DPOAJ
Dohara Publisher Open Access Journal
ISJNMS
Volume 02, No. 02, September 2022 e-ISSN 2807-310X, p-ISSN 2807-3096

Original Article*)

Pengaruh Terapi *Self-Compassion* Pada Ansietas Saat PJJ (Pembelajaran Jarak Jauh) Di SMK Bunga Persada Cianjur Tahun 2021

(The Effect of Self-Compassion Therapy on Anxiety During PJJ (Distance Learning) at Bunga Persada Vocational School Cianjur in 2021)

Devi Septiani[1]
[1] *Universitas Indonesia Maju*
Email correspondent: deviseptiani4444@gmail.com

Abstract

Introduction: Distance Learning Methods. In foreign terms, it is called distance learning. In various other studies also known as online learning, e-learning, and online. The enactment of Distance Learning during the COVID-19 pandemic, caused some students to experience. Anxiety or anxiety is a sense of worry that arises because it feels that something unpleasant will happen. Anxiety at some level is considered normal, but if there is continuous anxiety where homeostasis function fails to adapt, there will be pathological anxiety.

Methods: This research uses this type of quantitative research. This study uses a pre-experimental design with a pre-post test design in one group and one group pre-post design. The feature of this study is to reveal a causal relationship by involving one group of subjects. The group of subjects was observed before intervening and then observed again after the intervention. With the technique of giving Self-Compassion therapy, then given a watershed questionnaire.

Results: Statistical test results using the Wilcoxon test. The results of significant assessments of the overall test from Asym. sig in the output table of test statistics. The *p-value* in asym-sig is obtained at 0,004 < 0,05. This means that there is an effect on the level of anxiety before the intervention and after the intervention with measurements for two measurements of Self-Compassion therapy to the level of anxiety. It can be concluded that the research data has the effect of Self-Compassion therapy on anxiety levels during distance learning at Bunga Persada Vocational School Cianjur in 2021.

Discussion: The conclusion is that there is an effect of giving Self-Compassion therapy on anxiety during distance learning at Bunga Persada Vocational School Cianjur in 2021.

Keywords: distance learning, anxiety, self-compassion therapy

Artikel
Disubmit (Received) : 03 July 2022
Diterima (Accepted) : 22 September 2022
Diterbitkan (Published) : 23 September 2022

Copyright: © 2022 by the authors. License DPOAJ, Jakarta, Indonesia. This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

DPOAJ
Dohara Publisher Open Access Journal
ISJNMS
Volume 02, No. 02, September 2022 e-ISSN 2807-310X, p-ISSN 2807-3096

Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa dimana seorang individu berkembang sangat dramatis. Berdasarkan perkembangan psikologis, remaja mulai membentuk konsep diri dan dapat dipengaruhi oleh perkembangan intelektual, perkembangan peran sosial, perkembangan peran gender, perkembangan moral dan agama, serta lingkungan sekolah. Pengalaman pembentukan kepribadian. Lingkungan sekolah memainkan peran utama dalam membentuk perkembangan psikologis remaja, tetapi lingkungan sekolah juga dapat menjadi sumber masalah bagi remaja. Masa remaja adalah sekitar 13 sampai 20 tahun untuk anak laki-laki dan 1 sampai 2 tahun untuk anak perempuan. Selama periode ini, individu memperoleh ciri-ciri seksual sekunder dan sifat-sifat kedewasaan berupa perubahan fisik yang penting dan terutama terkait dengan perubahan psikologis terkait konsep diri (Widyatama 2010).[1]

