

Hubungan *Self-Compassion* Dengan Tingkat Stress Dalam Menghadapi Osce Pada Siswa-Siswi Keperawatan Kelas Akhir Di SMK Kesehatan Logos

Adinda Hanum

Universitas Indonesia Maju

Marisca Agustina

Universitas Indonesia Maju

Indri Sarwili

Universitas Indonesia Maju

Korespondensi penulis : mariscakusumo@gmail.com

ABSTRAK: OSCE is a form of test used as a formative and summative exam to assess skill competency in various health sciences. OSCE requires students to demonstrate clinical skills, medical knowledge, and communication skills in realistic simulated situations. This makes the stress level in adolescence higher based on one of the factors that can reduce stress and improve students' well-being is self-compassion. This research is a quantitative research with a correlational descriptive design with a cross sectional approach. Results: Low category Self-Compassion means the lower the Self-Compassion, the higher the stress level and respondents with Stress Levels are in the medium stress category. And in the severe stress category. And the Pvalue is .002, so there is a significant relationship between self-compassion and stress levels in final year nursing students at Logos Health Vocational School in 2023. Conclusion: There is a relationship between self-compassion and stress levels in facing the OSCE among final year nursing students in Logos Health Vocational School in 2023.

Keywords : *Self-Compassion, Stress Level*

ABSTRAK OSCE merupakan bentuk uji yang digunakan sebagai ujian formatif dan sumatif untuk menilai kompetensi keterampilan di berbagai ilmu kesehatan. OSCE mengharuskan siswa-siswi untuk menunjukkan keterampilan klinis, pengetahuan medis, dan kemampuan berkomunikasi dalam situasi yang disimulasikan secara realistis. Hal ini menjadikan tingkat stress pada usia remaja menjadi lebih tinggi berdasarkan Salah satu faktor yang dapat mengurangi stress dan meningkatkan kesejahteraan siswa adalah *self-compassion*. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional dengan pendekatan Cross Sectional. Hasil : *Self- Compassion* kategori rendah artinya semakin rendah *Self-Compassion* semaintinggi tingkat stress dan responden dengan Tingkat Stress kategori stress sedang. Dan pada kategori stress berat. Dan Pvalue sebesar .002 maka terdapat hubungan yang signifikan *selfcompassion* dengan tingkat stress pada siswa-siswi keperawatan kelas akhir di smk kesehatan logos tahun 2023. Kesimpulan : Terdapat hubungan *Self-Compassion* Dengan Tingkat Stress Dalam Menghadapi OSCE Pada Siswa-Siswi Keperawatan Kelas Akhir di SMK Kesehatan Logos Tahun 2023.

Kata Kunci : *Self-Compassion, Tingkat Stress*

LATAR BELAKANG

Sekolah keperawatan ialah bentuk pengajaran akademis yang sangat penting, khususnya program yang dibangun di atas dasar akademis dan profesional yang kuat.. Dalam pendidikan keperawatan terdapat praktikum yang perlu diikuti oleh semua pelajar yang menempuh pendidikan ilmu kesehatan Bidang-bidang seperti ilmu kesehatan antara lain kedokteran, farmasi, dan keperawatan. Praktikum dinilai hayalak proses pembelajaran yang dilakukan untuk mendapatkan pengalaman dan pengetahuan yang baru bagi pelajar atau siswa-siswi (Nursalam & Efendi, 2008)

Pelajar yang menempuh pendidikan keperawatan harus mempunyai kompetensi yang harus di capai yaitu mendemonstrasikan prosedur yang disajikan dan dapat menggunakan pengetahuannya selama ujian berlangsung (Nursalam & Efendi, 2008). Kompetensi atau dikenal sebagai Objective Structured Clinical Examination (OSCE) adalah penilaian yang harus dilakukan dalam pendidikan keperawatan (A. Setyawan & Oktavianto, 2020). OSCE menjadi elemen penting dalam menilai kesiapan siswa-siswi dalam menghadapi dunia klinis.

