



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 3 Nomor 3 Tahun 2023 Page 9391-9403

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Hubungan Tingkat Stres Dalam Menghadapi Objective Structured Clinical Examination (OSCE) Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa

Mira Nopita^{1✉}, Eli Indawati²

(1) Program Studi Sarjana Keperawatan, STIKes Abdi Nusantara, Jakarta

(2) STIKes Abdi Nusantara Jakarta

Email : Miranopita4444@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Mahasiswa keperawatan berisiko memiliki gangguan tidur karena proses akademik yang berhubungan dengan stresor tingkat tinggi seperti Objective Structured Clinical Examination (OSCE). Tingkat stres yang hingga melampaui daya tahan individu, dapat menyebabkan dampak negatif seperti sulit berkonsentrasi, sakit kepala, dan kesulitan untuk tidur. Tujuan umum : Penelitian ini bertujuan mencari hubungan tingkat stres dalam menghadapi OSCE dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan STIKes Abdi Nusantara Jakarta Angkatan 2019. Metode : Analitik dengan pendekatan cross sectional. Sampel dalam penelitian ini adalah keluarga pasien yang Jenis penelitian merupakan deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional. Sampel diperoleh sebanyak 64 responden yang berasal dari mahasiswa keperawatan STIKes Abdi Nusantara Jakarta Angkatan 2019. Data dianalisis menggunakan uji Chi-square. Hasil : Hasil uji Chi-square menunjukkan bahwa terdapat hubungan tingkat stres dalam menghadapi OSCE dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan STIKes Abdi Nusantara Jakarta dengan nilai P Value = 0,003 ($p < 0,05$). Simpulan : Terdapat hubungan tingkat stres dalam menghadapi OSCE dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan STIKes Abdi Nusantara Jakarta.

Kata Kunci : *Tingkat stres, kualitas tidur, Objective Structured Clinical Examination (OSCE).*

Abstract

Introduction : Nursing students are at risk of having sleep disturbances due to academic processes that are associated with high-level stressors such as the Objective Structured Clinical Examination (OSCE). Stress levels that exceed individual endurance can cause negative effects such as difficulty concentrating, headaches, and difficulty sleeping. Purpose : This study aims to find a relationship between stress levels in dealing with OSCE and sleep quality in nursing students at STIKes Abdi Nusantara Jakarta Class of 2019. Method : This type of research is descriptive analytic with a cross sectional approach. Samples were obtained of 64 respondents from nursing students at the Abdi Nusantara Jakarta STIKes Class of 2019. Data were analyzed using the Chi-square test. Result : The results of the Chi-square test showed that there was a relationship between stress levels in dealing with OSCE and sleep quality in nursing students at STIKes Abdi Nusantara Jakarta with a P Value = 0.003 ($p < 0.05$). Conclusions : There is a relationship between stress levels in dealing with OSCE and sleep quality in nursing students at STIKes Abdi Nusantara Jakarta.

Keyword : *Stress level, sleep quality, Objective Structured Clinical Examination (OSCE).*

PENDAHULUAN

Objective Structured Clinical Examination (OSCE) merupakan bentuk uji yang digunakan sebagai ujian formatif dan sumatif untuk menilai kompetensi keterampilan di berbagai disiplin ilmu kesehatan baik kedokteran, farmasi dan keperawatan, dan sebagai sumber belajar serta alat untuk mengidentifikasi kesenjangan dan kelemahan dalam komunikasi dan keterampilan klinik (Gemiyani, 2020).

Menurut Fidment 2019, keterampilan mahasiswa secara spesifik akan diuji dalam ujian OSCE sebab ujian OSCE terdiri dari sejumlah station yang bervariasi berdasarkan banyaknya keterampilan yang diuji. Swift et al. 2018 dalam penelitiannya menyebutkan bahwa format OSCE telah terbukti menjadi alat penilaian yang valid dan dapat diandalkan. Sebagian besar institusi telah mengaplikasikannya oleh karena objektivitas dalam penilaiannya. Selain itu, selama proses ujian mahasiswa dapat dengan bebas memberikan tindakan tanpa menyebabkan kerugian pada pasien simulasi. Hal ini meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa dan meningkatkan kesiapan untuk berperan sebagai tenaga kesehatan sebelum memulai penempatan klinis. Jika dibandingkan dengan metode penilaian lainnya, OSCE lebih berkesan dan mengintegrasikan penerapan pengetahuan yang lebih besar bila dibandingkan dengan metode menghafal sederhana (Yuherlida, 2019).