Self-Compassion, di sisi lain, telah terbukti berhubungan dengan fungsi adaptasi psikologis seseorang, mengurangi kecemasan dan depresi (Neff 2009; Neff 2012), dan mempengaruhi kebijaksanaan dan kecerdasan emosional. *Self-Compassion* sendiri berasal dari kata welas asih. Ini berarti kasih sayang dan cinta yang dapat di rasakan ketik melihat orang menderita.[2,3] Hati yang hangat, Kasih sayang, dan pengertian. *Self-Compassion* di definisikan ketiga elemen tersebut adalah *Self-Kindness* (ramah diri), *Common Humanity* (kemanusiaan umum), dan *Mind Fullness* (pengenalan lengkap). Hal ini juga dijelaskan oleh hasil penelitian Neff (2007).[4] Orang dengan *Self-Compassion* yang tinggi dapat merasa lebih nyaman dalam kehidupan sosial dan menerima dirinya apa adanya. Ini juga dapat meningkatkan kebijaksanaan dan kecerdasan emosional dan memicu keterampilan mengatasi emosi yang lebih baik sepert kemampuan untuk meningkatkan sensasi diri yang lebih jelas dan keadaan emosi negatif. Poin penting dari *Self-compassion* dan kemampuan emosional, hubungan antara kepekaan terhadap kondisi orang lain dan kemampuan beradaptasi secara adaptif, juga terkait dengan indikator kemampuan emosional untuk mengenali, memahami, dan mengatur emosi. Welas asih juga membantu mencegah orang khawatir akan kekurangan yang ada dalam diri sendiri karena rasa sayang terhadap diri sendiri, kebaikan terhadap orang lain dan diri sendiri, dan pemahaman akan kekurangan manusia (Neff 2012).[3]

Ansietas atau kecemasan adalah rasa kekhawatiran yang timbul karena dirasakan akan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan. Ansietas pada tingkat tertentu dianggap normal, tetapi apabila terjadi terus menerus terjadi ansietas di mana fungsi homeostasis gagal mengadaptasi maka akan terjadi cemas yang patologis. Gejala ansietas terdiri dari dua komponen yaitu psikis/ mental dan komponen fisik. Gejala psikis berupa ansietas atau kecemasan itu sendiri. Komponen fisik merupakan manifestasi dari keterjagaan yang berlebihan seperti jantung berdebar, nafas cepat, mulut kering, keluhan lambung, tangan dan kaki dingin, dan ketegangan otot. Kecemasan adalah perasaan cemas, gelisah, atau cemas, seolah-olah sesuatu yang dianggap sebagai ancaman akan segera terjadi. Ketakutan berbeda dengan kecemasan. Kecemasan adalah penilaian intelektual tentang sesuatu yang berbahaya, dan kecemasan adalah reaksi emosional terhadap penilaian itu (Keliat 2012).[5]

Pandemi COVID-19 saat ini berubah menjadi metode pembelajaran jarak jauh (PJJ). Berdasarkan data, sejak Juni 2020, 42,762 mencapai 42,762; 42,762 mencapai 42,762 dan bertambah 1,331 (gugus tugas COVID-19. Tidak ada perbedaan zona merah, oranye, dan kuning. Melakukan kuliah (pengumuman resmi Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Indonesia: 94% siswa belajar di rumah, Green Zone Face To Face ND) puas. Petunjuk kuliah dan makalah dan kegiatan akademik lainnya harus diubah ke metode PJJ. Dalam bahasa asing disebut pendidikan jarak jauh dalam berbagai penelitian lain disebut juga pembelajaran online, e-learning (pembelajaran elektronik), dan online (dalam jaringan). Sekarang mau tidak mau, itu menjadi tantangan bagi guru dan harus rela pembelajaran tatap muka online perbedaan antara pembelajaran tatap muka dan PJJ memberikan dampak yang berbeda terhadap kualitas belajar siswa (Karwati 2014).[6]

Volume 02, No. 02, September 2022 e-ISSN 2807-310X, p-ISSN 2807-3096

Metode

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Dengan penelitian quasy eksperimen melalui pendekatan desain pra-eksperiment dengan desain pre-post tes dalam satu kelompok One Group pra-post design. Ciri penelitian ini adalah mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subjek. Kelompok subjek di observasi sebelum dilakukan intervensi kemudian di observasi lagi setelah intervensi.

