

Pengaruh Sosialisasi Self-Healing Dengan Mindful Cooking Terhadap Tingkat Penurunan Kecemasan Mahasiswa Universitas Nurul Hasanah Kutacane

Siska Putri Belangi

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Nurul Hasanah Kutacane

Email: siskaputribelangi72@gmail.com

Abstract. *Self-healing is intended as a process of treatment or healing that is carried out by oneself through the process of one's own beliefs and is also supported by the environment and external factors. This research aims to analyze the effect of self-healing socialization with mindful cooking on reducing anxiety levels for students at Nurul Hasanah University, Kutacane. The research design used in this research is a quasi-experimental method. The design used is a group pre-test and post-test design. The sample in this study involved one group of subjects. This research reveals a cause-and-effect relationship by involving one group of subjects. The research was carried out on 16 December 2023-16 January 2024. This research examines the variable self-healing with mindful cooking and reducing anxiety levels. There is an influence of socialization counseling on the level of anxiety reduction, the significance value is $p\text{-value } 0.000 < \alpha = 0.05$ (5%) with a t count of -9.420 . There is a significant difference in knowledge and attitudes regarding reproductive health nutrition between the pretest and posttest, indicating that there is an influence on reduced level of anxiety.*

Keywords: *Self Healing, Anxiety, Mindful Cooking*

Abstrak. Self-healing dimaksudkan sebagai suatu proses pengobatan atau penyembuhan yang dilakukan sendiri melalui proses keyakinannya sendiri dan juga didukung oleh lingkungan dan faktor eksternal penunjang. Tujuan dari penelitian ini tertarik untuk menganalisis pengaruh sosialisasi self-healing dengan mindful cooking terhadap tingkat penurunan kecemasan mahasiswa Universitas Nurul Hasanah Kutacane. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuasi eksperimen. Desain yang digunakan adalah one group pre-test and post-test design. Sampel pada penelitian ini melibatkan satu kelompok subyek. Penelitian ini mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan melibatkan satu kelompok subyek Penelitian dilaksanakan pada bulan 16 Desember 2023-16 Januari 2024. Penelitian ini mengkaji variabel self-healing dengan mindful cooking dengan penurunan tingkat kecemasan. Ada pengaruh penyuluhan sosialisasi terhadap tingkat penurunan kecemasan nilai signifikansi $p\text{-value } 0,000 < \alpha = 0,05$ (5%) dengan t hitung sebesar $-9,420$. Terdapat perbedaan pengetahuan dan sikap yang signifikan mengenai gizi kesehatan reproduksi antara pretest dan posttest, menunjukkan adanya pengaruh tingkat penurunan kecemasan.

Kata Kunci: Self Healing, Kecemasan, Mindful Cooking

PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk sosial yang selalu berinteraksi antar sesamanya (Nashori, 2008). Individu pernah berbuat salah, dan terkadang juga berada pada situasi yang menyakitkan atau mengecewakan. Konflik atau masalah yang terjadi menyebabkan sebagian orang tersakiti, dan tidak semua dapat melupakan serta memaafkan kesalahan yang telah dilakukan orang lain dengan tulus. Hal tersebut banyak terjadi pada remaja. Data statistik Polisi Republik Indonesia, tahun 2016 menunjukkan bahwa sekitar 45% remaja melakukan kejahatan yang berupa penganiayaan bahkan hingga pembunuhan. Motif kejahatan yang banyak terjadi akibat sakit

hati terhadap perlakuan orang lain. Rasa sakit hati maupun marah dalam periode tertentu menyebabkan remaja mengekspresikan kemarahan dengan cara tidak sehat.

Kalangan remaja terutama bagi mereka yang masih berada di bangku sekolah, termasuk kelompok yang rentan mengalami stress (Ben Mabrouk dkk., 2017; Elliott, 2014; Jacob dkk., 2013; van Berkel & Reeves, 2017). Di samping masih berada dalam masa pencarian jati diri yang terkadang membingungkan, mereka juga dituntut untuk bisa berhasil dalam hal akademik dan juga kehidupan sosial (Franco dkk., 2019; Koudela-Hamila dkk., 2020). Banyak dari anak muda yang kemudian gagal dalam mengendalikan emosi akibat tidak bisa membagi waktu antara urusan akademik, kebutuhan sosial, dan keperluan relaksasi (Eltink dkk., 2018; Fogaca, 2021; Lin dkk., 2020), sehingga memicu emosi negatif atau marah yang pada akhirnya memicu penyimpangan buruk di kalangan remaja (Das & Avci, 2015). Secara khusus untuk siswa, penyebab stress biasanya muncul dari faktor terkait akademik, dinamika aktivitas kelompok, relasi sosial, aspek interpersonal, faktor dorongan dan tuntutan personal, dan proses pembelajaran di kelas (Melaku dkk., 2015).