Namun, di sisi lain, fokus untuk dapat melaksanakan ujian OSCE dengan baik dan memperoleh nilai yang tinggi menjadi beban bagi mahasiswa. Nilai hasil ujian dapat menjadi salah satu sumber kecemasan dan stres dalam ujian terutama pada saat nilai tersebut digunakan untuk menentukan suatu keputusan yang penting yaitu lulus atau tidak (Toby, 2018). Sembilan puluh sembilan persen mahasiswa merasa OSCE adalah peristiwa yang penuh tekanan (stressful). OSCE juga dianggap mahasiswa menjadi ujian yang memiliki stressor lebih dibandingkan dengan jenis ujian lainnya. (Limen et al., 2018).

Walaupun mahasiswa sudah mempersiapkan dengan baik, keadaan penuh tekanan dialami baik itu oleh mahasiswa yang baru sekali menghadapi OSCE maupun yang sudah berkali-kali menghadapi OSCE dan didukung Kumalasari (2017) dalam Ningsih., 2019, menyatakan bahwa 53,5% mahasiswa keperawatan Fakultas UIN Syarif Hidayatullah Jakarta menyatakan OSCE menyebabkan stres.

Tekanan stres yang besar hingga melampaui daya tahan individu, maka akan dapat menyebabkan dampak negatif seperti sulit berkonsentrasi, frustrasi, cepat merasa lelah, sering pusing, perasaan cemas hingga kesulitan tidur atau insomnia. (Augusti G, dkk 2020)

Berdasarkan jurnal penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya tentang hubungan tingkat stres dengan gejala insomnia pada mahasiswa kedokteran Universitas Tanjungpura yang akan menghadapi Ujian OSCE diperoleh nilai signifikansi (p) dengan uji Spearman adalah 0,000 dan nilai korelasi (r) adalah 0,557 yang berarti terdapat hubungan yang bermakna. (Zakiah M, dkk. 2018) Hal tersebut sejalan dengan jurnal penelitian tentang hubungan antara tingkat stres dengan tingkat insomnia mahasiswa/i angkatan 2017/2018 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas kedokteran Universitas Diponegoro menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna dengan nilai signifikan $p = <0,001$ dan $r = 0,520$. (Wulandari F, dkk., 2018)

Studi pendahuluan yang dilakukan penulis pada bulan April 2023 terhadap mahasiswa keperawatan di STIKes Abdi Nusantara Jakarta angkatan 2019 dalam menghadapi ujian OSCE didapati terdapat 4 responden mengatakan stres ringan, 3 responden mengatakan stres sedang dan 1 responden mengatakan stres berat. Sehingga dapat disimpulkan bahwa mahasiswa STIKes Abdi Nusantara selalu mengalami kecemasan dan stres saat mengikuti ujian OSCE dengan beberapa efek diantaranya membuat pola tidur mereka berubah.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui hubungan tingkat stres dalam menghadapi Objective Structured Clinical Examination (OSCE) dengan kualitas tidur pada mahasiswa STIKes Abdi Nusantara Jakarta.

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif analitik dengan desain cross sectional dimana pengambilan data hanya diambil satu kali pengambilan untuk menganalisis hubungan tingkat stres dalam menghadapi Objective Structured Clinical Examination (OSCE) terhadap kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan di STIKes Abdi Nusantara.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Analisis Univariat

Tabel 1

Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Dan Usia

Karakteristik Demografi	Jumlah (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	24	37.5
Perempuan	40	62.5
Total	64	100
Usia		
20 tahun	8	12.5
21 tahun	16	25.0
22 tahun	40	62.5
Total	64	100

Berdasarkan tabel 1 karakteristik demografi responden, didapati jenis kelamin perempuan lebih banyak dengan jumlah 40 orang (62.5%) dan laki-laki 24 orang (37.5%). Berdasarkan usia, responden terbanyak berusia 22 tahun yaitu sebanyak 40 orang (62.5%), diikuti usia 21 tahun sebanyak 16 orang (25.0%), dan usia 20 tahun sebanyak 8 orang (12.5%).

