



HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN STRES KERJA PERAWAT IGD DI RSUD DR. R. SOEDARSONO KOTA PASURUAN

Agung Supriyanto¹ Titik Suhartini² Sunanto³

^{1,2,3} STIKes Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Probolinggo, Indonesia

Email Korespondensi: agung.supriyanto118@gmail.com

ABSTRAK

Perawat IGD memiliki risiko mengalami stres kerja, karena dituntut untuk selalu menjalankan perannya di berbagai situasi dan kondisi khususnya penanganan pada pasien gawat darurat. Perawat yang memiliki regulasi diri yang baik akan mampu mencegah terjadinya stres kerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Regulasi Diri Dengan Stres Kerja Perawat IGD di RSUD dr. R. Soedarsono Kota Pasuruan. Jenis penelitian ini analitik korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi Seluruh Perawat IGD RSUD dr. R. Soedarsono Kota Pasuruan sebanyak 30 perawat, penentuan sampel menggunakan teknik *Total sampling* sebanyak 30 responden. Instrumen yang digunakan kuesioner regulasi diri dan stres kerja perawat. Pengolahan data dengan proses *Editing, Coding, Scoring* dan *Tabulating*, selanjutnya dianalisis menggunakan *Spearman Rank Test*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Regulasi Diri Perawat yang terbanyak adalah Regulasi Diri sedang yaitu sebanyak 12 responden (40,0%). Stres Kerja yang terbanyak adalah Stres Kerja sedang sebanyak 13 responden (43,3%). hasil uji analisis menggunakan *Spearman Rank Test* Ada Hubungan Regulasi Diri Dengan Stres Kerja Perawat di IGD RSUD Soedarsono Kota Pasuruan Didapatkan hasil bahwa nilai $p=0,000$ dengan tingkat signifikansi $\alpha=0,05$ ($p<\alpha=0,05$). Menciptakan suasana harmonis antara tenaga kesehatan, terutama perawat, Melakukan edukasi untuk meningkatkan regulasi diri dan pengalihan stres kerja, Pendekatan dukungan sosial, dilakukan melalui aktivitas yang bertujuan memberikan kepuasan sosial kepada perawat, Menyusun program pengembangan dan pelatihan staf. Sehingga rumah sakit akan mempunyai tenaga yang cakap dan terampil untuk pengembangan pelayanan keperawatan dimasa depan.

Kata kunci : Perawat, Regulasi diri, Stres Kerja.

ABSTRACT

ER nurses are at risk of experiencing work stress, because they are required to always carry out their role in various situations and conditions, especially handling emergency patients. Nurses who have good self-regulation will be able to prevent work stress from occurring. This study aims to determine the relationship between self-regulation and work stress of emergency room nurses at RSUD dr. R. Soedarsono, Pasuruan City. This type of research is correlational analytic with a cross sectional approach. Population of all emergency room nurses at dr. R. Soedarsono, Pasuruan City, Pasuruan City, 30 nurses, the sample was determined using a total sampling technique of 30 respondents. The instruments used were

nurses' self-regulation and work stress questionnaires. Data processing using Editing, Coding, Scoring and Tabulating processes, then analyzed using the Spearman Rank Test. The results of this study indicate that the most self-regulation among nurses is moderate self-regulation, namely 12 respondents (40.0%). The most work stress was moderate work stress, with 13 respondents (43.3%). The results of the analysis test using the Spearman Rank Test showed that there was a relationship between self-regulation and nurse work stress in the emergency room at Soedarsono Hospital, Pasuruan City. The result was that the p value = 0.000 with a significance level of $\alpha = 0.05$ ($p < \alpha = 0.05$). Creating a harmonious atmosphere between health workers, especially nurses, Carrying out education to improve self-regulation and diverting work stress, Social support approach, carried out through activities aimed at providing social satisfaction to nurses, Arranging staff development and training programs. So that hospitals will have capable and skilled personnel to develop nursing services in the future.

Keywords: Nurses, Self-regulation, Work Stress.

