

EFEKTIVITAS MUROTTAL AR- RAHMAN TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA KEPERAWATAN DALAM MENGHADAPI OSCE

Aris Setyawan^{1*}, Kholifah Hasnah², Vita Purnamasari³, Livana PH⁴

¹Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKes Surya Global, Jln Ringroad Selatan Blado, Jl. Monumen Perjuangan, Balong Lor, Potorono, Banguntapan, Bantul, Yogyakarta, Indonesia 55194

²Akademi Keperawatan Insan Husada Surakarta, Jln Letjen Sutoyo No.10, Mojosongo, Kec. Jebres, Kota Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia 57127

³Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Aisyiyah Yogyakarta, Mlangi Nogotirto, Jl. Siliwangi Jl. Ringroad Barat No.63, Area Sawah, Nogotirto, Gamping, Sleman, Yogyakarta, Indonesia 55592

⁴Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan, Kendal, Jln Laut 31A Kendal, Jawa Tengah, Indonesia 51311

*setyawan08@gmail.com

ABSTRAK

Objective Structured Clinical Examination merupakan metode penilaian keterampilan klinik mahasiswa yang memiliki keandalan, validitas, dan objektivitas yang relatif tinggi, namun kadang menyebabkan kecemasan pada mahasiswa. Kecemasan yang dialami mahasiswa saat OSCE akan berdampak pada performa dalam melakukan demonstrasi keterampilan. Maka perlu sebuah upaya untuk mengendalikan kecemasan agar performa mahasiswa bisa maksimal saat OSCE. Salah satu upaya yang bisa dilakukan adalah dengan menggunakan terapi murotal. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas murottal Ar Rahman terhadap penurunan kecemasan mahasiswa dalam menghadapi OSCE. Penelitian ini menggunakan desain *quasy-eksperimen* dengan pendekatan *pre-post test control group design*. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa keperawatan tahun kedua, Jumlah responden 32 mahasiswa diambil dengan teknik *simple random sampling*. Instrumen menggunakan Anxiety Inventory Atau TAI-G yang sebelumnya telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data menggunakan uji parametrik T-Test. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat penurunan nilai pre post yang signifikan pada kelompok intervensi dengan nilai *p-value* < 0.001 dan terdapat perbedaan yang signifikan nilai delta kelompok kontrol dan intervensi dengan nilai *p-value* 0.001. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi murotal efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan dalam menghadapi ujian khususnya OSCE.

Kata kunci: kecemasan; murotal; OSCE

THE EFFECTIVENESS OF AR-RAHMAN MUROTTAL ON THE REDUCTION OF NURSING STUDENT ANXIETY IN OSCE

ABSTRACT

*Objective Structured Clinical Exam OSCE is a method of managing student clinical skills that has relatively high validity and objectivity, but sometimes causes anxiety to students. The anxiety that makes students during OSCE has an impact on performance in performing skills. So an effort is needed to reduce so that student performance can be maximized during the OSCE. One effort that can be done is to use murotal therapy. The purpose of this study was to determine the effectiveness of murotal therapy on the reduction of students in OSCE. This study used a quasy-experimental design with a pre-post test control group design approach. The population of this study were second year nursing students. The number of respondents was 32 students taken by simple random sampling technique. The instrument uses the Anxiety Inventory or TAI-G. Data analysis used parametric T-Test. The results of the analysis showed that there was a significant decrease in the value before posting in the intervention group with a *p-value* <0.001 and there was a significant difference in the delta value of the control and intervention groups with values of 0.001. So it can be denied that murotal therapy is effective in reducing the reduction rate of nursing students in facing OSCE special exams.*

