal breathing pranayama, Breathe2Relax, dan DeStressify, dapat membantu mengurangi stres pada mahasiswa. temuan penelitian yang signifikan di beberapa aplikasi, aplikasi tersebut memuat cara latihan mindfulness yang didukung dengan audio atau video sebagai petunjuk. (Daeng et al., 2017).

Pada penelitian jenis kelamin perempuan lebih dominan perempuan berjumlah 23 orang 76,7% dan laki-laki berjumlah 7 orang 23,3%. Diketahui usia terbanyak responden 19 tahun adalah 22 orang (73,3%). Terjadi penurunan tingkat kecemasan sebelum diberikan perlakuan dengan mean sebesar 24,29 dan sesudah diberikan perlakuan dengan mean sebesar 15,00. Hasil penelitian ini juga sesuai dengan hasil beberapa penelitian yang membuktikan bahwa Mindfulness mobile application dapat menurunkan tingkat kecemasan.

## **2. METODE**

Penelitian ini ialah penelitian kuantitatif dengan pre-experimental design dengan rancangan one-group pretest-posttest dan tempat dilakukannya penelitian di Universitas Muhammadiyah

Surakarta khususnya pada program studi ilmu keperawatan fakultas ilmu kesehatan pada bulan tanggal 26 Juni-27 Juni 2023. Penelitian ini telah mendapatkan izin ethical clearance dari komite etik RS. Moewardi, dengan Nomor: 1.167/VI/HREC/2023, tanggal 28 Juni 2023. Penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling* karena dilakukan secara acak. Responden berjumlah 30 orang yang merupakan mahasiswa keperawatan semester 2 Universitas Muhammadiyah Surakarta. Dengan kriteria sample diantaranya: Mahasiswa yang mengalami kecemasan menjelang praktik klinik keperawatan pasca pandemi Covid-19, Memiliki smartphone, berusia 18-20 tahun, bersedia menjadi responden. Instrumen yang dipergunakan ialah kuisisioner *HRS-A (Hamilton Rating Scale for Anxiety)* yang sudah dimodifikasi. Kuisisioner ini terdiri dari 30 pernyataan yang meliputi 13 kelompok gejala kecemasan dilakukan dengan cara memberikan pertanyaan *pretest* dan *posttest* melalui Google Form.

Uji validitas didapatkan hasil dilihat bahwa  $r_{tabel}$  dari 30 sampel dan taraf signifikansi 0,05 adalah 0,361 Pada hasil pengolahan data pretest dan posttest didapatkan nilai r hitung lebih besar dari nilai  $r_{tabel}$ , maka butir pertanyaan pada pretest dan posttest dinyatakan valid. Hasil pengujian reliabilitas didapatkan nilai Cronbach's Alpha pada pretest 0.904 dan nilai Cronbach's Alpha pada posttest 0.937 .Nilai tersebut lebih dari 0.60 maka atribut pretest dan posttest tersebut dapat dikatakan reliable. Analisa univariat dan variabel penelitian (pengetahuan) yang dianalisis secara analitik dengan hasil presentase bantuan computer SPSS sedangkan analisa bivariat dilakukan uji pengaruh menggunakan uji Wilcoxon.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 3.1 Karakteristik Responden

Tabel 1 Karakteristik Responden

<b>Karakteristik</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase (%)</b>
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	7	23,3 %
Perempuan	23	76,7 %
Total	30	100
<b>Usia</b>		
18 Tahun	3	10%
19 Tahun	22	73,3 %
20 Tahun	3	16,7%
Total	30	100
<b>Jurusan</b>		
Keperawatan	30	100%
<b>Angkatan</b>		
2022	30	100
Total		100

Karakteristik responden dengan jenis kelamin terbanyak yaitu perempuan dengan 23 responden. Tingkat usia paling banyak 19 tahun. Jurusan responden seluruhnya adalah dari jurusan keperawatan berjumlah 30 responden. Sedangkan angkatan responden adalah angkatan 2020.

### 3.2 Analisa Univariat

#### 3.2.1 Pre-test

Tabel 2 Analisa Univariat Pre-test

<b>Tingkat Kecemasan</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase %</b>
Cemas Ringan	8	26,7 %
Cemas Sedang	12	40 %
Cemas Tinggi	10	33,3 %

Analisa univariat pretest dapat diketahui tingkat kecemasan ringan sejumlah 8 orang (26,7%), tingkat kecemasan sedang sejumlah 12 orang (40%) dan tingkat kecemasan tinggi sejumlah 10 orang (33,3%). Sehingga responden terbanyak adalah dengan tingkat kecemasan sedang dan responden terkecil adalah tingkat kecemasan ringan.