Pemahaman tentang kesehatan mental tidak terlepas dari pemahaman mengenai kesehatan fisik atau medis. Bahkan tidak sedikit penelitian membuktikan bahwa adanya hubungan antara kesehatan mental dengan kesehatan fisik (Brendgen, Poulin & Denault, 2019; Hisler & Brenner, 2019; Lee, Lou, Johnson & Park, 2019). Oleh karena itu, upaya menjaga kesehatan mental dinilai sangat perlu dilakukan bagi setiap individu agar dapat mengontrol berbagai macam situasi dan juga kondisi yang kurang menyenangkan atau mengancam.

Berdasarkan masalah tersebut, peneliti tertarik untuk menganalisis pengaruh sosialisasi self-healing dengan mindful cooking terhadap tingkat penurunan kecemasan mahasiswa Universitas Nurul Hasanah Kutacane.

KAJIAN TEORITIS

Mahasiswa sebagai bagian dari kelompok individu yang merupakan bagian dari sasaran integrasi pelayanan kesehatan, menjadi kelompok yang rentan untuk mengalami ketidakseimbangan homeostasis akibat stress yang berasal dari kehidupan akademik. Tanggung jawab dan tuntutan kehidupan akademik pada mahasiswa dapat menjadi bagian stress yang biasa dialami mahasiswa. Jumlah mahasiswa yang mengalami stress akademik meningkat setiap semesternya. Stress yang paling umum dialami oleh mahasiswa merupakan stress akademik. Stress akademik diartikan sebagai suatu keadaan individu yang mengalami tekanan hasil persepsi dan penilaian tentang stressor akademik, yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi. Perubahan pola hidup yang kompleks

tersebut seringkali menjadi beban tambahan selain beban akademik bagi mahasiswa. Permasalahan diluar perkuliahan dapat mempengaruhi konsentrasi, mood, dan prestasi akademik mahasiswa. (Suwartika, dkk, 2014).

Menurut Desmita (2010) menyatakan bahwa stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh academic stresor. Academic stresor adalah stres yang dialami siswa yang bersumber dari proses pembelajaran atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar, seperti tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, tugas yang banyak, mendapat nilai ulangan, keputusan menentukan jurusan atau karir serta penurunan tingkat kecemasan ujian dan manajemen stres.

Penurunan tingkat kecemasan adalah kondisi jiwa yang penuh dengan ketakutan dan kekhawatiran serta ketakutan akan apa yang mungkin terjadi, baik berkaitan dengan permasalahan yang terbatas maupun hal-hal yang aneh. Deskripsi umum akan penurunan tingkat kecemasan yaitu “perasaan tertekan dan tidak tenang, serta berpikiran kacau dengan disertai banyak penyesalan”. Hal ini sangat berpengaruh pada tubuh, hingga tubuh dirasa menggigil, menimbulkan banyak keringat, jantung berdegup cepat, lambung terasa mual, tubuh terasa lemas, kemampuan produktivitas berkurang, hingga banyak manusia yang melarikan diri ke alam imajinasi sebagai bentuk terapi sementara (Az-Zahroni, 2015).

Faktor – faktor yang mempengaruhi penurunan tingkat kecemasan Menurut Stuart dan Laraia dalam Donsu (2019), ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan, yaitu:

1. Biologi, Gangguan fisik merupakan suatu keadaan yang terganggu secara fisik oleh penyakit maupun secara fungsional berupa penurunan aktivitas sehari-hari. Apabila kesehatan individu terganggu, kemampuan yang dimiliki individu untuk mengatasi ancaman berupa penyakit (gangguan fisik) akan menurun.
2. Psikologis, Ancaman terhadap integritas fisik dapat mengakibatkan ketidakmampuan psikologis atau penurunan aktivitas sehari-hari seseorang. Ancaman eksternal terhadap kondisi psikologis dan dapat mencetuskan terjadinya penurunan tingkat kecemasan di antaranya yaitu peristiwa kematian, perceraian, dilema etik, pindah kerja, perubahan dalam status kerja. Sedangkan ancaman internal yaitu gangguan hubungan interpersonal di rumah, di tempat kerja atau ketika menerima peran baru (istri, suami, murid, dan sebagainya).
3. Sosial Budaya, Status ekonomi dan pekerjaan akan mempengaruhi timbulnya stres dan lebih lanjut dapat mencetuskan terjadinya kecemasan. Status ekonomi yang kuat akan jauh lebih sukar mengalami stres dibandingkan dengan mereka yang status ekonominya lemah. Hal ini dapat mempengaruhi seseorang mengalami kecemasan, demikian pula

fungsi integrasi sosialnya menjadi terganggu yang pada akhirnya mencetuskan terjadinya kecemasan.

Indikator penurunan tingkat kecemasan Menurut Donsu (2019), ada beberapa dari keluhan dan gejala umum dalam penurunan tingkat kecemasan dapat dibagi menjadi dua yaitu:

- a. Gejala Somatik Gejala somatik merupakan gejala fisik yang muncul pada individu yang sedang mengalami kecemasan, diantaranya:
 - 1) Keringat berlebih
 - 2) Ketegangan pada otot skelet seperti sakit kepala, kontraksi pada bagian belakang kepala leher atau dada, suara bergetar, nyeri punggung.
 - 3) Sindrom hiperventilasi seperti sesak nafas dan pusing.
 - 4) Gangguan fungsi gastrointestinal seperti tidak nafsu makan, mual, diare, dan konstipasi.
 - 5) Iritabilitas kardiovaskuler seperti hipertensi.
- b. Gejala psikologis Gejala psikologis merupakan gejala yang dirasakan oleh individu yang mengalami kecemasan, diantaranya:
 - 1) Gangguan mood seperti sensitif, cepat marah, dan mudah sedih.
 - 2) Kesulitan tidur seperti insomnia dan mimpi buruk.
 - 3) Kelelahan atau mudah capek.
 - 4) Kehilangan motivasi dan minat.
 - 5) Perasaan-perasaan yang tidak nyata.
 - 6) Sangat sensitif terhadap suara seperti merasa tidak bisa tahan terhadap suara-suara yang sebelumnya biasa saja.
 - 7) Berpikir kosong seperti tidak mampu berkonsentrasi dan mudah lupa.
 - 8) Kikuk, canggung dan koordinasi buruk.
 - 9) Tidak bisa dalam membuat keputusan sendiri walaupun pada hal-hal kecil.
 - 10) Gelisah dan tidak bisa diam.
 - 11) Kehilangan kepercayaan diri.
 - 12) Kecenderungan dalam melakukan segala sesuatu berulang-ulang.
 - 13) Keraguan dan ketakutan yang mengganggu.
 - 14) Selalu memeriksa segala yang dilakukan

Self-healing secara harfiah mengandung makna penyembuhan diri, karena kata healing sendiri diartikan sebagai “a process of cure” suatu proses pengobatan/penyembuhan. Self-healing dimaksudkan sebagai suatu proses pengobatan atau penyembuhan yang dilakukan sendiri melalui proses keyakinannya sendiri dan juga didukung oleh lingkungan dan faktor

eksternal penunjang (Crane & Ward., 2016). Self-healing sangat berkaitan dengan keyakinan karena konteks self atau diri menjadi elemen yang penting dalam memotivasi kepercayaan diri seseorang. Selain itu, self-healing juga berkaitan dengan komunikasi intrapersonal karena adanya proses dialog internal yang terjadi di dalam ruang self itu sendiri. Self sendiri dapat dibatasi sebagai “individu known to individual” yang di dalamnya memuat sejumlah komponen dan proses yang dapat diidentifikasi seperti kognisi, persepsi, memori, rasa/hasrat, motivasi, kesadaran, dan hati nurani (Beck, 2002).