Peneliti ini dilakukan selama 7 hari bertempat di SMK Bunga Persada Cianjur Bojong karangtengah, Kabupaten Cianjur Jawa Barat 43,281; pada hari pertama melakukan penyesuaian lingkungan hari kedua memberikan kesioner pre-test hari ketiga sampai hari keenam di lakukan pemberian terapi *Self- Compassion* dan di hari ketujuh melakukan post-test. Penelitian ini dilakukan di SMK Bunga Persada Cianjur Bojong karangtengah, Kabupaten Cianjur Jawa Barat 43,281; jumlah total siswa 1 kelas ada 30 siswa dari sekian banyak yang akan dijadikan responden yaitu sebanyak 17 responden.[7] Waktu penelitian pada bulan November 2021 selama 7 hari pada Siswa di SMK Bunga Persada Cianjur.

Alat yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan lembar kuesioner yang berisi data karakteristik responden yang berisi nama, kelas, umur, jenis kelamin, alamat, tinggal di rumah dengan siapa, dan anak ke berapa. Dan kuesioner DASS (*Depression Anxiety and Stress Scale)* adalah kuesioner penilaian kecemasan yang digunakan pada orang dewasa, remaja dan lansia.[8] Untuk mengukur tingkat ansietas, item pertanyaan terdiri dari 14 pertanyaan pengkategorian hasil pengisian kuesioner terbagi menjadi 5 tingkatan untuk mengindari salah tafsir yaitu, normal, ringan, sedang, parah, dan sangat parah. Alat ukur ini terdiri dari 14 pertanyaan yang masing-masing diberi nilai sesuai dengan keutuhan kejadian. Hasil penilaian tersebut di dokumentasikan pada lembar observasi yang sudah disediakan. Standard Operational Procedure (SOP) sebagai panduan dan dicatat pada lembar observasi.

Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi sampel dalam penelitian ini adalah:

1. Siswa SMK Bunga Persada Cianjur yang mengalami Ansietas
2. Bersedia menjadi responden
3. Mampu berkomunikasi dengan baik

Pelaksanaan Penelitian

1. Jumlah responden hasil yang sudah di hitung menggunakan rumus Uji T akan diperiksa tingkat ansietasnya dan akan diberikan kuesioner pertanyaan seputar ansietas.
2. Peneliti mengajukan lembar persetujuan kepada responden untuk menandatangani lembar persetujuan menjadi responden dengan tanpa paksaan.
3. Responden mengisi lembar kuesioner yang telah di sediakan oleh peneliti.
4. Setelah semua kuesioner diisi, kemudian peneliti mengumpulkan semua kuesioner untuk dilakukan pengolahan data melalui editing, coding, entry, cleaning dan tabulating.

Analisa Data

Analisa untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh pemberian terapi *Self-Compassion* pada ansietas pada pembelajaran jarak jauh di SMK Bunga Persada Cianjur tahun 2021. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji Wilcoxon dengan tingkat kepercayaan 95%.

Distribusi Frekuensi Kategori Tingkat Ansietas Responden Sebelum Diberikan Terapi Self-*Compassion*

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kategori Tingkat Ansietas Responden Sebelum Diberikan Terapi *Self-Compassion*

DPOAJ
Dohara Publisher Open Access Journal
ISJNMS
Volume 02, No. 02, September 2022 e-ISSN 2807-310X, p-ISSN 2807-3096

No	Responden	Score	Kategori
1	Responden1	14	Sedang
2	Responden 2	11	Sedang
3	Responden 3	12	Sedang
4	Responden 4	11	Sedang
5	Responden 5	11	Sedang
6	Responden 6	13	Sedang
7	Responden 7	10	Sedang
8	Responden 8	11	Sedang
9	Responden 9	33	Sangat berat
10	Responden 10	30	Sangat berat
11	Responden 11	26	Sangat berat
12	Responden 12	26	Sangat berat
13	Responden 13	19	Parah
14	Responden 14	14	Sedang
15	Responden 15	15	Berat
16	Responden 16	19	Berat
17	Responden 17	14	Sedang

Sumber: Primer 2021

Berdasarkan tabel 1 merupakan hasil kategori tingkat ansietas responden sebelum diberikan intervensi terapi *Self-Compassion* terdapat 10 orang responden mengalami tingkat ansietas sedang, terdapat 2 orang responden yang mengalami tinggat ansietas berat, terdapat 1 orang responden yang mengalami tingkat ansietas parah dan terdapat 4 orang responden yang megalami ansietas tingkat sangat berat.