#### 3.2.2 Post-test

Tabel 3. Analisa Univariat Post-test

<b>Tingkat Kecemasan</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase %</b>
Tidak Ada	3	10 %
Cemas Ringan	21	70 %
Cemas Sedang	6	20 %

Analisa univariat *posttest* dapat diketahui tingkat tidak ada kecemasan sejumlah 3 orang (10%), tingkat kecemasan ringan sejumlah 21 orang (70%) dan tingkat kecemasan sedang sejumlah 6 orang (20%). Sehingga responden terbanyak adalah dengan tingkat kecemasan ringan dan responden terkecil adalah mahasiswa tingkat kecemasan tidak ada

#### 3.2.3 Analisa Bivariat

##### 1) Hasil Uji Normalitas

Pengambilan keputusan pada uji normalitas menggunakan perbandingan nilai *Sig.* dengan *level of significant* 5% (0.05). Apabila nilai *Sig.* > *level of significant* 5% (0.05).

Tabel.4 Uji Normalitas

<b>Kelompok</b>	<b>Analisis Normalitas Shapiro -Wilk</b>	
	<b>Sig.</b>	<b>Keterangan</b>
<i>Pre-test</i>	0,240	Normal
<i>Post-test</i>	0,008	Tidak Normal

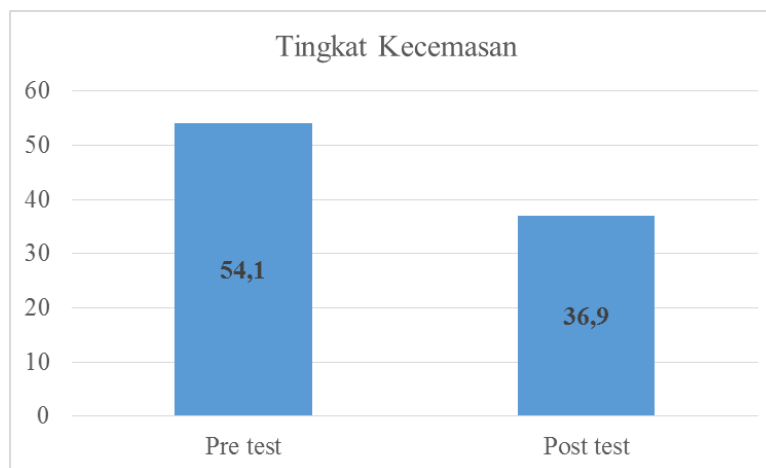
Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel 4, didapatkan hasil *Sig. Shapiro- Wilk* pada kelompok *pre-test* (0,240) dan *post-test* (0,008). Sehingga nilai *pre-test* > *level of significant* 5% (0,05), sehingga data *pre-test* berdistribusi normal dan nilai *post-test* < *level of significant* 5% (0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa data *post-test* tidak berdistribusi normal.

## 2) Hasil Uji Wilcoxon

Pada hasil uji normalitas didapatkan bahwa data pada *pre-test* dan *post-test* tidak berdistribusi normal sehingga pengujian menggunakan *Uji Wilcoxon*.

Tabel 5. Deskriptif Uji *Wilcoxon* Pretest dan Posttest

Kelompok	Frekuensi (n)	Mean	Standar Deviasi	Min	Max	P-Value	Keterangan
Pre test	30	54,1	13,6	30	77	0,000	HO Ditolak



Gambar 1. Grafik Pretest dan Posttest

Berdasarkan tabel 5 dan gambar 1 deskriptif *pre-test* dan *post-test*, dari 30 sampel *pre-test* didapatkan nilai *mean* sebesar (54,1), *standard deviasi* (13,6), nilai *minimum* (30) dan nilai *maximum* (77), sedangkan dari 30 sampel *post-test* didapatkan nilai *mean* sebesar (36,9), *standard deviasi* (9,1), nilai *minimum* (22) dan nilai *maximum* (52).

## 3.3 Pembahasan

### 3.3.1 Karakteristik Responden

Pada Penelitian ini distribusi responden berdasarkan jenis kelamin yang mengikuti penelitian adalah laki-laki berjumlah 7 orang 23,3% dan jenis kelamin perempuan berjumlah 23 orang 76,7%. Karakteristik usia dalam penelitian ini dapat diketahui usia responden 18 tahun 3 orang (10%), 19 tahun 22 orang (73,3%) dan usia 20 tahun adalah 5 orang (16,7%). Distribusi berdasarkan jurusan keseluruhan responden adalah jurusan Keperawatan dengan total 30 responden 100%. Pada penelitian ini memang lebih berfokus pada Mahasiswa keperawatan.

Distribusi responden berdasarkan angkatan seluruh responden berasal dari angkatan 2022 dengan total 30 responden 100%.

### 3.3.2 Tingkat kecemasan responden

#### 1) Sebelum diberikan aplikasi mindfulness

Distribusi tingkat kecemasan responden sebelum diberikan aplikasi mindfulness adalah tingkat kecemasan ringan sejumlah 8 orang 26,7%, tingkat kecemasan sedang sejumlah 12 orang 40% dan tingkat kecemasan tinggi sejumlah 10 orang 33,3%.