Tabel 2

Distribusi karakteristik tingkat stres responden

Tingkat Stres	Jumlah (n)	Persentase (%)
Ringan	20	31.3
Sedang	40	62.5
Berat	4	6.3

Total	64	100
-------	----	-----

Berdasarkan tabel 2, didapatkan responden dengan tingkat ringan sebanyak 20 orang (31.3%), tingkat stres sedang sebanyak 40 orang (62.5%) dan responden dengan tingkat berat sebanyak 4 orang (6.3%)

Tabel 3

Distribusi karakteristik kualitas tidur responden

Kualitas Tidur	Jumlah (n)	Persentase (%)
Baik	9	14.1
Buruk	55	85.9
Total	64	100

Berdasarkan dari tabel 3, responden yang memiliki kualitas tidur baik berjumlah 9 orang (14.1%) dan responden dengan kualitas tidur buruk berjumlah 55 orang (85.9%).

2. Analisis Bivariat

Tabel 4

Hasil Uji Chi-square Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur

		Kualitas Tidur				P Value
		Baik		Buruk		
		n	%	n	%	
Tingkat Stres	Ringan	5	8.8	15	23.5	0.003
	Sedang	4	5.85	36	55.6	
	Berat	0	0	4	6.25	

Berdasarkan tabel diatas, didapatkan responden dengan tingkat stres ringan memiliki kualitas tidur baik berjumlah 5 orang (8.8%) dan yang memiliki kualitas tidur buruk berjumlah 15 orang (23.5%), diikuti responden tingkat stres sedang memiliki kualitas tidur yang baik berjumlah 4 orang (5.85%) dan yang memiliki kualitas tidur buruk berjumlah 36 orang (55.6%) dan responden dengan

tingkat stres berat memiliki kualitas tidur baik (0%) dan kualitas tidur buruk berjumlah 4 orang (6.25%).

Pada uji Chi-square, di dapatkan hasil P Value yang menunjukkan nilai 0.003 yang berarti P Value <0.05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan pada tingkat stres dalam menghadapi OSCE dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan angkatan 2019 di STIKes Abdi Nusantara Jakarta.

PEMBAHASAN

A. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Analisis Univariat

a. Gambaran Karakteristik Mahasiswa STIKes Abdi Nusantara Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa total semua jumlah responden yang mengikuti penelitian ini berjumlah 62 mahasiswa STIKes Abdi Nusantara dengan keseluruhan responden adalah mahasiswa S1 keperawatan angkatan 2019 dengan usia berkisar usia 20 tahun.

Hasil penelitian ini dilihat berdasarkan usia, responden terbanyak berusia 22 tahun yaitu sebanyak 40 orang (62.5%), diikuti usia 21 tahun sebanyak 16 orang (25.0%), dan usia 20 tahun sebanyak 8 orang (12.5%). Sehingga dalam penelitian ini usia mahasiswa yang mengikuti ujian OSCE berkisar usia 20 tahunan. Pada usia ini, mahasiswa memasuki tahap dewasa awal. Penelitian yang dilakukan oleh Hendra, dkk (2018) pada mahasiswa di Universitas Islam Negeri Makassar yang mengatakan bahwa rata-rata usia mahasiswa yang menjalani ujian OSCE yaitu 20 tahun. Selain itu sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa keperawatan di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta oleh William, dkk (2019) yang mengatakan bahwa rentang usia mahasiswa yang mengikuti OSCE yaitu 21 sampai 23 tahun.