Berdasarkan table 1 menunjukkan hasil nilai rata-rata tingkat ansietas sebelum diberikan intervensi terapi *Self-Compassion* adalah 15,94.

				95% *CI*	
Pre-Test	Mean	Minimum	Maximum	Lower	Upper
	15,94	4	33	11,79	20,09

Sumber: Primer 2021

Distribusi Frekuensi Hasil Nilai Tingkat Ansietas Setelah Diberikan Terapi *Self-Compassion*

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kategori Tingkat Ansietas Responden Setelah Diberikan Terapi *Self-Compassion*

No	Responden	Score	Kategori

Volume 02, No. 02, September 2022 e-ISSN 2807-310X, p-ISSN 2807-3096

1	Responden1	05	Normal
2	Responden 2	09	Ringan
3	Responden 3	08	Ringan
4	Responden 4	07	Normal
5	Responden 5	06	Normal
6	Responden 6	06	Normal
7	Responden 7	06	Normal
8	Responden 8	05	Normal
9	Responden 9	14	Sedang
10	Responden 10	14	Sedang
11	Responden 11	14	Sedang
12	Responden 12	13	Sedang
13	Responden 13	12	Sedang
14	Responden 14	09	Ringan
15	Responden 15	10	Sedang
16	Responden 16	09	Ringan
17	Responden 17	08	Ringan

Sumber: Primer 2021

Berdasarkan tabel 2 merupakan hasil kategori tingkat ansietas responden setelah diberikan intervensi terapi *Self-Compassion* terdapat 6 orang responden mengalami tingkat ansietas normal, terdapat 5 orang responden yang mengalami tinggat ansietas ringan, terdapat 6 orang responden yang mengalami tingkat ansietas sedang.

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan hasil rata-rata tingkat ansietas sesudah diberikan intervensi terapi *Self-Compassion* adalah 12,00.

				95%*CI*	
Post-Test	Mean	Minimum	Maximum	Lower	Upper
	12,00	5	33	7,84	16,16

Sumber: Primer 2021

Hasil Uji Wilcoxon Pengaruh Pemberian Terapi *Self-Compassion* Terhadap Tingkat Ansietas

	Medium	**SD**	
Pre-Test	13,00	8,066	P-Value
Post-Test	9,00	8,093	0,004

Sumber: Primer 2021

Hasil uji Wilcoxon pada tabel diatas dapat disimpulkan bahwa data penelitian tersebut terdapat pengaruh. Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti melihat hasil uji secara keseluruhan output test statistic.

Volume 02, No. 02, September 2022 e-ISSN 2807-310X, p-ISSN 2807-3096

Nilai *p-value* pada *Asymp-sig* di dapatkan 0,004 < 0,005 yang berarti ada pengaruh terhadap terapi *Self-Compassion* yang signifikan sebelum pemberian intervensi dan sesudah diberikan intervensi dengan pengukuran selama dua kali pengukuran pemberian terapi *Self-Compassion* terhadap tingkat ansietas siswa saat melakukan pembelajaran jarak jauh (PJJ) di SMK Bunga Persada Cianjur.