Keywords: anxiety; murotal; OSCE

PENDAHULUAN

Objective Structured Clinical Examination (OSCE) merupakan metode penilaian kompetensi keterampilan klinik mahasiswa kesehatan yang memiliki keandalan, validitas, dan objektivitas yang relatif tinggi (Harden, 2016) OSCE mampu mengukur kompetensi mahasiswa kesehatan yang sulit untuk dinilai seperti keterampilan komunikasi, pemecahan masalah, dan pengambilan keputusan yang baik (Goh et al., 2019). Meskipun OSCE merupakan metode terbaik untuk mengevaluasi kompetensi klinik mahasiswa kesehatan, namun dalam praktiknya OSCE memiliki kelemahan yaitu menimbulkan kecemasan bagi mahasiswa (Jafaripour et al., 2019). OSCE dianggap lebih menegangkan dan mengintimidasi dari jenis ujian lainnya. Selain itu juga menimbulkan tekanan karena harus mengolaborasikan skill dengan daya ingat yang kuat (Labaf et al., 2014). Keadaan ini akan menimbulkan rasa takut dan cemas oleh mahasiswa sehingga akan berpengaruh pada performa mahasiswa saat ujian (Ann Mary et al., 2014) et al., 2014).

Menurut (Haleem et al., 2015) kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu demonstrasi kompetensi sehingga akan mengganggu validitas OSCE. Selain berdampak pada performa ujian, kecemasan yang tinggi juga akan menyebabkan harga diri rendah, kualitas tidur berkurang dan depresi pada mahasiswa (Akinsola & Nwajei, 2013) Mengingat pentingnya OSCE dalam pendidikan profesi kesehatan, maka perlu dilakukan upaya dalam menurunkan kecemasan mahasiswa saat ujian. Baru-baru ini, berbagai jenis terapi non-farmakologis seperti aromaterapi, pijat terapi, teknik relaksasi, terapi music, dan murotal, terbukti efektif untuk mengurangi kecemasan ((Carroll et al., 2017)(Heidari & Shahbazi,

2015)(Setyawan & Oktavianto, 2020). Murotal merupakan salah satu terapi non farmakologi yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan melalui lantunan ayat suci Al Qur'an yang dibacakan oleh Qori' atau Qori'ah sesuai dengan tartil dan tajwid. Beberapa studi sebelumnya melaporkan bahwa terapi dengan lantunan Ayat Suci Al Qur'an (Murotal) efektif dalam menurunkan kecemasan mahasiswa kesehatan saat melakukan ujian ((Ghorbani et al., 2014)(Heidari et al., 2014). (Ramazani et al., 2014). Bahkan dalam studinya (Ganjou & Akbari, 2013) mengungkapkan bahwa membaca dan mendengarkan Al Qur'an jauh lebih efektif untuk menurunkan kecemasan saat ujian dari pada mendengarkan musik. Lantunan ayat suci Al Qur'an adalah salah satu bentuk terapi yang berkontribusi pada pelepasan endorfin dengan cara merangsang gelombang otak alfa (Bradshaw et al., 2015).

Berdasarkan uraian tersebut, banyak studi ilmiah yang mengungkapkan bahwa mendengarkan Al Qur'an memiliki manfaat terhadap kesehatan psikologis, namun sebenarnya hal ini sudah dijelaskan sejak dulu melalui ayat-ayatnya. Allah berfirman di dalam Surah Yunus Ayat 57 "*Wahai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit yang berada di dalam dada (hati)*" .

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti didapatkan, 7 dari 10 mahasiswa merasa takut, cemas, dan tegang saat menjelang ujian OSCE, dan kadang kondisi ini dapat mengganggu konsentrasi saat mendemonstrasikan keterampilan klinik. Berdasarkan latar belakang tersebut, OSCE merupakan metode penilaian keterampilan klinik yang baik, namun kadang menyebabkan kecemasan pada mahasiswa. Maka perlu sebuah upaya untuk mengendalikan kecemasan agar

performa mahasiswa bisa maksimal saat OSCE. Salah satu upaya yang bisa dilakukan adalah dengan menggunakan terapi murotal. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas murottal Ar Rahman terhadap penurunan kecemasan mahasiswa dalam menghadapi OSCE. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian quasi experiment dengan pendekatan pre-post test with control design. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tahun kedua, tehnik pengambilan sampel yaitu dengan simple random sampling. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 32 responden yang terdiri dari 16 responden sebagai kelompok kontrol dan 16 responden sebagai kelompok intervensi. Responden dikategorikan atau ditempatkan dalam kelompok secara acak (random assignment) untuk mengendalikan sebagian besar ancaman terhadap validitas internal. Kelompok intervensi mendapatkan perlakuan mendengarkan