OSCE digunakan sebagai alat penilaian formatif dan sumatif untuk mengevaluasi kompetensi keterampilan di berbagai disiplin ilmu kesehatan. Ini berfungsi sebagai sumber belajar yang berharga dan membantu dalam menunjukkan dengan tepat bidang peningkatan kemampuan komunikasi dan klinis. (Nopita & Indawati, 2023). OSCE digunakan sebagai alat penilaian formatif dan penilaian sumatif memiliki peran yang berbeda dalam proses pembelajaran. untuk mengevaluasi kemampuan keterampilan dalam berbagai bidang ilmu kesehatan. Ini berfungsi sebagai sumber belajar yang berharga dan membantu dalam menunjukkan dengan tepat bidang peningkatan kemampuan komunikasi dan klinis Pelajar yang menempuh pendidikan keperawatan OSCE mempunyai arti penting dalam penilaian keterampilan, karena memainkan peran penting dalam menentukan kelulusan. Selain itu, OSCE dapat menjadi tantangan karena perlunya menggabungkan keterampilan dengan ingatan yang kuat secara efektif. (A. Setyawan & Oktavianto, 2020). OSCE mengharuskan siswa-siswi untuk menunjukkan keterampilan klinis, pengetahuan medis, dan kemampuan berkomunikasi dalam situasi yang disimulasikan secara realistis. Proses ini seringkali disertai dengan tekanan yang menyebabkan siswa-siswi mengalami stress.

Dalam jurnal (Amarangani et al., 2021) Tekanan tersebut dipengaruhi oleh banyaknya stressor karena pada OSCE banyak hal yang perlu dipersiapkan untuk ujian tersebut antara lain menurut (Sari, Oktarlina, & Septa, 2017) Selain itu, ada beberapa tantangan yang perlu diatasi agar usaha ini berhasil. Diantaranya adalah Ada begitu banyak materi yang harus dipelajari. dipahami secara menyeluruh yang bermakna jangka waktu yang terbatas, perjuangan

menyelesaikan tugas dalam tenggat waktu yang ditentukan, Terdapat sejumlah ujian yang perlu diatasi., pola tidur yang terganggu, dan suasana persaingan yang sangat ketat. (Modi & Kumar, 2013) Penting untuk memahami cara melakukan pendekatan ujian secara efisien, selain mendedikasikan waktu yang cukup untuk membaca materi. Harapan dan tuntutan orang tua.menimbulkan pelajar dengan usia remaja memiliki tingkat stres yang lebih tinggi.

Hal ini menjadikan tingkat stress pada usia remaja menjadi lebih tinggi berdasarkan (Kotera et al., 2022) yang menyatakan bahwa seiring dengan peningkatan jumlah siswa-siswi atau mahasiswa di akademik Indonesia, semakin tinggi juga jumlah siswa yang memiliki kesehatan mental yang buruk. Kesehatan mental pada remaja banyak jenisnya tetapi masalah pada remaja salah satu yang sering terjadi adalah stress yang tidak terkontrol. Prevalensi global stres dan kecemasan di kalangan remaja sangat bervariasi, berkisar antara 5% hingga 70%. Di Amerika Serikat, 60% korban bunuh diri diketahui pernah mengalami stres dan depresi. Lebih lanjut, penelitian yang dilakukan pada tahun 2019 mengungkapkan bahwa prevalensi stres pada remaja di Korea Selatan melonjak hingga 39,3%. Sebaliknya, di Indonesia, prevalensi stres remaja terus meningkat setiap tahunnya, mencapai 6,0% dari populasi. Meskipun angka 6% ini mungkin tampak relatif rendah, penting untuk dicatat bahwa angka ini terus meningkat dari tahun ke tahun. disebabkan oleh adanya faktor-faktor yang membuat tingkat stress pada remaja menjadi tinggi (Mentari et al., 2020). Dampak stress yang dialami oleh siswa-siswi dalam menghadapi OSCE yaitu berdampak pada kinerja mereka dan kesejahteraan emosional. Hal ini menjadikan pentingnya untuk memahami faktor-faktor yang.mempengaruhinya, serta cara-cara untuk mengurangi atau mengelola stress tersebut. Salah satu faktor yang dapat berperan dalam mengurangi stress dan meningkatkan kesejahteraan siswa adalah self-compassionii.