Nilai Tingkat Ansietas Sebelum Dilakukan Pemberian Terapi *Self-Compassion*

Berdasarkan hasil rata-rata pengukuran pertama di SMK Bunga Persada Cianjur selama 15-30 menit didapatkan hasil nilai tingkat ansietas rata 15,94 dari 17 responden dengan minimum hasilnya 4 dan maximum 33-point. Ansietas atau kecemasan adalah rasa kekhawatiran yang timbul karena dirasakan akan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan. Ansietas pada tingkat tertentu dianggap normal, tetapi apabila terjadi terus menerus terjadi ansietas dimana fungsi homeostasis gagal mengadaptasi maka akan terjadi cemas yang patologis. Gejala ansietas terdiri dari dua komponen yaitu psikis/mental dan komponen fisik. Gejala psikis berupa ansietas atau kecemasan itu sendiri.

Komponen fisik merupakan manifestasi dari keterjagaan yang berlebihan seperti jantung berdebar, nafas mencepat, mulut kering, keluhan lambung, tangan dan kaki dingin, dan ketegangan otot yang biasanya mengenai otot tengkuk, pelipis, atau punggung. Perasaan was-was, khawatir, atau tidak nyaman seakan-akan akan terjadi sesuatu yang dirasakan sebagai ancaman Ansietas berbeda dengan rasa takut. Takut merupakan penilaian intelektual terhadap ssuatu yang berbahaya, sedangkan ansietas adalah respon emosional terhadap penilaian tersebut (Keliat 2012).[9] Ansietas merupakan pengalaman emosi dan subjektif tanpa ada objek yang spesifik sehingga orang merasakan suatu perasaan was-was (khawatir) seolah-olah ada sesuatu yang buruk akan terjadi dan pada umumnya disertai gejala-gejala otonomik yang berlangsung beberapa waktu (Stuart dan Laraia 1998) dalam buku (Pieter dkk 2011).[10]

Nilai Tingkat Ansietas Setelah Dilakukan Pemberian Terapi *Self-Compassion*

Perdasarkan hasil tingkat pengukuran post-test nilai tingkat ansietas setelah dilakukan pemberian terapi *Self-Compassion* selama 7 hari dengan frekuensi 15-30 menit setiap hari mendapat hasil minimum 5-point maximum 33-point dan rata-rata 12-point.[11] Rasa cemas atau *anxiety* adalah hal yang normal di rasakan ketika seseorang menghadapi situasi atau mendengar berita yang menimbulkan rasa takut atau khawatir, Namun, anxiety perlu di waspadai jika muncul tanpa sebab atau sulit di kendalikan, karena bisa jadi hal tersebut disebabkan oleh gangguan kecemasan.[12]

Gangguan kecemasan dengan *anxiety* tidaklah sama. Rasa cemas terbilang normal apabila masih terkendali dan hilang setelah factor pemicu munculnya rasa cemas teratasi. Namun jika perasaan cemas menetap atau memburuk hingga akhirnya menggangu aktivitas sehari hari, kondisi tersebut dapat dikatakan sebagai ganguan kecemasan (*anxiety disorder*). Cemas atau *anxiety disorder* tidak selalu buruk dengan pikiran positif. Rasa cemas yang muncul dapat dijadikan motivasi atau dorongan untuk dapat mengatasi tantangan atau situasi tetentu. Hal yang perlu di waspadai adalah ketika rasa cemas selalu muncul meski factor pemicunaya sudah hilang atau perasaan cemas muncul tanpa alasan jelas dan menggangu aktivitas.

Pengaruh Pemberian Terapi *Self-Compasion* Terhadap Tingkat Ansietas Siswa

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa adanya pengaruh pemberian terapi *Self-Compassion* terhadap tingkat ansietas pada siswa SMK Bunga Persada Cianjur saat melakukan pembelajaran jarak jauh (PJJ) di masa pendemi COVID-19 dengan pemberian intervensi nilai rata-rata pengkuran awal 15,94 point, pengukuran akhir setelah di berikan perlakuan 12-point nilai tingkat ansietas, penurunan nilai tingkat ansietas pada responden sebanyak 4-point.[13] Peneliti berpendapat hal tersebut dikarenakan oleh kegiatan dan pemberian terapi *Self-Compassion* pada responden yang tidak dapat di kontrol. Selain itu cara pemberian terapi dan durasi setiap responden berbeda-beda sehingga dapat mempengaruhi efek terapi *Self-Compassion* pada tingkat ansietas saat pembelajaran jarah jauh (PJJ) di masa pandemi COVID-19.[14] Sehingga dapat di simpulkan tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat ansietas setelah di berikan terapi *Self-Compassion* dengan *p-value* 0,004 yang