Kemudian berdasarkan jenis kelamin mayoritas jenis kelamin responden penelitian ini adalah perempuan sebanyak 40 responden (62,5%) sedangkan yang berjenis laki-laki sebanyak 24 responden (37,5%). . Faishal Dharma,dkk (2022) dalam penelitiannya menyatakan bahwa jenis kelamin mengacu pada perbedaan

fisik antara laki-laki dengan perempuan, jenis kelamin biasanya ditentukan saat lahir berdasarkan karakteristik fisiologis.. Penelitian yang dilakukan oleh Heinke, dkk (2018) pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang mengatakan bahwa mayoritas mahasiswa yang mengikuti ujian OSCE yaitu perempuan.

Stres adalah ketakutan yang menyebar dan tidak jelas yang terkait dengan ketidakpastian dan ketidakberdayaan (Townsend, 2021). Ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi tingkat stres pada seseorang seperti usia dan jenis kelamin (Praptiningsih, 2016).

b. Gambaran Karakteristik Tingkat Stres Mahasiswa STIKes Abdi Nusantara

Diketahui sebanyak 20 orang (31.3%) tingkat stres ringan, 40 orang (62.5%) tingkat stres sedang dan 4 orang (6.3%) dengan tingkat stres berat. Hal ini menunjukkan secara berurutan berdasarkan frekuensinya dari yang paling sedikit hingga terbanyak mahasiswa mengalami tingkat stres berat, ringan dan sedang dalam menghadapi OSCE. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya, mengenai gambaran stress dan dampaknya pada mahasiswa, dimana hasil penelitian tersebut menunjukkan jenis stressor yang menjadi stres kedua bagi mahasiswa berasal dari kegiatan akademik sebesar 29.6%. Sejalan dengan hal tersebut, Delavar, dkk (2019) mengatakan bahwa pada mahasiswa yang menyatakan bahwa sekitar separuh mahasiswa menyatakan bahwa OSCE merupakan penilaian yang penuh dengan tekanan dan sekitar 40% mahasiswa merasa bahwa OSCE penilaian yang menegangkan dan dapat membuat stres. Pada penelitian yang dilakukan Brighton, dkk (2019) pada mahasiswa keperawatan dilaporkan bahwa mahasiswa yang mengikuti ujian OSCE cenderung untuk mengalami masalah stres dengan tingkatan stres berbeda-beda pada tiap mahasiswa.

c. Gambaran Karakteristik Kualitas Tidur Mahasiswa STIKes Abdi Nusantara

Hasil penelitian terhadap kualitas tidur pada responden penelitian, didapatkan bahwa lebih banyak responden yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 55 responden (85.9%), sedangkan 9 responden (14.1%) memiliki kualitas

tidur yang baik. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya, tentang hubungan stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran Universitas Muhammadiyah Jakarta, dimana responden penelitian tersebut memiliki kualitas tidur buruk yang lebih banyak sebesar 76.4%.

Mayoritas mahasiswa yang menjadi responden memiliki kualitas tidur yang buruk. Tidur sendiri merupakan keadaan yang di butuhkan otak agar dapat menjalankan fungsinya dengan baik (Sugiarta dkk., 2019). Hal ini bisa terjadi karena selama tidur perlambatan fungsi fisiologis tubuh mulai dari gelombang otak, nadi dan tekanan darah (Syarief, 2017). Tidur tidak hanya sekedar memejamkan mata, namun kualitas tidur yang baik jauh lebih penting daripada banyaknya kuantitas tidur yang dilakukan. (Husaini, 2021). Bagian dari kualitas tidur seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif yang dirasakan oleh masing masing individu seperti kedalaman dan kepulasan tidur saat tidur (Buysse dkk., 2021). Dampak dari Kualitas tidur yang buruk dari segi fisik seperti mudah mengantuk pada siang hari yang dapat menyebabkan penurunan konsentrasi belajar sehingga berdampak buruk bagi prestasi dalam akademik. Dampak psikologis yang dirasakan seperti perubahan emosi (mood) dan penurunan semangat dalam aktivitas sehari-hari (Woran dkk., 2021).