#### 2) Sesudah diberikan aplikasi mindfulness

Distribusi tingkat kecemasan responden sebelum diberikan aplikasi mindfulness adalah tingkat tidak ada kecemasan sejumlah 3 orang 10%, tingkat kecemasan ringan sejumlah 21 orang 70% dan tingkat kecemasan sedang sejumlah 6 orang 20%. Penurunan tingkat kecemasan ini sejalan dengan penelitian (Rachmawati, 2020) yang menunjukkan bahwa peserta secara mandiri menjalani intervensi dengan menggunakan aplikasi mindfulness app selama 2 hari dengan hasil penurunan tingkat cemas yang dialami oleh mahasiswa.

#### 3) Pengaruh aplikasi Mindfulness terhadap tingkat kecemasan

Hasil uji Wilcoxon didapatkan nilai signifikansi uji (sig.) sebesar (0,001) dan lebih kecil dari 0,05 sehingga keputusan uji adalah  $H_0$  ditolak, yang berarti terdapat efektivitas aplikasi mindfulness pada kecemasan mahasiswa universitas muhammadiyah surakarta pasca pandemi covid-19.

Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara sebelum dan setelah perlakuan. Terjadi penurunan tingkat kecemasan sebelum diberikan perlakuan dengan mean sebesar 24,29 dan sesudah diberikan perlakuan dengan mean sebesar 15,00. Hasil penelitian ini juga sesuai dengan hasil beberapa penelitian yang membuktikan bahwa mindfulness mobile application dapat menurunkan tingkat kecemasan.

## 4. PENUTUP

### 4.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan yang sudah dipaparkan peneliti pada bab sebelumnya, maka peneliti dapat memberi kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Tingkat kecemasan sebelum diberikan aplikasi mindfulness terdiri dari tingkat kecemasan ringan sejumlah 8 orang, tingkat kecemasan sedang sejumlah 12 orang dan tingkat kecemasan tinggi sejumlah 10 orang. Tingkat cemas sedang merupakan tingkat kecemasan paling banyak.

- 2) Tingkat kecemasan sesudah diberikan aplikasi mindfulness terdiri dari tingkat tidak ada kecemasan sejumlah 3 orang, tingkat kecemasan ringan sejumlah 21 orang dan tingkat kecemasan sedang sejumlah 6 orang. Tingkat kecemasan ringan merupakan tingkat kecemasan paling banyak.
- 3) Hasil uji Wilcoxon didapatkan nilai signifikansi uji (sig.) sebesar (0,000) dan lebih kecil dari 0,05 sehingga keputusan uji adalah  $H_0$  ditolak, yang berarti terdapat penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa menjelang praktik klinik keperawatan dengan menggunakan aplikasi Mindfulness di universitas muhammadiyah surakarta pasca pandemi covid-19

## 4.2 Saran

### 4.2.1 Peneliti Selanjutnya

- 1) Memperluas wilayah penelitian, sehingga hasilnya dapat digeneralisasi secara umum.
- 2) Menambah sampel supaya bisa dibagi menjadi kelompok pembanding atau kelompok kontrol.

### 4.2.2 Program Studi Ilmu Keperawatan FIK UMS

Pihak institusi dapat menjadikan sebagai sumber referensi untuk meningkatkan pengetahuan terhadap kecemasan pada mahasiswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adityo Susilo et al. (2019). Coronavirus Disease 2019 : Tinjauan Literatur Terkini Coronavirus Disease 2019 : Review of Current Literatures. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia* 7, No. 1 (2020), 45–67.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). The Description Of Stres Levels Incollage Student. *Jurnal Keperawatan*, 5(5), 40–47.
- Irfan, M., Kusumaningrum, B., Yulia, Y., Widodo, S. A., Info, A., Learning, O., & Learning, M. (2020). Challenges During the Pandemic : Use of E-Learning in Mathematics Learning in. *Journal of Mathematics Education*, 9(2), 147–158.
- Kumar, M., & Dwivedi, S. (2020). *Impact of Coronavirus Imposed Lockdown on Indian Population and their Habits*. 187–192. <https://doi.org/10.30604/well.95212020>
- Kurtarto, E. (2017). Keefektifan Model Pembelajaran Daring Dalam Perkuliahan Bahasa Indonesia Di Perguruan Tinggi. *Journal Indonesian Language Education and Literature*, 1(2), 207–220. <https://www.syekhnurjati.ac.id/jurnal/index.php/jeill/article/view/1820>
- Notoadmojo, S. (2021). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: PT Rineka Cipta Ruhimat. *At-Ta'Dib: Jurnal Ilmiah Prodi Pendidikan Agama Islam*, 13(1), 48. <https://doi.org/10.47498/tadib.v13i01.488>
- Rachmawati, N., & Aristina, T. (2021). Aplikasi Mobile Mindfulness “Get Fresh And Rilexs” Dapat Menurunkan Stres Perawat. *JHeS (Journal of Health Studies)*, 5(1), 7–15. <https://doi.org/10.31101/jhes.1147>

- Stuart, G. W. . (2006). Buku saku keperawatan Jiwa Edisi 5. In *Buku saku keperawatan Jiwa Edisi 5* (Vol. 5, Issue 2). <https://doi.org/10.26714/jkj.5.2.2017.103-106>
- Sugiyono. (2011). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. In *Bandung: Alfabeta*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32291377/>