murotal surah Ar Rahman versi Mishari Rasyd Al farasy selama 15 menit. Penelitian ini menggunakan instrumen Test Anxiety Inventory (TAI-G). TAI-G terdiri atas 30 item pernyataan. Setelah diuji validitas dan reliabilitas terdapat 21 item pernyataan yang valid (r hitung $>$ r table) dan reliable dengan nilai alpha cronbach's 0.827. Instrumen terdiri atas 7 item pernyataan yang mengukur worry, 7 item pernyataan yang menilai emotionality, 4 item untuk pernyataan mengukur interference, dan 3 item pernyataan yang mengukur lack of confidence. Analisis data bivariate menggunakan uji T-Test.

HASIL

Tabel 1 Menunjukkan bahwa proporsi jenis kelamin pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol mayoritas adalah perempuan. Sedangkan mayoritas usia pada kelompok kontrol dan intervensi adalah usia 20 tahun. Berdasarkan uji normalitas data pada tabel 2, data variabel hasil belajar secara keseluruhan terdistribusi normal ($p > 0.05$).

Tabel 1.
 Karakteristik responden penelitian (n=32)

Variable	Kontrol	Intervensi
Jenis kelamin		
Laki laki (n%)	0 (0)	0 (0)
Perempuan (n%)	16 (50)	16 (50)
Usia		
19 (n%)	5 (15,6)	6 (18,7)
20 (n%)	9 (28,1)	8 (25)
21 (n%)	2 (6,3)	2 (6,3)

Table 2.
 Hasil Uji normalitas data (n=32)

Variabel	Shapiro wilk	
	Df	Sig
Tingkat kecemasan (Kontrol)		
a. Pretest	16	.829
b. Posttest	16	.677
Tingkat kecemasan (Intervensi)		
a. Pretest	16	.729
b. Posttest	16	.939

Tabel 3.
 Perbedaan tingkat kecemasan mahasiswa sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol dan intervensi (n=32)

Kelompok	Mean	Δ	Confidence level (95%)	P-Value
Kontrol				
a. Pretest	62.50			
b. Posttest	61.50	1.00	-.04 – 1.9	.060
Intervensi				
a. Pretest	57.62			
b. Posttest	49.00	6.44	6.1-11.1	.000

Table 4.
 Perbedaan nilai delta tingkat kecemasan pada kelompok kontrol dan intervensi (n=32)

Kelompok	Mean	Δ	Confidence level (95%)	P-Value
Kontrol n= 16	Pretest dan Posttest	1.13		
Intervensi n=16	Pretest dan Posttest	8.62	7.49 -10.2 – (-4.9)	.001

Tabel 3 menunjukkan bahwa rerata tingkat kecemasan kelompok intervensi dan kelompok kontrol terdapat perbedaan, yaitu dari rata-rata kelompok intervensi sebelum mendengarkan murotal 57.62 menjadi 49.00 setelah mendengarkan murotal dengan nilai $p < 0.01$. Sedangkan kecemasan pada kelompok kontrol dari 62.50 menjadi 61.50 dengan nilai $p > 0.05$.

Tabel 4 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antar nilai delta kelompok kontrol dan intervensi. Nilai delta kelompok kontrol adalah 1.13 dan nilai delta kelompok intervensi adalah 8.62. Menurut aspek praktik terdapat perbedaan antara nilai delta kelompok kontrol dengan kelompok intervensi yaitu nilai $p < 0.05$

PEMBAHASAN

Karakteristik responden

Pada penelitian ini, proporsi jenis kelamin pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol mayoritas adalah perempuan. Jenis kelamin perempuan lebih banyak mengalami kecemasan saat ujian, hal ini sesuai dengan studi sebelumnya. Insiden kecemasan ujian pada siswa di perguruan

tinggi telah berkorelasi dengan persepsi kesulitan, yang mungkin juga didorong oleh tingkat persiapan atau kompetensi yang rendah, dan jenis kelamin perempuan (Núñez-Peña et al., 2016).