Berdasarkan (neff, 2003) pada jurnal (Amaranggani et al., 2021) self- compassion (welas asih diri) adalah konsep psikologis yang Konsep self-compassion mencakup berbagai aspek, termasuk tergerak secara emosional dan menerima penderitaan diri sendiri, bukan menghindarinya. Hal ini mencakup menumbuhkan keinginan yang tulus untuk meringankan dan menyembuhkan penderitaan seseorang dengan kebaikan. Selain itu, belas kasihan pada diri sendiri mencakup pemahaman dan penerimaan penderitaan dan kegagalan diri sendiri tanpa menghakimi, Mengakui hal tersebut sebagai bagian yang tak terpisahkan dari perjalanan hidup manusia.Menurut Neff (2003), Belas kasihan pada diri sendiri terdiri dari tiga komponen. kunci: (1) kebaikan pada diri sendiri, yang merupakan kebalikan dari penilaian diri, (2) mengakui kemanusiaan kita sebagai lawan dari perasaan terisolasi, dan (3) melatih perhatian, bukan identifikasi berlebihan. Penelitian telah menunjukkan bahwa rasa sayang pada diri sendiri berhubungan Menyokong kesehatan mental yang positif dan fungsi psikologis adaptif.Individu

dengan tingkat belas kasih yang unggul cenderung mengalami Kualitas hidup yang lebih baik, kecerdasan emosional yang lebih tinggi, serta hubungan sosial yang positif lebih terjaga. Mereka juga menunjukkan pencapaian tujuan yang lebih baik dan mengalami penurunan gejala depresi, kecemasan, perenungan, rasa malu, kritik diri, kelelahan, dan ketakutan akan kegagalan.. (Amaranggani et al., 2021).

Meskipun self-compassion telah menjadi fokus penelitian yang semakin berkembang dalam psikologi, keperawatan, dan pendidikan. Tetapi belum banyak penelitian yang secara khusus mengeksplorasi hubungan antara self-compassion dan stress dalam konteks ujian OSCE bagi siswa- siswi keperawatan. Penelitian sebelumnya seperti penelitian (Amaranggani et al., 2021) dengan judul “Self-Compassion dan Negative Emotional States Pada Mahasiswa Kedokteran Umum: Hubungan dan Prevalensi” Menunjukkan Semakin besar tingkat self-compassion yang ditunjukkan oleh seorang partisipan, semakin sedikit keadaan emosi negatif yang mereka alami. Sebaliknya, tingkat belas kasihan diri yang lebih rendah dikaitkan dengan tingkat keadaan emosi negatif yang lebih tinggi, khususnya depresi, stres, dan kecemasan, dalam urutan menurun. Penelitian ini memakai

Analisis data menggunakan rho Spearman menunjukkan korelasi terbalik yang signifikan antara rasa sayang pada diri sendiri dan keadaan emosi negatif ($r_{xy} = -0.630$, $p = 0.000$). Selanjutnya, self-compassion menunjukkan Hubungan yang signifikan dan negatif dengan depresi. ($r_{xy} = -0.643$, $p = 0.000$), kecemasan ($r_{xy} = -0.440$, $p = 0.000$), dan stres ($r_{xy} = -0.516$, $p = 0.000$). Sebuah studi oleh (Ewert et al., 2021) berjudul “Self-Compassion and Coping: a Meta-Analysis” mengungkapkan korelasi positif antara self-compassion dan adaptive coping ($r = 0,306$), serta hubungan dengan pendekatan emosional ($r = 0,340$) dan penanggulangan yang berfokus pada masalah ($r = 0,205$). Temuan ini menggarisbawahi pentingnya self-compassion dalam memahami bagaimana individu mengelola stres dan menghadapi tantangan hidup.