artinya *p-value* < 0,005, maka dari itu H0 ditolak dan Ha diterima bahwa terdapat pengaruh pemberian terapi *Self-Compassion* terhadap tingkat ansietas saat pembelajaran jarak jauh (PJJ) pada siswa SMK Bunga Persada Cianjur 2021.[15]

Self-Compassion merupakan sebuah tindakan ketika kita memandang dengan penuh pengertian, bebas penghakiman, dan penuh simpati terhadap sebuah hal. *Self-compassion* merupakan keadaaan ketika kita bisa menyadari aspek-aspek diri kita secara penuh dan meresponya secara *compassion*. Belas kasihan rasa kasih sayang yang kita merasakan ketika melihat orang menderita, yang membuat kita akan berusaha keras memahami dan ikut merasakan apa yang ia merasakan, keinginan untuk membantu.[16]

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Widyastuti journal psikologi menyatakan hasil analisis menunjukkan bahwa hipotesis yang menyatakan bahwa ada pengaruh *Self-Compassion* terhadap stress akademik mahasiswa baru dapat diterima.[17] Hipotesis kedua yang menyatakan ada pengaruh *Self-Compassion* terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru juga dapat diterima, demikain pula dengan hipotesis ketiiga yang menyatakan ada pengaruh stress akademik terrhadap penyesuaian diri mahasiswa baru juga dapat diterima.[18] Seseorang yang menghadapi tekanan, dalam hal ini stress akademik dan kemudian memiliki *Self-Compassion* maka akan dapat terhindar dari frustrasi dan stress karena ia akan menerima kenyataan dengan emosi positif dan pengertian atau kepedulian yang sangat membantu dalam menghadapi tekanannya sendiri (Neff 2012).[3]

Ini juga sesuai dengan apa yang dikatakaan Neff, Rude, dan Kirkpatrick (2007) yang menyatakan bahwa *Self-Compassion* yang tinggi dapat membuat seseorang merasakan kenyamanan dalam kehidupan social dan lebih menerima diri secara apa adanya dalam menghadapi situasi yang bersifat negatif.[19] Selanjutnya dikatakan bahwa *Self-Compassion* memiliki hubungan positif dengan fungsi adaptasi psikologis seseorang. *Self-Compassion* dapat mendukung seseorang untuk dapat berperilaku secara adaptif dengan menyesuaikan diri nya dengan nilai dan moral yang berlaku di sekitarnya.[20] Hal ini akan membantunya untuk mampu menyesuaikaan diri di lingkungan social yang baru (Neff, Rude, dan Kirkpatrick 2007).[19] Hasil analisis juga menunjukkan bahwa *Self-Compassion* dan stress akademik secara bersama-sama memberikan sumbangan sebesar 69,8% terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru. Sedangkan selebihnya yakni sekitar 30,2% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diiteliti dalam penelitian.

Makna Singkatan (Abbreviations)

PJJ	: Pembelajaran Jarak Jauh
SOP	: Standard Operation Procedure
DASS	: Depression Anxiety and Stress Scale

Persetujuan Etik

Penelitian ini sudah lolos uji etik pada komisi etik STIKIM dengan nomor: 013/Sket/Ka-Dept/RE/STIKIM/I/ 2021.

Konflik Kepentingan

Peneliti menyatakan bahwa penelitian ini independen dari konflik kepentingan individu dan organisasi.

Pendanaan

Sumber dana yang digunakan dalam penelitian ini sepenuhnya bersumber dari dana pribadi peneliti.