PENDAHULUAN

Instalansi Gawat Darurat (IGD) memiliki peran sebagai gerbang utama jalan masuknya penderita gawat darurat (Okta, 2021). Perawat di IGD membutuhkan kecekanan, keterampilan, dan kesiagaan setiap saat, dikarenakan perawat selalu dihadapkan banyaknya pasien yang datang hilir berganti, pekerjaan yang monoton, *staff* kurang diajak berkerja sama, kuantitas petugas medis dengan jumlah perawat tidak sesuai sehingga hal semacam ini menjadikan perawat jadi kewalahan dan cenderung memicu terjadinya stres kerja (Apriyanti *dkk.*, 2022). Stres kerja pada perawat akan menyebabkan kesulitan untuk mengontrol perilakunya, perasaan, pemikiran dan tindakan untuk mencapai tujuan yang diinginkan, Tindakan tersebut dikarenakan rendahnya regulasi diri yang dimiliki.

Salah satu masalah pada perawat yang mengalami stres kerja menjadi mudah marah, mudah tersinggung bahkan muncul perasaan enggan untuk bertugas, pada dasarnya bersifat merusak apabila tidak ada pengaturan dalam dirinya atau regulasi diri. Regulasi diri merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan diri terhadap dorongan-dorongan yang bersifat negatif dari lingkungan ketika diri tidak memiliki kontrol dari manapun (Veronika *dkk.*, 2019). Regulasi diri yang baik dalam bekerja dapat meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan individu serta kesejahteraan fisik dan psikologis yang lebih baik

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa jumlah perawat di seluruh dunia pada tahun 2020 ada 22,3 juta perawat, Berdasarkan data dari Health and Safety Executive (HSE) menyatakan adanya 822.000 kasus stres kerja di Inggris dengan tingkat prevalensi 2.480 kasus per 100.000 pekerja pada periode tahun 2020/2021. (Health Safety Executive, 2021) Sedangkan di Indonesia per Februari 2022 jumlah perawat dengan STR aktif berjumlah sekitar 633.000 dengan rasio 2,46 per 1.000 penduduk (Kemenkes, 2022) Prevalensi stres kerja perawat di Indonesia mencapai 50,9% (Jumilastri, 2022). Jumlah perawat dengan STR aktif di Jawa Timur pada tahun 2021 sekitar 69.554 (PPNI Jatim, 2021). Prevalensi stres kerja perawat di Jawa timur mencapai 54,8% (Fayola, 2022). Sedangkan jumlah perawat dengan STR aktif di Kota Pasuruan pada tahun 2022 sekitar 429 perawat (PPNI Kota Pasuruan, 2022). Menurut dinas kesehatan Kota Pasuruan yang dilaporkan oleh beberapa instansi kesehatan baik rumah sakit dan rumah sakit pada tahun 2022 tercatat 29,7% perawat mengalami stres kerja (Dinkes Kota Pasuruan, 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan pada tanggal 30 Juli 2023, di IGD RSUD dr. R. Soedarsono Kota Pasuruandengan menggunakan metode wawancara dan observasi kepada 10 perawat, dari hasil data yang didapatkan terdapat 4 perawat (40%) mengalami regulasi diri tinggi, sedangkan 3 perawat (30%) mengalami regulasi diri sedang dan yang mengalami

regulasi diri rendah sebanyak 3 perawat (30%) mengatakan merasa rendah diri seperti kurang percaya diri dalam memberikan penjelasan kepada keluarga dan pasien, tidak dapat mengontrol emosinya dengan baik saat mengalami masalah, tidak dapat mengevaluasi diri dengan baik, dan sering merasakan stres kerja. Data dengan stress kerja perawat didapatkan 8 perawat (80%) mengalami stress kerja sedang dan 2 perawat (20%) mengalami stress kerja tinggi mengatakan merasa berkeringat dingin jika menghadapi pasien yang kritis, merasa cemas, mudah marah, mudah tersinggung, terkadang merasa bosan saat bekerja dan mengalami kehilangan nafsu makan saat ada masalah dalam bekerja.

Perawat memiliki tanggung jawab yang tinggi karena memiliki pekerjaan yang bersifat human service atau memberikan pelayanan kepada masyarakat yang dituntut untuk memiliki keterampilan yang baik dalam bidang kesehatan (Apriyanti *dkk.*, 2022). Tanggung jawab dan tuntutan pekerjaan yang banyak dapat berpotensi menjadi stress kerja bagi perawat. Stres kerja yang dialami perawat merupakan salah satu bentuk permasalahan dan dapat menyebabkan terjadinya penurunan semangat kerja, prestasi kerja, dan meningkatkan terjadinya resiko kesalahan intervensi yang dapat membahayakan bagi perawat ataupun perawat itu sendiri (Panuntun *dkk.*, 2022). Perawat yang rentan mengalami stres pada pekerjaan yaitu perawat yang bekerja di IGD karena merupakan bagian dari rumah sakit yang menjadi tujuan pertama kali pasien yang mengalami keadaan darurat agar segera mendapatkan pertolongan pertama (Okta, 2021).