Efektifitas murotal terhadap penurunan kecemasan mahasiswa dalam menghadapi OSCE

Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa terjadi penurunan secara signifikan tingkat kecemasan mahasiswa sebelum dan setelah dilakukan terapi murotal dengan nilai $p < 0.01$. Penurunan tingkat kecemasan pada kelompok intervensi lebih signifikan dari pada kelompok kontrol. Hal ini karena efek terapi murotal yang diberikan pada kelompok intervensi.

Studi sebelumnya juga melaporkan bahwa terapi murotal terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian (Heidari, Shahbazi and Bahrami, 2014; Jafaripour et al., 2019; Ramazani et al., 2014), bahkan terapi murotal lebih efektif menurunkan kecemasan dibandingkan dengan terapi musik (Ganjou & Akbari, 2013).

Kecemasan ujian yang dialami mahasiswa mungkin sebagai kombinasi dari respon fisiologis, emosional, dan perilaku yang berbeda-beda tergantung pada individu, sehingga terjadi kekhawatiran dan pikiran tidak relevan yang membebani sistem kognitif (Stenlund et al., 2017).

Secara fisiologi kecemasan yang dialami mahasiswa dapat mengaktifkan hipotalamus, selanjutnya akan mengaktifkan dua jalur utama suatu kecemasan, yaitu sistem endokrin (korteks adrenal) dan sistem saraf otonom (simpatis dan parasimpatis). Setelah itu hipotalamus anterior akan melepaskan *Corticotrophin Releasing Hormone* (CRH) yang akan menginstruksikan kelenjar hipofisis anterior untuk mensekresi *Adrenocorticotropin Hormone* (ACTH). Hasil dari sekresi hormon ACTH ke dalam darah berupa aktivasi zona fasikulata pada korteks adrenal yang mensekresi hormon kortisol. Sekresi yang berlebih terhadap hormon kortisol dapat menyebabkan beberapa efek pada tubuh yaitu peningkatan tekanan darah dan frekuensi denyut nadi (Sherwood & Manusia, 2014). Respon fisiologis yang terjadi ketika cemas akan mengganggu performa mahasiswa saat melakukan demonstrasi keterampilan klinik (Ann Mary et al., 2014; Haleem et al., 2015), dan mungkin akan berdampak pada hasil akhir OSCE.

Terapi murotal yang diberikan dalam penelitian ini menggunakan rekaman surah Ar Rahman yang di bacakan oleh qori versi Mishari Rasyd Al farasy selama 15 menit. Surat Ar Rahman yang artinya maha pemurah merupakan surat ke 55 dan termasuk surat Makiyyah yang terdiri dari 78 ayat. Dalam surat Ar Rahman terdapat pengulangan ayat sebanyak 31 kali yang mengalun begitu indah dan menenangkan hati. Studi sebelumnya melaporkan bahwa mendengarkan surat Ar Rahman efektif dalam menurunkan kecemasan dan juga hormone kortisol (Irmawati et al., 2020),

sehingga dapat mengembalikan keseimbangan fungsi fisiologis tubuh. Studi lain juga mengungkapkan bahwa terapi murotal mampu memberikan ketenangan melalui peningkatan hormone endorphin (Daud & Sharif, 2018; Bradshaw et al., 2015). Selain itu terapi murotal juga dapat mengatasi panik, gemetar, kesulitan bernapas, jantung berdebar, telapak tangan berkeringat, dan jantung berdebar yang terjadi saat cemas (Yunitasari et al., 2020). Hal ini didukung studi yang dilakukan oleh (Daud & Sharif, 2018), yang mengungkapkan bahwa frekuensi denyut jantung lebih rendah setelah mendengarkan Al Qur'an dari pada sebelum mendengarkan. Selain itu, mendengarkan murotal Al Qur'an juga dapat membatu mahasiswa agar tetap dekat dengan Allah melalui stimulus dari suara ayat ayat Al Qur'an pada system pendengaran. Sehingga berdampak positif pada ketenangan hati mahasiswa (Jayus et al., 2017).