OSCE sebagai bagian dari tugas akademik menjadi alasan munculnya stress yang di rasakan mahasiswa yang dapat menimbulkan stres dan kecemasan (Haslina dkk., 2021). Stres dan cemas menyebabkan seseorang mencoba untuk tidur, namun selama siklus tidurnya klien sering terbangun atau terlalu banyak tidur. Stres dan cemas yang berlanjut dapat mempengaruhi kebiasaan tidur yang buruk (Audina dkk., 2020).

2. Analisis Bivariat

Hasil Uji Chi-square Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur

Pada penelitian ini didapatkan responden dengan tingkat stres ringan memiliki kualitas tidur baik berjumlah 5 orang (8.8%) dan yang memiliki kualitas tidur buruk berjumlah 15 orang (23.5%), diikuti responden tingkat stres sedang memiliki kualitas tidur yang baik berjumlah 4 orang (5.85%) dan yang memiliki kualitas tidur buruk

berjumlah 36 orang (55.6%) dan responden dengan tingkat stres berat memiliki kualitas tidur baik (0%) dan kualitas tidur buruk berjumlah 4 orang (6.25%).

Dari data tersebut menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa yang mengalami kecemasan sedang memiliki kualitas tidur yang buruk. Di dapatkan informasi ilmiah bahwa antara variabel stres dengan variabel kualitas tidur memiliki hubungan yang signifikan. OSCE sebagai bagian dari tugas akademik menjadi alasan munculnya stress yang di rasakan mahasiswa yang dapat menimbulkan stres sehingga menyebabkan kesulitan untuk tidur di malam hari (Haslina dkk., 2021). Jika dilihat dari segi stres, stres menyebabkan seseorang mencoba untuk tidur, namun selama siklus tidurnya klien sering terbangun atau terlalu banyak tidur. Stres yang berlanjut dapat mempengaruhi kebiasaan tidur yang buruk (Audina dkk., 2020). Hariwijaya menyampaikan stres yang berlebih pada mahasiswa akan membuat mahasiswa tersebut terlalu keras dalam berfikir sehingga responden akan sulit untuk mengontrol emosinya yang berdampak pada peningkatan ketegangan dan kesulitan dalam memulai tidur. Kesulitan ini yang nanti akan mengganggu mahasiswa untuk mendapatkan kualitas tidur yang diinginkan (Hastuti, 2016a). Stress berdampak negatif pada kemampuan tubuh untuk jatuh dan tetap tertidur (Fauziyah & Aretha, 2021). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa FK UMSU tahun 2019 ketika menghadapi ujian OSCE.

Kemudian dalam penelitian ini juga didapatkan hasil uji Chi-Square dengan nilai P Value yang menunjukkan nilai 0.003 yang berarti terdapat hubungan tingkat stres dalam menghadapi OSCE dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan Angkatan 2019 STIKes Abdi Nusantara Jakarta. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya mengenai tingkat stres dengan gejala insomnia pada mahasiswa keperawatan Universitas Tanjungpura yang akan menghadapi ujian OSCE. Dimana hasil penelitian tersebut menunjukkan nilai signifikansi (p) yang didapatkan dengan uji spearman adalah 0.000 dan nilai korelasi r 0,557 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan gejala insomnia.

Penelitian yang dilakukan di Universitas Pembangunan Nasional, didapatkan mahasiswa keperawatan yang mengalami stres sebanyak 65% dan mahasiswa keperawatan yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 76.4%. Dimana penelitian tersebut membuktikan bahwasanya terdapat hubungan erat antara stres dan kualitas

tidur yang buruk, ditandai dengan nilai Cramer's $V = 0.371$, < 0.001 dan menunjukkan bahwa meningkatnya tingkat stres merupakan penyebab signifikan dari kualitas tidur buruk.

Penelitian lain mengenai hubungan antara tingkat stres dengan tingkat insomnia mahasiswa/i keperawatan di Universitas Nasional, didapatkan 36 responden (10.5%) mengalami stres ringan, 67 responden (19,6%) mengalami stres sedang, 51 responden (14.9%) mengalami stres berat, 38 responden (11.1%) mengalami stres sangat berat dan 129 responden (37.7%) mengalami insomnia ringan, 9 responden (2.6%) mengalami insomnia sedang serta tidak ada responden yang memiliki insomnia yang berat. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan tingkat insomnia yang ditandai dengan menggunakan uji korelasi dengan spearman dan didapatkan nilai signifikan $p < 0,001$ dan $r = 0,520$.