Salah satu faktor yang dapat menekan timbulnya stres kerja adalah regulasi diri dalam bekerja. Regulasi diri merupakan dasar dari proses proses sosialisasi karena berhubungan dengan domain yang ada dalam perkembangan fisik, kognitif, sosial, dan juga emosionalnya (Veronika *dkk.*, 2019). Seseorang yang memiliki kemampuan regulasi diri yang baik memiliki ciri-ciri yakni mampu mengatur dan mengarahkan kognitif, sosial dan emosional dengan baik, mampu memotivasi diri sendiri dengan baik, dan mampu mengontrol perilaku dalam bekerja. Regulasi diri merupakan bagian penting untuk mencapai sukses dalam bekerja. Dampak positif yang dapat diambil dari regulasi diri dalam bekerja adalah peningkatan pertumbuhan dan perkembangan individu serta kesejahteraan yang lebih baik.

Dalam sebuah artikel di Kanada (Canadian Nurses Association, 2018) menyebutkan bahwa regulasi diri perawat yang tinggi akan menampilkan reaksi yang baik pula dalam bekerja. Sebaliknya, perawat yang memiliki regulasi diri rendah akan kesulitan untuk mengontrol perilakunya baik kepada teman sejawat dokter maupun perawat dan Keluarga Pasien. Kondisi seperti ini dapat berakibat seseorang akan merasa tertekan atau mengalami stres (Kusumadewi, 2019). Selain itu, perawat merupakan sebuah profesi yang melayani masyarakat dan memiliki norma etik tersendiri dalam praktiknya. Regulasi diri yang dimiliki perawat dapat melindungi perawat dari pelayanan yang tidak berkualitas dan kurang kompeten. Hal ini karena perawat memiliki aturan-aturan yang telah ditetapkan pemerintah dalam hal pemberian pelayanan yang profesional serta meminimalisir praktik buruk yang terjadi (Affara dan Al-Jabri, 2018).

Kemampuan-kemampuan tersebut akan membantu seseorang untuk mengurangi terjadinya stres kerja sehingga dapat berkembang secara optimal dalam bekerja (Nenis *dkk.*, 2019). Upaya dalam menghindari stres kerja pada perawat yaitu kesesuaian jumlah perawat yang harus dirawatnya dengan kapasitas kerjanya sesuai dengan pendidikan yang diperoleh, shift yang digunakan untuk mengerjakan tugasnya yang sesuai dengan jam kerja yang berlangsung setiap hari, kelengkapan fasilitas yang dapat membantu perawat menyelesaikan kerjanya dengan baik, serta dapat memunculkan dan memonitor sendiri baik pikiran, perasaan dan perilaku dalam memberikan asuhan Keperawatan atau disebut regulasi diri perawat (Okta, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian Veronika *dkk.* (2019), perawat dengan regulasi diri yang baik akan mampu mengontrol perilakunya, memiliki keinginan dan tekad untuk mencapai

tujuan bersama, mampu memberikan pelayanan kesehatan yang baik dan optimal, daya tahan pada saat menghadapi kegagalan, perilaku disiplin, dan memiliki empati terhadap rekan kerja. Kondisi tersebut menyebabkan individu terhindar dari stres kerja dan semangat kerja. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Nenis Digdyani (2020), regulasi diri perawat yang rendah dapat menimbulkan perilaku agresif, mengalami permasalahan psikologis, seperti depresi dan gangguan kecemasan. Sebaliknya perawat yang memiliki regulasi diri yang tinggi akan dapat mengontrol perilakunya akan berusaha meregulasi fungsi dirinya dengan berbagai cara untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan dengan optimal. Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Hubungan Regulasi Diri Dengan Stres Kerja Perawat IGD di RSUD dr. R. Soedarsono Kota Pasuruan”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini analitik korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi Seluruh Perawat IGD RSUD dr. R. Soedarsono Kota Pasuruan Kota Pasuruan sebanyak 30 perawat, penentuan sampel menggunakan teknik *Total sampling* sebanyak 30 responden. Instrumen yang digunakan kuesioner regulasi diri dan stres kerja perawat. Pengolahan data dengan proses *Editing, Coding, Scoring* dan *Tabulating*, selanjutnya dianalisis menggunakan *Spearman Rank Test*.