Kontribusi Penulis

Peneliti ini dilakukan oleh Devi Septiani sebagai author.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penelitian ini.

Volume 02, No. 02, September 2022 e-ISSN 2807-310X, p-ISSN 2807-3096

References

1. W. Widyastuti. Self-Compassion, Stress Akademik Dan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru. J Psikologi Talent. 2020.
2. S. Rudea KD Neff LK. Self-Compassion and Adaptive Psychological Functioning. J Res Pers. 2007: 41 (1): 139-54.
3. Sujarweni, Wiratna V. Metodologi Penelitian Lengkap Praktis Dan Mudah Dipahami (Internet). 1 Ed. Yogyakarta: Pustaka Baru Press: 2014. Tersedia Pada: http://ucs.sulsellib.net//index.php?p=show_detail&id=50159.
4. Nursalam. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan (Internet). 4 ed. Salemba Medika, Editor, Vol. 04. Salemba Medika: 2016 (Dikutip 10 Oktober 2021). Tersedia Pada: http://ners.unair.ac.id/materikuliah/32Metodologi_Nursalam_ED SI 4-21 NOV.pdf.
5. Hidayat AAA. Riset Keperwatan Dan Teknik Penulisan Ilmiah. Jakarta: Salemba Medika: 2012.
6. Sarwa. Pembelajaran Jarak Jauh Konsep, Masalah Dan Solusi. Duryat Masduki, Editor. Adanu Abimata: 2021. 1 Hal.
7. Saputro. Ilmu Agama. J Apl Ilmu Agama. 2017: 17: 1.
8. Roflin Eddy, Liberty Andrianty, Pariana. Populasi Dan Sample Penelitian (Dalam Peneliti Kedokteran). Nasrudin Moch, Editor. Nem-Aggota IKAP: 04 Hal.
9. Oktavia A. Shiphy. Motivasi Belajar Dalam Perkembangan Remaja.
10. Monitorin Napitupulu. Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Kepuasan Pembelajaran Jarak Jauh. Inovasi.
11. Mavs Kristin Hutabarat. Penerapan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) Di Masa Pandemo COVID-19.
12. Ismayani Ade. Metodologi Penelitian. Kuala Syiah: 20 Hal.
13. Irfannudin. Cara Sistematis Berlatih Meneliti Merangkai Sistematika Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan. Salim S., Den S., Editor. Rayyana Komunikassindo: 2019. 101 Hal.
14. Indra Kuswadi. Keperawatan Jiwa Panduan Praktis Untuk Mahasiswa Keperawatan. Abdul, Editor. Oleh Penerbit Adam: 2021. 114 Hal.
15. HS. Widjono. Bahasa Indonesia 2007. Revisi. Jakarta: Grasindo Anggota IKAP: 2007. 120 Hal.
16. Himpunan Psikologi Indonesia (HIMSPI). 15 Warna Psikologi Untuk Molokukie Raha. 1 Ed. Wilayah Maluku Utara: 2020. 134 Hal.
17. Hatwan Andnita Aglis, Riyanto Slamet. Metode Riset Penelitian Kuantitatif Penelitian Ini Di Bidang Management, Teknik, Pendidikan Dan Eksperimen. Dee Publish: 2021. 12 Hal.
18. Fadnilah Ramadhani, Duta Nurdibianan Daru. Pengaruh Self-Compassion Terhadap Kompetensi Remaja Akhir. Fakultas Psikologi Universitas Air Langga Surabaya.
19. Enji Wuri Wulyaningsih, Heni Dwi Windarwati, Erti Ikhtiarini Dewi, Fitrio Deviantony, Enggal Hadi Kurniawan. Buku Ajaran Keperawatan Kesehatan Jiwa I. Jember: UPT Percetakan Dan Penerbitan Universitas Jember: 49 Hal.
20. Efex Media Komputindo. Yang Belum Hilang. 2020. 135 Hal.

*) Original Article

---ISJNMS---