Kesimpulannya bahwa self-compassion dapat menunjukkan kontribusi pada peningkatan kesejahteraan emosional dan penurunan tingkat stress pada berbagai kelompok individu. Oleh karena itu penelitian yang menginvestigasi apakah ada hubungan antara self-compassion siswa-siswi keperawatan kelas akhir saat menghadapi OSCE akan memberikan pemahaman yang berharga. Hal ini didukung dengan studi pendahuluan yang sudah peneliti lakukan dengan hasil pengisian kuesioner kepada 10 responden pada siswa-siswi SMK Kesehatan Logos didapatkan bahwa semua pernah mengalami stress saat ujian OSCE atau praktikum klinik. Stress tersebut disebabkan oleh ujian, 5 dari 10 orang yang menjawab menjawab bahwa ujian OSCE membuat mereka stress. Selanjutnya 3 orang menjawab mereka merasa stress karena ujian tertulis. Sedangkan sisanya yaitu 2 orang menjawab bahwa yang membuat stress adalah tekanan pada

diri sendiriterlalu merasa overthingking. Oleh karena itu peneliti sangat tertarik untuk menggali hubungan potensial antara Hubungan Self-Compassion DenganTingkat Stress Dalam Menghadapi OSCE Pada Siswa-Siswi Keperawatan Kelas Akhir di SMK Kesehatan Logos Tahun 2023.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional karena peneliti ingin mengetahui secara mendalam hubungan antar variabel. Dengan pendekatan Cross Sectional. Pendekatan cross sectional dilakukan dengan menekankan waktu pengukuran atau observasi data variabel independen self-compassion dan dependen tingkat stress dalam menghadapi osce dan hanya dilakukan satu kali pada saat itu (Nursalam, 2015).

Populasi terjangkau pada penelitian ini adalah siswa kelas XII jurusan keperawatan SMK Kesehatan Logos yang berjumlah 150 pada tahun 2023 Kriteria inklusi penelitian ini adalah :Berusia 17 sampai 18 tahun,Teknik sampling pada penelitian ini menggunakan nonprobability sampling dengan metode purposive sampling Penelitian ini di lakukan di SMK Kesehatan Logos yang berlokasi di Jl. Raya Pabuaran No. 53, Rawa Panjang, Kecamatan Bojonggede, Bogor. Waktu penelitian September 2023-February 2023.

HASIL

Analisa Univariat

Hasil penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti pada tanggal 10 Januari 2024 kepada siswa-siswi SMK Kesehatan Logos Bogor sebanyak 60 responden. Penyajian hasil penelitian dibuat berdasarkan tujuan penelitian. Berikut hasil penelitian dapat dilihat sebagaimana pemaparan dibawah ini.

Tabel 4.3. Distribusi responden berdasarkan Self- Compassionsiswa/i di SMK Kesehatan Logos

No	Self Compassion	Frekuensi (N)	Presentase (%)
1.	Tinggi	51	85,0
2.	Rendah	9	15,0
	Total	60	100,0

(Sumber Data Primer, 2023)

Berdasarkan tabel 4.3 di atas menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan Self-Compassion kategori tinggi sebanyak 51 dengan presentase 85,0%.

Tabel 4.4. Distribusi responden berdasarkan Tingkat Stress siswa/idi SMK

Kesehatan Logos

No	Tingkat Stress	Frekuensi (N)	Presentase (%)
1.	Stress Ringan	0	0,0
2.	Stress Sedang	32	53,3
3.	Stress Berat	28	46,7
	Total	60	100,0

(Sumber Data Primer, 2023)

Berdasarkan tabel 4.4 di atas menunjukkan bahwa responden dengan tingkat stress mayoritas mengalami stress sedang sebanyak 32 responden dengan presentase 53,3%.

Analisa Bivariat

Hasil uji statistik dengan metode Chi-Square antara self compassion dengan tingkat stress pada siswa-siswi keperawatan kelas akhir di smk kesehatan logos tahun 2023 menunjukkan P-value sebesar 0,006. Karena diperoleh nilai P-value sebesar 0,006 yang mana nilai ini lebih kecil dari 0,05 maka H0 (Hipotesis Nol) ditolak dan Ha (Hipotesis Alternatif) diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan self compassion dengan tingkat stress pada siswa-siswi keperawatan di SMK Kesehatan Logos Tahun 2023.