HASIL PENELITIAN

Data umum dari penelitian ini meliputi karakteristik responden tenaga kesehatan yang terdiri dari data umum yakni menampilkan karakteristik responden yang terdiri dari : Jenis Kelamin, Usia, lama bekerja, Pendidikan terakhir, status yaitu sebagai berikut:

Tabel 1 : Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, lama bekerja, Pendidikan terakhir, status pada Perawat di IGD RSUD Soedarsono Kota Pasuruan.

Jenis Kelamin	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Laki-laki	17	56,7
Perempuan	13	43,3
Total	30	100,0

Usia	Frekuensi (F)	Presentase (%)
24-28 tahun	7	23,3
29-33 tahun	13	43,3
34-38 tahun	8	26,7
39-43 tahun	2	6,7
Total	30	100

Lama Bekerja	Frekuensi (F)	Presentase (%)
1-5 Tahun	13	43,3
6-10 Tahun	10	33,3
11-15 Tahun	5	16,7

16-20 Tahun	2	6,7
Total	30	100,0
Pendidikan	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Diploma	16	53,3
Ners	14	46,7
Total	30	100,0
Pendidikan	Frekuensi (F)	Presentase (%)
PNS	9	30,0
BLUD	10	33,3
Kontrak pemerintah	11	36,7
Total	30	100,0

Sumber: Data Primer lembar kuesioner penelitian September 2023

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa jenis kelamin yang terbanyak adalah laki laki sebanyak 17 responden (56,7%), dan perempuan sebanyak 13 responden (43,3%). usia yang terbanyak adalah 29-33 tahun sebanyak 13 responden (43,3%). dan usia paling sedikit usia 39-43 tahun sebanyak 2 responden (6,7%). lama bekerja yang terbanyak adalah 1-5 tahun sebanyak 13 responden (43,3%), dan lama bekerja paling sedikit adalah 16-20 tahun sebanyak 2 responden (6,7%). Pendidikan yang terbanyak adalah Diploma sebanyak 16 responden (53,3%), dan ners sebanyak 14 responden (46,7%). status pekerjaan yang terbanyak adalah kontrak pemerintah sebanyak 11 responden (36,7%), dan yang paling sedikit PNS sebanyak 9 responden (30,0%).

Identifikasi Regulasi Diri

Tabel 2 : Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Regulasi Diri pada Perawat di IGD RSUD Soedarsono Kota Pasuruan

No	Regulasi Diri	Frekuensi (F)	Prosentase (%)
1	Tinggi	10	33,3
2	Sedang	12	40,0
3	Rendah	8	26,7
	Jumlah	30	100

Sumber: Data Primer lembar kuesioner penelitian September 2023

Berdasarkan tabel 2 didapatkan karakteristik responden berdasarkan Regulasi Diri yang terbanyak adalah Regulasi Diri sedang yaitu sebanyak 12 responden (40,0%), dan paling sedikit adalah Regulasi Diri rendah yaitu sebanyak 8 responden (26,7%).

Identifikasi Hasil Stres Kerja

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Stres Kerja di IGD RSUD Soedarsono Kota Pasuruan.

No	Stres Kerja	Frekuensi (F)	Prosentase (%)
1	Tinggi	8	26,7
2	Sedang	13	43,3
2	Rendah	9	30,0
	Jumlah	30	100

Sumber: Data Primer lembar kuesioner penelitian September 2023

Berdasarkan tabel 3 didapatkan bahwa karakteristik responden berdasarkan Stres Kerja yang terbanyak adalah Stres Kerja sedang sebanyak 13 responden (43,3%), dan paling sedikit adalah Stres Kerja rendah sebanyak 9 responden (30,0%)

Tabel 4. Tabel silang Berdasarkan Hubungan Regulasi Diri Dengan Stres Kerja Perawat di IGD RSUD Soedarsono Kota Pasuruan

		StresKerja			Total
		Tinggi	Sedang	Rendah	
RegulasiDiri	Tinggi	0	1	9	10
	Sedang	0	12	0	12
	Rendah	8	0	0	8
Total		8	13	9	30