Studi lain menegaskan bahwa mendengarkan Al Qur'an memiliki efek yang lebih baik dari pada terapi music klasik (Ganjou & Akbari, 2013; Zulkurnaini et al., 2012). Efek murotal terhadap penurunan kecemasan dapat terjadi dengan dua mekanisme yaitu saat memahami makna dari setiap ayat dan melalui suara atau bacaan dari Al Qur'an (Yunitasari et al., 2020). Seseorang akan mendapatkan ketenangan saat mendengarkan bacaan Al Qu'ran (murotal) dengan khusu' serta mampu memahami makna dari ayat tersebut. Suara akan masuk ke telinga melalui celah meatus akustikus eksterna, kemudian menggetarkan membrane tympani dan oval window. Selanjutnya akan terjadi perubahan potensial pada sel reseptor yang disebarkan ke korteks auditori untuk diteruskan ke system limbic khususnya amygdala (Elvina M & Aisyah H, 2020). Hal ini lah yang menyebabkan terbentuknya beberapa gelombang otak.

Suara dari bacaan Al Qur'an akan menghasilkan gelombang otak Alpha. Hal ini di jelaskan oleh (Zulkurnaini et al., 2012) melalui studinya yang membandingkan perbedaan gelombang otak alpha saat mendengarkan Al Qur'an dan music klasik. Terjadi peningkatan gelombang alpha yang lebih tinggi saat mendengarkan Al Qur'an dari pada mendengarkan music klasik. Gelombang alpha merupakan gelombang dengan freq 8-13 Hz, yang berhubungan dengan keadaan rileks dan kewaspadaan penuh. Dengan demikian mendengarkan Al Qur'an dapat meningkatkan ketenangan, rileks dan kewaspadaan. Selain itu gelombang alpha juga dapat memicu peningkatan imunitas, vasodilatasi pembuluh darah, detak jantung menjadi stabil, dan kapasitas indra meningkat sehingga sangat sesuai untuk kondisi belajar. Mendengarkan Al-Qur'an akan memberikan ketenangan dan kedamaian di dalam pikiran dan hati. Sehingga Al-Qur'an akan menjaga keseimbangan antara berbagai aspek kehidupan manusia.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi murotal surat Ar Rahman terbukti efektif terhadap penurunan tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi OSCE. Terapi murotal bisa dijadikan sebagai salah satu alternatif pilihan untuk mengendalikan kecemasan, sehingga harapannya performa mahasiswa bisa maksimal saat mendemonstrasikan keterampilan ketika OSCE.

DAFTAR PUSTAKA

Akinsola, E. F., & Nwajei, A. D. (2013). Test anxiety, depression and academic performance: assessment and management using relaxation and cognitive restructuring techniques. *Psychology*, 4(06), 18. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.4236/psych.2013.46A100>

Ann Mary, R., Marslin, G., Franklin, G., & Sheeba, C. J. (2014). Test anxiety levels of board exam going students in Tamil Nadu, India. *BioMed Research International*, 2014. <https://doi.org/https://doi.org/10.1155/2014/578323>

Bradshaw, M., Ellison, C. G., Fang, Q., & Mueller, C. (2015). Listening to Religious Music and Mental Health in Later Life. *The Gerontologist*, 55(6), 961–971. <https://doi.org/10.1093/geront/gnu020>

Carroll, D. L., Malecki-Ketchell, A., & Astin, F. (2017). Non-pharmacological interventions to reduce psychological distress in patients undergoing diagnostic cardiac catheterization: a rapid review. *European Journal of Cardiovascular Nursing*, 16(2), 92–103. <https://doi.org/10.1177/1474515116670596>

Daud, N. F., & Sharif, Z. (2018). Effect of Listening to the Al-Quran on Heart Sound. *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering*, 341, 12023.

Ganjou, M., & Akbari, Z. (2013). A comparative Study on the Effects of Holly Quran and Music Sound on Student, s Text Anxiety. *Complementary Medicine Journal*, 3(2), 471–480.

Ghorbani, F., Ghorbani, Z., & Avazeh, A. (2014). The effect of listening to the Holy Quran on the level of pre-Exam anxiety of secondary school students in Zanjan City, in 2011. *Journal of Advances in Medical and Biomedical Research*, 22(90), 89–96.

Goh, H. S., Zhang, H., Lee, C. N., Wu, X.