PEMBAHASAN

Hasil Penelitian yang telah dilakukan data self- compassion responden yaitu sebanyak 51 responden (85,0%) mengalami self- compassion yang tinggi dan sebanyak 9 responden (15,0%) mengalami self- compassion yang rendah.

Self compassion merupakan konsep baru yang diadaptasi dari filosofi budha yang memiliki definisi secara umum adalah kasih sayang diri. Menurut Neff (2003), belas kasih diri didefinisikan sebagai sikap perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun kekurangan dalam diri. Belas kasih diri pada individu cenderung memiliki kasih sayang yang melibatkan diri sendiri seperti bersikap baik kepada diri sendiri dan bukannya mengkritik pada diri sendiri, tetapi lebih melihat penderitaan, kegagalan dan kekurangan sebagai bagian dari kehidupan manusia pada umumnya. Secara keseluruhan, itu mencakup pengakuan bahwa kelemahan dan kekecewaan adalah bagian dari pengalaman manusia dan setiap manusia akan mengalaminya, maka dari itu diri kita sendiri juga pantas menerima belas kasihan. (Karinda, 2020).

Hasil Penelitian yang telah dilakukan, terdapat data tingkat stress responden sebanyak 32 responden (53.3%) dengan kategori stress sedang dan sebanyak 28 responden (46,7%) dengan kategori stress berat.

Stress merupakan fenomena yang pasti dialami oleh semua manusia. Dalam ilmu psikologi, stress adalah perasaan tertekan dan ketegangan mental. Tingkat stress yang rendah mungkin diinginkan, bermanfaat, dan bahkan sehat. Stress dapat menimbulkan dampak positif, yaitu dapat meningkatkan fasilitasi kinerja. Stress yang positif dianggap sebagai faktor penting untuk motivasi, adaptasi, dan melakukan reaksi terhadap lingkungan sekitar. Namun, tingkat stressnya tinggi dapat mengakibatkan masalah biologis, psikologis, dan sosial dan bahkan bahaya serius bagi seseorang. Stress dapat berasal dari faktor eksternal yang bersumber pada lingkungan, atau disebabkan oleh persepsi internal individu. (Nur & Mugi, 2021)

a. Hubungan Self- Compassion dengan tingkat stress dalam menghadapi Osce pada siswa/i Keperawatan kelas akhir di SMK Kesehatan Logos Tahun 2023.

Nilai signifikan menunjukkan P-value sebesar 0,006 maka $P\text{-value} < 0,05$ artinya terdapat korelasi atau ada hubungan Self- Compassion dengan tingkat stress pada siswa/i di SMK Kesehatan Logos. Penelitian yang dilakukan Putra & Susilawati, (2018) didapatkan hasil mayoritas tingkat stres berada pada kategori sedang yakni sebanyak 211 (61,88%) dan minoritas berada pada kategori rendahsebanyak 130 (38,12%). Tingginya persentase stres sedang yang dialami oleh perawat dipengaruhi oleh beberapa faktor dimana adanya beban kerja perawat yang tinggi. Tingkat stres yang rendah sangat diperlukan dimana hal ini akan menimbulkan semangat meningkat, penglihatan tajam, energi meningkat, dan kemampuan menyelesaikan pekerjaan meningkat. Tingkat stres yang rendah dapat memacu individu berpikir dan berusaha lebih tangguh karena dapat memacu individu untuk menghadapi tantangan hidup

KETERBATASAN PENELITIAN

Keterbatasan Penelitian dalam Penelitian ini adalah pada pengambilan data, peneliti mengambil sampel data siswa tingkat akhir yang mengisi kuesioner google form sebanyak 60 responden, namun saat pengambilan data ada beberapa siswa mendapatkan kendala di bagian jaringan data dan ada yang masih belum paham cara mengisi google form.