$p \text{ value} = 0,000 < \alpha = 0,05$

Berdasarkan tabel 5.8 didapatkan stres kerja tinggi sebanyak 8 responden, regulasi diri rendah sebanyak 8 responden, stres kerja sedang sebanyak 1 responden regulasi diri tinggi sebanyak 1 responden, stres kerja sedang sebanyak 12 responden, regulasi diri sedang sebanyak 12 responden, stres kerja rendah sebanyak 9 responden, regulasi diri tinggi sebanyak 9 responden, Analisa data pada penelitian ini diuji menggunakan SPSS *Spearman Rank* didapatkan nilai $p \text{ Value} = 0,000$ dengan signifikansi $\alpha = 0,05$, sehingga $p = 0,000 < \alpha = 0,05$. Kesimpulan H1 diterima, yang artinya ada Hubungan Regulasi Diri Dengan Stres Kerja Perawat IGD di RSUD Soedarsono Kota Pasuruan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa ada Hubungan Regulasi Diri Dengan Stres Kerja Perawat IGD di RSUD Soedarsono Kota Pasurua, diuji menggunakan SPSS *Spearman Rank Test* didapatkan nilai $p \text{ Value} = 0,000$ dengan signifikansi $\alpha = 0,05$, sehingga $p = 0,000 < \alpha = 0,05$. Kesimpulan H1 diterima, yang artinya ada Hubungan Regulasi Diri Dengan Stred Kerja Perawat IGD di RSUD Soedarsono Kota Pasuruan

Hal ini juga sejalan dengan penelitian Leonova, (2019) Seseorang yang memiliki regulasi diri yang baik memiliki reaksi yang baik dalam bekerja. Regulasi diri perawat adalah proses seseorang perawat mengaktifkan dan memelihara pikiran, perasaan dan tindakannya untuk mencapai tujuan personal. Faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi diri menunjukkan bahwa mendapatkan atau dukungan dari lingkungan dalam bentuk pujian dan sumbangan materi dari orang lain sangat diperlukan. Regulasi diri yang rendah dapat mempengaruhi keadaan emosional yang timbul karena adanya ketidaksesuaian beban kerja dengan kemampuan perawat dalam bekerja yang akan menyebabkan stres kerja. Odi (2019) menyatakan bahwa dari sekian banyak faktor yang jadi aspek dalam regulasi diri memiliki hubungan yang erat terhadap strategi seseorang dalam menghadapi stressnya yakni perilaku.

Sebagai profesi yang memiliki peranan penting dalam dalam memelihara dan meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan melalui asuhan keperawatan, perawat rentan mengalami stres karena memiliki beban kerja dan kondisi kerja yang cukup tinggi. beban kerja meliputi beban fisik maupun mental. Akibat beban kerja berupa banyaknya pekerjaan yang melebihi kemampuan dan kapasitasnya terlalu berat atau kemampuan fisik yang terlalu lemah dapat mengakibatkan seseorang perawat dapat menderita gangguan kesehatan. Kondisi lingkungan kerja juga dapat merupakan beban tambahan tersebut

secara sendiri-sendiri atau bersama-sama dapat menimbulkan gangguan atau stres kerja pada perawat (Djatkiko, 2019).

Menurut pendapat peneliti menyatakan bahwa banyaknya pekerjaan perawat baik itu pekerjaan yang rutin maupun pekerjaan tambahan yang dikerjakan merupakan hal-hal yang memberatkan tanggung jawab perawat. Selain itu banyaknya pekerjaan yang harus diselesaikan perawat dalam waktu yang singkat menjadikan beban pekerjaan perawat semakin berat sehingga memiliki pengaruh yang bermakna terhadap terjadinya stres kerja perawat yang bekerja di ruang IGD. Perawat yang memiliki regulasi tinggi dapat mengontrol perilakunya sendiri, seperti kapasitas yang dimilikinya dalam melakukan pengaturan terhadap usaha yang kemudian memiliki hubungan yang jelas terhadap tujuan yang telah ditetapkan di awal agar dapat melakukan pelayanan mereka seperlunya di dalam mencapai tujuan tersebut. Perawat yang memiliki kemampuan dalam menyelesaikan masalahnya secara baik, maka dapat mengikutsertakan emosi, pola pikir serta perilaku mereka secara sadar dan kemudian bisa mengatasi berbagai macam tuntutan serta dapat menyelesaikan suatu permasalahan secara baik dan bijaksana sehingga tidak mengalami stres dalam bekerja.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan penelitian di atas dapat disimpulkan sebagai berikut: Regulasi Diri Perawat di IGD RSUD Soedarsono Kota Pasuruan yang terbanyak adalah Regulasi Diri sedang yaitu sebanyak 12 responden (40,0%). Stres Kerja di IGD RSUD Soedarsono Kota Pasuruan yang terbanyak adalah Stres Kerja sedang sebanyak 13 responden (43,3%). Analisis Hubungan Regulasi Diri Dengan Stres Kerja Perawat di IGD RSUD Soedarsono Kota Pasuruan Didapatkan hasil bahwa nilai $p=0,000$ dengan tingkat signifikansi $\alpha=0,05$ ($p<\alpha=0,05$).