Penelitian yang dilakukan di Universitas Esa Unggul, tentang insomnia dan tingkat stres pada mahasiswa, menunjukkan hasil signifikan bahwa tingkat insomnia berhubungan erat dengan stres yang dialami dengan nilai $p = 0.00$, $r=0.44$. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dialami seseorang, semakin tinggi pula mereka memiliki masalah gangguan tidur. Penelitian tersebut mengatakan bahwa untuk memastikan kualitas hidup yang tinggi, masalah seperti stres dan insomnia harus diberi pertimbangan khusus oleh praktisi umum.

Hasil pada penelitian ini mendukung hipotesis penelitian yaitu terdapat hubungan tingkat stres dalam menghadapi OSCE dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan angkatan 2019 STIKes Abdi Nusantara Jakarta. Hipotesis tersebut telah dibuktikan secara statistik signifikan antara tingkat stres dalam menghadapi OSCE dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan angkatan 2019 STIKes Abdi Nusantara Jakarta.

Dari berbagai hasil penelitian diatas dimana ujian OSCE merupakan satu dari sekian sumber stres bagi mahasiswa. Stres akan mempengaruhi kualitas tidur. Stres mempengaruhi kerja pada daerah Raphe Nucleus, yaitu daerah yang mengatur proses emosi yang ternyata memberi dampak terhadap daerah hipotalamus di otak tepatnya pada Supra Chiasmatic Nucleus yaitu daerah dimana proses tidur terjadi sehingga meningkatkan aktivitas di daerah Supra Chiasmatic Nucleus dan mengakibatkan proses tidur terganggu. Selain itu stres juga menghambat kelenjar

pineal untuk mengeluarkan hormon melatonin yang diperlukan untuk proses tidur normal (Hadiati. Dkk, 2019). Stres juga akan menyebabkan perubahan psikologis yang akan mempengaruhi dari penurunan kemampuan kognitif, seperti sulit berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa dan pikiran kacau. Stres juga dapat menyebabkan gangguan dalam menjalani aktivitas sehari-hari pada setiap individu contohnya gangguan tidur (Larashati, 2020).

Penelitian ini memiliki keterbatasan, yaitu penelitian ini hanya melakukan penilaian dari stresor berupa OSCE. Ada banyak stresor jenis lain yang dapat mempengaruhi hasil penelitian seperti stresor intrapersonal, stresor lingkungan, konflik dari keluarga atau teman, maupun stresor dari akademik lainnya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang tingkat stres dengan kualitas tidur dalam menghadapi OSCE pada mahasiswa keperawatan angkatan 2019 STIKes Abdi Nusantara Jakarta, dapat disimpulkan bahwa :

1. Ditemui lebih banyak mahasiswa yang mengalami stres dalam menghadapi OSCE dibanding dengan mahasiswa yang tidak mengalami stres.
2. Ditemui lebih banyak mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang buruk dalam menghadapi OSCE dibanding dengan mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang baik.
3. Terdapat hubungan yang signifikan pada tingkat stres dalam menghadapi OSCE dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan angkatan 2019 STIKes Abdi Nusantara Jakarta dengan nilai $P = 0.003$.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, Gema & Budiani, M.S., (2018). Hubungan Kecerdasan Emosi dan Self Efficacy dengan Tingkat Stres Mahasiswa yang Sedang menghadapi ujian OSCE. *Jurnal Character UNESA*. Vol. 1, No. 2
- Alvin, (2017). *Mengatasi Stres Belajar*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Anggraeni, R., (2021). *Stres dan Coping dalam Penyusunan Karya Tulis Ilmiah pada Mahasiswa Program Studi DIII Keperawatan Stikes Aisyiyah Yogyakarta*. Naskah Publikasi: Tidak Diterbitkan
- Ardhiyanti, Yulrina, Risa P., Ika P.D., (2019). *Keterampilan Dasar Keperawatan 1*. Yogyakarta:

Deepublish

- Asmadi, (2018). Teknik Prosedural Keperawatan : Konsep dan Aplikasi. Jakarta: EGC
- Atmaningtyas, Naila, (2019). Kiat Hidup Bahagia Tanpa Stres & Depresi. Yogyakarta: Getar Hati
- Bedford, S., (2021). Formative Peer and Self Feedback as A Catalyst for Change Within Science Teaching. *Journal of Chemistry Education Research and Practice*. 9 (1), 80-92.
- Brannon, L. & Feist, (2020). Health psychology. San Fransisco : Wadsworth
- Chowdhury S, Chakraborty P pratim. The Association of Stress and Sleep Quality among Medical Student in King Abdulaziz University. *J Fam Med Prim Care*. 2017;6(2):169-170.
- Hawari, Dadang, (2021). Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi. Jakarta : Fakultas. Kedokteran Universitas Indonesia
- Desminiarti, (2017). Dasar-Dasar Perilaku. Jakarta: Pusdiknakes Dickinson, Wendy Lynn, (2017). Increasing Coping Resource : An Experimental Intervention Approach. (online), diakses tanggal 13 April 2023 pada pukul 02.00 WIB)
- Dossey, B., (2020). Rituals of Healing: Using Imagery for Health and Wellness. New York: Bantam Books
- Fadillah, A.E.R., (2018). Stres dan Motivasi Belajar pada Mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman Vol.1 No.3 (online), diakses tanggal 13 April 2023 pukul 02.37 WIB)
- Faridah, Rohmah A., (2019). Pengaruh Diskusi Kelompok untuk Menurunkan Stres pada Mahasiswa yang Sedang Skripsi. *Jurnal Humanitas Indonesian Psychological Journal* Vol.3 No.1 Hlm 50-62
- Fausiah dalam Manabung, S.N., (2019). Pengaruh Terapi Tertawa terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang Sedang Menghadapi Ujian OSCE di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Negeri Gorontalo. Naskah Publikasi: Tidak Diterbitkan
- Febriyanto, R.S., (2018). Regulasi Emosi pada Mahasiswa yang Sedang Menjalani Ujian OSCE. Naskah Publikasi: Tidak Diterbitkan
- Gomez F. A Guide to the Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS 21). Black Dog Inst. 2018; 3.
- Grocke, D. & Moe, (2019). Guided imagery & Music (GIM) and Music Imagery Methods for Individual and Group Therapy. London: Jessica Kingsley Publisher

- Gunawati, Rindang, (2019). Hubungan Antara Efektivitas Komunikasi Mahasiswa Dosen Pembimbing menjelang ujian UKOM pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. (online), diakses tanggal 4 April 2023 pukul 11.53 WIB)
- Guyton AC, Hall JE. Guyton and Hall Textbook of Medical Physiology . 12th ed. Philadelphia: Elsevier Saunders. 2018.
- Hakim, L., (2021). Terapi Qur'ani. Jakarta: Link Consulting.
- Hariyanti, N., (2018). Hambatan dalam Proses Bimbingan Skripsi. Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Psikologi Surabaya: Tidak diterbitkan
- Hart, S.G., (2018). Human Mental Workload. Netherlands: Elsevier science publishing company Inc
- Haruyama, Shigeo, (2019). The Miracle Of Endorphin: Sehat Mudah dan Praktis dengan Hormon Kebahagiaan. Jakarta: Qonita Mizan Pustaka
- Hawari, D. (2021). Manajemen Stres Cemas dan Depresi. Jakarta: FKUI.
- Hendi Aryadi IP, Andra Yusari IGAA, Dewi Dhyani IA, Eka Kusmadana IP, Sudira PG. Korelasi Kualitas Tidur Terhadap Tingkat Depresi, Cemas, Dan Stres Mahasiswa Kedokteran Universitas Udayana Bali. Callosum Neurol. 2018;1(1):20-31.