Keterbatasan lain dalam Penelitian adalah keterbatasan dalam perizinan Penelitian ke bagian kepala sekolah, dikarenakan waktu yang sibuk dari bagian sekolah dan siswa nya belum bisa tertib dalam pengisian kuesioner.

KESIMPULAN

Hasil Penelitian yang dilakukan pada siswa/i tingkat akhir di SMK Kesehatan Logos dengan judul “Hubungan Self- Compassion dengan tingkat stress dalam menghadapi OSCE

pada siswa-siswi Keperawatan kelas akhir di SMK Kesehatan Logos tahun 2023” didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

Didapatkan hasil Self- Compassion pada siswa-siswi Keperawatan Kelas Akhir di SMK Kesehatan Logos Tahun 2023 sebagian besar memiliki Self- Compassion dengan kategori rendah.

Didapatkan hasil tingkat stress pada siswa-siswi keperawatan kelas akhir di SMK Kesehatan Logos Tahun 2023 sebagian besar mengalami stres sedang dan berat.

Terdapat hubungan Self-Compassion Dengan Tingkat Stress Dalam Menghadapi OSCE Pada Siswa-Siswi Keperawatan Kelas Akhir di SMK Kesehatan Logos Tahun 2023 Pvalue 0,006.

SARAN

Bagi Responden

Diharapkan responden mendapatkan informasi mengenai gambaran Self-compassion dengan tingkat stress dalam melaksanakan OSCE, serta mengetahui cara yang tepat dalam mengurangi tingkat stress yang dirasakan siswa/siswi.

Bagi Institusi

Diharapkan institusi mendapatkan informasi mengenai Self- compassion dengan tingkat stress dalam melaksanakan OSCE.

Manfaat Teoritis

Digunakan untuk memperkaya dan mengembangkan teori-teori mengenai skripsi, serta mengetahui gambaran hubungan self-compassion dengan tingkat stress pada siswa yang akan melaksanakan OSCE. Saran Metodologis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan kajian untuk para peneliti dalam melakukan penelitian-penelitian selanjutnya khususnya dalam hal ini yang berkaitan dengan self compassion dengan tingkat stress pada siswa yang akan melaksanakan OSCE.

DAFTAR REFERENSI

- Amaranggani, A. P., Prana, T. T., Arsari, N. M. C. D., Surbakti, A. M., & Rahmandani, A. (2021). Self-Compassion Dan Negative Emotional States Pada Mahasiswa Kedokteran Umum: Hubungan Dan Prevalensi. *Journal An- Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 6(2), 215–230. <https://doi.org/10.33367/Psi.V6i2.1623>
- Aryani, F. (2016). *Stres Belajar : Suatu Pendekatan Dan Intervensi Konseling*. Edukasi Mitra Grafika. [http://eprints.unm.ac.id/2478/1/Buku - Stres Belajar.pdf](http://eprints.unm.ac.id/2478/1/Buku-Stres-Belajar.pdf)
- Bejo Danang Saputra. (2019). Pengetahuan Dan Kompetensi Dosen Dalam Pengembangan Uji Objective Structured Clinical Examination (Osce) Program Studi D3 Keperawatan. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 12(2), 107–118. <https://doi.org/10.36746/Jka.V12i2.54>
- Ewert, C., Vater, A., & Schröder-Abé, M. (2021). Self-Compassion And Coping: A Meta-Analysis. *Mindfulness*, 12(5), 1063–1077. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01563-8>
- Hernida D, L. (2016). Modul Guru Pembelajar Produktif Keperawatan : Stres Dan Adaptasi. In *Stres Dan Adaptasi*. Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan. Karinda, F. B. (2020). *Belas Kasih Diri (Self Compassion) Pada Mahasiswa*. *Cognicia*, 8(2), 234–252. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11288>
- Kotera, Y., Lieu, J., Kirkman, A., Barnes, K., Liu, G. H. T., Jackson, J., Wilkes, J., & Riswani, R. (2022). Mental Wellbeing Of Indonesian Students: Mean Comparison With Uk Students And Relationships With Self-Compassion And Academic Engagement. *Healthcare (Switzerland)*, 10(8). <https://doi.org/10.3390/healthcare10081439>
- Kurniawaty, Y., Luh Agustini Purnama Program Studi Keperawatan, N., Katolik St Vincentius Paulo Surabaya, S., Jambi No, J., & Jurnal Keperawatan, P. (2023). Strategi Koping Berhubungan Dengan Stres Remaja Sma Di Surabaya *Cooping Strategies Associated With Stress Of High School Adolescents In Surabaya*. *Jurnal Keperawatan Stikes Kendal*, 15(03), 1139–1148.
- Lumban Gaol, N. T. (2016). *Teori Stres: Stimulus, Respons, Dan Transaksional*. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- Mentari, A. Z. B., Liana, E., & Pristya, T. Y. R. (2020). Teknik Manajemen Stres Yang Paling Efektif Pada Remaja: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 12(4), 191–196. <https://doi.org/10.52022/jikm.v12i4.69>
- Marisca Agustina. (2018a). Terapi Elektrokonvulsif (ECT) Pemberian Terapi Kognitif Klien Gangguan Jiwa. *J IIM Ilmu Keperawatan Indonesia*.
- Marisca Agustina. (2018b). Tingkat Pengetahuan Pasien dalam Melakukan Cara Mengontrol dengan Perilaku Pasien Halusinasi Pendengaran. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 7(04)(<https://doi.org/10.3321/jiiki.v7i04.74>), 306–312.