- V., & Wang, W. (2019). Value of Nursing Objective Structured Clinical Examinations. *Nurse Educator*, 44(5), E1–E6. <https://doi.org/10.1097/NNE.0000000000000620>
- Haleem, D. J., Haider, S., Perveen, T., & Haleem, M. A. (2015). Serum leptin and cortisol, related to acutely perceived academic examination stress and performance in female university students. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 40(4), 305–312.
- Harden, R. M. (2016). Revisiting ‘assessment of clinical competence using an objective structured clinical examination (OSCE).’ *Medical Education*, 50(4), 376–379.
- Heidari, M., & Shahbazi, S. (2015). An Assessment of the Effect of Recitation of the Quran on Exam Anxiety in Nursing and Emergency Medicine Students. *Strides in Development of Medical Education*, 12(1).
- Heidari, M., Shahbazi, S., & Bahrami, A. (2014). Assess the effect of Quran on exam anxiety in nursing and ems students. *International Journal of Review in Life Sciences*, 4(1), 5–10.
- Irmawati, Hadju, V., Syamsuddin, S., & Arundhana, A. I. (2020). The effect of listening to the recitation of Qur’an (Murottal Ar-Rahman surah) on the level of anxiety of pregnant women in Siti Fatimah maternal and child hospital. *Enfermería Clínica*, 30, 238–242. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.07.097>
- Jafaripour, H., Momeni, H., Salehi, A., Tavan, B., & Mahmoodi, A. (2019). The effect of Holy Quran on anxiety caused by the OSCE in Khomein University of medical sciences students. *Complementary Medicine Journal*, 8(4), 3504–3516.
- Jayus, R., Sharif Abdullah, S. S., Letchumy, S., Che Hassan, H. H., Choor, C. K., Mohamad, M. S. F., Govindaraju, S., Tiau, W. J., Cumberland, D., & Maskon, O. (2017). The Effect of Listening to the Quran Recital on Depression, Anxiety and Stress Among Coronary Heart Disease Patients. *International Journal of Cardiology*, 249, S41. <https://doi.org/10.1016/j.ijcard.2017.09.145>
- Labaf, A., Eftekhar, H., Majlesi, F., Anvari, P., Sheybaee-Moghaddam, F., Jan, D., & Jamali, A. (2014). Students’ concerns about the pre-internship objective structured clinical examination in medical education. *Education for Health*, 27(2), 188. <https://doi.org/10.4103/1357-6283.143787>
- Elvina M & Aisyah S (2020). Nutrisi GEN QU (Melalui Tadabur Al Quran & Sunnah). *Rumah Nutrisi GEN-Qu*, 17 - 18.
- Núñez-Peña, M. I., Suárez-Pellicioni, M., & Bono, R. (2016). Gender Differences in Test Anxiety and Their Impact on Higher Education Students’ Academic Achievement. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 228, 154–160. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.07.023>
- Ramazani, A. A., Hedayati, S. P., & Abbaspour, O. (2014). Effect mercy verses of Quran voice on the level of anxiety in Zabol University of medical sciences’ students before the exam. *JRH*, 2, 24–30.

Setyawan, A., & Oktavianto, E. (2020). Efektifitas Aromaterapi Lavender terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Osce pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Berkala Kesehatan*, 6(1), 9. <https://doi.org/10.20527/jbk.v6i1.8356>

Sherwood, L., & Manusia, F. (2014). *dari Sel ke Sistem*. EGC, Jakarta.

Stenlund, T., Eklöf, H., & Lyrén, P.-E. (2017). Group differences in test-taking behaviour: An example from a high-stakes testing program. *Assessment in Education: Principles, Policy & Practice*, 24(1), 4–20.

Yunitasari, E., Sutrisno, I. T., & Santoso, B. (2020). The effects of spiritual caring with murottal on stress anxiety, and depression among cervical cancer patients undergoing chemotherapy. *EurAsian Journal of BioSciences*, 14(1), 1663–1668.

Zulkurnaini, N. A., Kadir, R. S. S. A., Murat, Z. H., & Isa, R. M. (2012). The comparison between listening to Al-Quran and listening to classical music on the brainwave signal for the alpha band. *2012 Third International Conference on Intelligent Systems Modelling and Simulation*, 181–186.