Tingkat penurunan tingkat kecemasan Menurut Donsu (2019), ada beberapa tingkat kecemasan, yaitu:

- a. Penurunan tingkat kecemasan ringan (Mild Anxiety) Ketegangan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Menyebabkan seseorang menjadi lebih waspada, sehingga persepsinya meluas dan memiliki indra yang tajam. Penurunan tingkat kecemasan masih mampu memotivasi individu agar dapat belajar dan memecahkan masalah secara efektif dan menghasilkan pertumbuhan dan kreativitas.
- b. Penurunan tingkat kecemasan sedang (Moderate Anxiety) Memusatkan pikiran pada suatu hal yang penting dan mengesampingkan yang lain. perhatian seseorang menjadi selektif, namun dapat melakukan suatu hal yang lebih terarah dengan bantuan dari orang lain untuk mengarahkannya.
- c. Penurunan tingkat kecemasan berat (Severe Anxiety) penurunan tingkat kecemasan berat ditandai dengan sempitnya persepsi individu. Disamping itu, memiliki pikiran yang terpusat pada suatu hal yang spesifik dan tidak dapat berfikir tentang hal-hal lain, di mana semua hal yang dilakukan ditujukan untuk mengurangi ketegangan.
- d. Panik Setiap orang memiliki perasaan panik. Kesadaran dan kepanikan seseorang memiliki kadarnya masing-masing. Kepanikan muncul karena kehilangan kendali diri dan detail perhatian kurang. Ketidakmampuan melakukan apapun meskipun dengan perintah akan menambah tingkat kepanikan seseorang. Misalnya peningkatan aktivitas motorik, berkurangnya kemampuan dalam berhubungan dengan orang lain, penyimpangan persepsi, dan hilangnya pikiran rasional, dan disorganisasi kepribadian. Contohnya, individu dengan kepribadian pecah/depersonalisasi.

Dalam praktiknya self-healing merupakan istilah yang salah satunya menggunakan proses yang berprinsip bahwa sebenarnya tubuh manusia merupakan sesuatu yang mampu memperbaiki dan menyembuhkan diri melalui cara-cara tertentu secara ilmiah (Budiman & Ardianty, 2018). Manusia dianggap sebagai makhluk yang utuh. Memiliki pikiran, perasaan dan kemampuan yang luar biasa untuk mengendalikan diri dan menyelesaikan permasalahannya

sendiri. Pikiran dan perilaku manusia merupakan suatu keterkaitan, jika pikiran manusia positif maka dapat dipastikan perilakunya pun akan positif, begitu pula sebaliknya, jika pikiran manusia negatif maka dengan tanpa disadari perilakunya pun juga akan negative.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuasi eksperimen. Desain yang digunakan adalah one group pre-test and post-test design. Sampel pada penelitian ini melibatkan satu kelompok subyek. Penelitian ini mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan melibatkan satu kelompok subyek (Nursalam, 2013). Pada penelitian ini pengukuran kecemasan pada mahasiswa dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan. Pengukuran kecemasan pada mahasiswa sebelum perlakuan disebut pre test dan pengukuran kecemasan pada mahasiswa sesudah perlakuan disebut post test.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Nurul Hasanah Kutacane. Sampling sebanyak 30 mahasiswa. Sampel tersebut adalah mahasiswa yang bersedia menjadi responden. Setelah menandatangani informed consent, kemudian diberikan sosialisasi tentang self-healing untuk mengatasi penurunan tingkat kecemasan melalui mindful cooking menggunakan media edukasi berupa leaflet dan demonstrasi.

Penelitian dilaksanakan pada bulan 16 Desember 2023-16 Januari 2024. Penelitian ini mengkaji variabel self-healing dengan mindful cooking dengan penurunan tingkat kecemasan. Penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa merupakan proses untuk menurunkan suatu perasaan yang mengganggu. menggunakan 11 pernyataan yang terbagi menjadi pernyataan positif dan negatif. Pernyataan positif diberi bobot nilai 1=sangat tidak setuju, 2=tidak setuju, 3=setuju, dan 4=sangat setuju. Pernyataan negatif diberi bobot nilai 1=sangat setuju, 2=setuju, 3=tidak setuju, dan 4=sangat tidak setuju. Total nilai sikap terendah adalah 11 dan tertinggi adalah 44

Materi sosialisasi berupa leaflet berisikan tentang cara memasak yang mindful agar bisa digunakan untuk self-healing. Pada tahap persiapan pra pelatihan, modul akan diberikan kepada juru masak untuk dipraktikkan dan didemonstrasikan kepada peserta pelatihan. Mindful cooking dihadirkan kepada peserta melalui visualisasi media berupa video mindful cooking. Tujuannya agar peserta memahami kegiatan memasak dan dapat menerapkannya di rumah sehingga mengurangi rasa bosan, cemas, dan stres. Sosialisasi dilakukan dalam rangka kegiatan penelitian dengan waktu sosialisasi kurang lebih selama 30 menit.