- Marisca Agustina. (2022). Terapi Musik Lullaby terhadap Tingkat Kecemasan pada Masa Pandemi Covid-19 di Cianjur Jawa Barat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas*, 2(1), 130–134.
- Marisca Agustina dan Sihaloho, H. (2022). . Tindakan Electro Convulsif Therapy (ECT) terhadap Tanda dan Gejala pada Pasien Skizofrenia: Actions of Electro Convulsive Therapy (ECT) on Signs and Symptoms in Schizophrenic Patients. *Jurnal Interprofesi Kesehatan Indonesia*,.
- Neff, K. (2011). *The Proven Power Of Being Kind To Yourself : Self-Compassion*. In Harper Collins Publisher.
- Nopita, M., & Indawati, E. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dalam Menghadapi Objective Structured Clinical Examination (Osce) Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa. *Journal Of Social Science Research*, 3, 9391–9403.
- Notoadtmajo, S. (2014). *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Pt> Rhineka Cipta, Jakarta.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta. Nursalam. (2015). *Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis*. Nursalam. (2015). *Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis*.
- Nursalam, & Efendi, F. (2008). *Pendidikan Dalam Keperawatan*. Salemba Medika. Persatuan Perawat Nasional Indonesia, Asosiasi Institusi Pendidikan Ners Indonesia, Asosiasi Institusi Pendidikan Perawat Vokasi Indonesia, & Lembaga Pengembangan Uji Kompetensi Tenaga Kesehatan. (2018).
- Panduan Penulisan Dan Penelaahan Soal Osce Keperawatan*.
- Purnami, C. T., & Sawitri, D. R. (2019). Instrumen “ Perceive Stress Scale ” Online Sebagai Alternatif Alat Pengukur Tingkat Stress Secara Mudah Dan Cepat. *Seminar Nasional Kolaborasi Pengabdian Kepada Masyarakat Undip-Unnes*, 311–314.
- <https://proceedings.undip.ac.id/index.php/semnasppm2019/article/download/119/138>
- Quraisy, A. (2022). Normalitas Data Menggunakan Uji Kolmogorov-Smirnov Dan Saphiro-Wilk. *J-Hest Journal Of Health Education Economics Science And Technology*, 3(1), 7–11. <https://doi.org/10.36339/jhest.v3i1.42>
- Renggani, A. F., & Widiyasavitri, P. N. (2018). Peran Self Compassion Terhadap Psychological Well-Being Pengajar Muda Di Indonesia Mengajar Atikah Fairuz Renggani Dan Putu Nugrahaeni Widiyasavitri. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 177–186.