Data self-healing melalui mindful cooking dan penurunan tingkat kecemasan pra dan pasca sosialisasi dianalisis secara statistik dengan uji t berpasangan (paired t-test). Data pengetahuan dan sikap pra dan pasca sosialisasi dianalisis secara statistik dengan uji t berpasangan (paired t-test). Uji tersebut untuk melihat signifikansi perbedaan pengetahuan dan sikap pretest dan posttest dilakukan sosialisasi terkait gizi kesehatan reproduksi. Penentuan tingkat signifikansi menggunakan $\alpha=0.05$. Bila nilai $p<\alpha$ maka ada perbedaan yang signifikan pada kedua variabel yang uji.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Pengaruh Sosialisasi Self-Healing Dengan Mindful Cooking Terhadap Tingkat Penurunan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Universitas Nurul Hasanah Kutacane.

Hasil Uji Paired T-Test Pada Variabel

Variabel	t-hitung	Df	P-Value	r	Hasil
Penurunan Tingkat Kecemasan Pre Test dan - Post Test	-9.420	10	0,000	0,10	Tolak Ho

Hasil uji paired t-test pada tabel menunjukkan bahwa hasil uji menghasilkan nilai signifikansi p value $0,000 < \alpha = 0,05$ (5%) dengan t hitung sebesar -9,420, maka disimpulkan tolak H_0 , yang artinya terima H_1 yaitu terdapat perbedaan antara tingkat penurunan pretest dan posttest sosialisasi. Demikian sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh sosialisasi self-healing dengan mindful cooking terhadap tingkat penurunan tingkat kecemasan mahasiswa Universitas Nurul Hasanah Kutacane.

Pengaruh Sosialisasi Self-Healing Dengan Mindful Cooking Terhadap Tingkat Penurunan Kecemasan Mahasiswa Universitas Nurul Hasanah Kutacane Secara Rinci Berdasarkan Item Pertanyaan Disajikan Pada Tabel Berikut :

No.	Gejala Kecemasan	t-hitung	Df	P-Value
1	Perasaan cemas (ansietas) ditandai dengan: a. Cemas b. Firawat buruk c. Takut akan pikiran sendiri d. Mudah tersinggung	-2,112	29	0,043
2	Ketegangan: a. Merasa tegang b. Lesu c. Tidak bisa istirahat tenang d. Mudah terkejut e. Mudah menangis f. Gemetar g. Gelisah	-2,971	29	0,006*
3	Ketakutan: a. Pada gelap b. Pada orang asing	-2,693	29	0,012

	<ul style="list-style-type: none"> c. Ditinggal sendiri d. Pada binatang besar e. Pada keramaian lalu lintas f. Pada kerumunan orang banyak 			
4	Gangguan tidur: <ul style="list-style-type: none"> a. Sukar tidur b. Terbangun malam hari c. Tidak nyenyak d. Bangun dengan lesu e. Banyak mimpi-mimpi f. Mimpi buruk 	-2,971	29	0,006*
5	Gangguan kecerdasan: <ul style="list-style-type: none"> a. Sukar konsentrasi b. Daya ingat buruk 	-1,000	29	0,326
6	Gejala depresi: <ul style="list-style-type: none"> a. Hilangnya minat b. Berkurangnya kesenangan pada hobi c. Sedih d. Bagun dini hari e. Perasaan berubah-ubah sepanjang hari 	-3,808	29	0,001*
7	Gejala somatik (otot): <ul style="list-style-type: none"> a. Sakit dan nyeri di otot-otot b. Kaku c. Kedutan otot d. Gigi gemerutuk e. Suara tidak stabil 	-2,971	29	0,006*
8	Gejala sensorik: <ul style="list-style-type: none"> a. Penglihatan kabur b. Muka merah atau pucat c. Merasa lemah d. Perasaan ditusuk-tusuk 	-2,971	29	0,006*
9	Gejala kardiovaskuler: Takikardi <ul style="list-style-type: none"> a. Berdebar b. Nyeri di dada c. Denyut nadi mengeras d. Perasaan lesu/lemas seperti mau pingsan e. Detak jantung menghilang (berhenti) 	-3,247	29	0,003*
10	Gejala respiratory (pernafasan): <ul style="list-style-type: none"> a. Rasa tertekan atau sempit di dada b. Perasaan tercekik c. Sering menarik nafas d. Nafas pendek/sesak 	-3,525	29	0,001*
11	Gejala gastrointestinal: <ul style="list-style-type: none"> a. Sulit menelan b. Perut melilit c. Gangguan pencernaan d. Nyeri sebelum dan sesudah makan e. Perasaan terbakar di perut f. Rasa penuh dan kembung g. Mual Muntah h. Buang air besar lembek i. Kehilangan berat badan j. Suka buang air besar (konstipasi) 	4,097	29	0,000*

Berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan perbedaan yang signifikan, artinya pemberian sosialisasi berpengaruh pada perubahan tingkat penurunan kecemasan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan

KESIMPULAN DAN SARAN

Terdapat perbedaan yang signifikan mengenai self-healing dengan mindful cooking antara pretest dan posttest, menunjukkan adanya pengaruh tingkat penurunan kecemasan. Secara khusus, efektivitas sosialisasi tidak mengalami perubahan tingkat penurunan kecemasan. Media yang digunakan untuk konsultasi dapat berupa leaflet, brosur, video, simulasi dan media lainnya untuk meningkatkan literasi dan paparan pengetahuan. Pemberian kegiatan sosial hendaknya didasarkan pada waktu remaja. Hal ini dapat berdampak pada tingkat penurunan kecemasan yang kemudian diwujudkan dalam perilaku.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih yang setinggi-tingginya kepada Universitas Nurul Hasanah Kutacane ini yang telah memberika waktu dan tempat serta mendukung penuh kegiatan pengabdian masyarakat ini sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik yang menjadi peserta pada pengabdian kepada masyarakat.

DAFTAR REFERESI

- Az-Zahroni, M.S. (2015). *Konseling Terapi*, Jakarta: Gema Insani.
- Beck, A. B. (2002). *Communication studies: the essential introduction*. London/New York: Routledge.
- Ben Mabrouk, N., Bourgou, S., Staali, N., Hamza, M., Ben Hammouda, A., Charfi, F., & Belhadj, A. (2017). Does gender matter? A comparative study of posttraumatic stress disorder among children and teenager. *European Psychiatry*, 41(Supplement), S431. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2017.01.413>
- Budiman & Ardianty, S. (2018). Pengaruh Efektivitas Terapi Self-healing Menggunakan Energi Reiki terhadap kecemasan. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 141-148. DOI: 10.15575/psy.v4i1.1227
- Das, G. Y., & Avci, I. A. (2015). The effect of anger management levels and communication skills of Emergency Department staff on being exposed to violence. *Medicinski Glasnik*, 12(1), 99–104
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik; Panduan Bagi Orang Tua dan Guru dalam Memahami Psikologi Anak, Usia SD, SMP, dan SMA*. Bandung: Resmaja Rosdakarya.
- Donsu, J. D. (2019). *Psikologi Keperawatan*. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru

- Eltink, E. M. A., Ten Hoeve, J., De Jongh, T., Van der Helm, G. H. P., Wissink, I. B., & Stams, G. J. J. M. (2018). Stability and change of adolescents' aggressive behavior in residential youth care. *Child & Youth Care Forum: Journal of Research and Practice in Children's Services*, 47(2), 199–217. <https://doi.org/10.1007/s10566-017-9425-y>
- Franco, M., Hsiao, Y.-S., Gnilka, P. B., & Ashby, J. S. (2019). Acculturative stress, social support, and career outcome expectations among international students. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 19(2), 275–291. <https://doi.org/10.1007/s10775-018-9380-7>
- Melaku, L., Mossie, A., & Negash, A. (2015). Stress among medical students and its association with substance use and academic performance. *Journal of Biomedical Education*, 2015(3), 1–9. <https://doi.org/10.1155/2015/149509>
- Suwartika, I., A. Nurdin dan E. Ruhmadi. 2014. Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi D III Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. *Jurnal Keperawatan Soedirman* 9 (3): 173-189.