Saran Bagi Institusi Pendidikan Memperhatikan Regulasi Diri pada mahasiswanya yang menjalankan praktik dan memberikan informasi pentingnya meningkatkan Regulasi Diri untuk mengurangi terjadinya stres, Selain itu menambah kepustakaan di perpustakaan jurusan keperawatan serta menambah pengetahuan dan wawasan tentang Regulasi Diri, Stres Kerja perawat dan tambahan referensi dalam proses belajar mengajar baik untuk kalangan mahasiswa, pendidikan Ners maupun profesi. Bagi Profesi Keperawatan Mempertahankan atau meningkatkan Regulasi Diri yang dimiliki sehingga dapat mengurangi kecenderungan gejala stres kerja dengan mengontrol perilaku diri dan emosional diri dengan baik dalam memberikan pelayanan, berpikiran positif terhadap diri sendiri serta mengapresiasi segala keberhasilan yang dilakukan oleh diri sendiri. Bagi Tempat Penelitian Rumah sakit dapat menciptakan suasana harmonis antara karyawan, terutama karyawan, Melakukan edukasi untuk meningkatkan regulasi diri dan pengalihan stres kerja, Pendekatan dukungan sosial, dilakukan melalui aktivitas yang bertujuan memberikan kepuasan sosial kepada karyawan, serta merangsang minat dalam pengembangan pribadi serta menyusun program pengembangan dan pelatihan staf. Sehingga rumah sakit akan mempunyai tenaga yang cakap dan terampil untuk pengembangan pelayanan keperawatan dimasa depan Bagi Responden Mematuhi segala aturan/tata tertib yang ada di rumah sakit serta melakukan asuhan keperawatan sesuai dengan SOP yang telah ditetapkan agar dapat mengatur diri dalam suatu aktivitas dengan mengikutsertakan kemampuan metakognisi, motivasi, dan perilaku aktif, serta meningkatkan kegiatan positif seperti olahraga. Selain membuat tubuh sehat, olahraga juga bisa meredakan stres, Menjalani hobi, memikirkan apa saja kegiatan yang disukai, bisa melakukan apa saja yang bisa membuat tubuh dan pikiran menjadi rileks, namun kegiatan itu harus positif agar tidak menimbulkan masalah baru. Bagi Peneliti Selanjutnya Meneliti lebih lanjut faktor internal lain yang dapat mempengaruhi stres kerja yang meliputi kondisi fisik, psikologis dari perawat seperti karakteristik individu, *Job Insecurity* dan kepuasan kerja. Selain itu dapat

melakukan penelitian terkait intervensi untuk meningkatkan regulasi diri dalam mengurangi stres kerja

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyanti, F., Afiyanti, Y., & Firdaus, S. (2022). Analisis Hubungan Beban Kerja dengan Kondisi Psikologis Perawat Relawan Covid-19. *Syntax Idea*, 4(1), 97–107. <https://jurnal.syntax-idea.co.id/index.php/syntax-idea/article/view/1734>
- Apriyanti, I. W., & Haq, Y. E. (2019). Hubungan Beban Kerja dengan Stres Kerjapada Perawat di Rumah Sakit X. *Jurnal Kesehatan Stikes Imc Bintaro*, 2(3), 227. <https://jurnal.stikesimcbintaro.ac.id/index.php/djs/article/view/65>
- Ardian, H. (2019) ‘Hubungan Antara Stres Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Perawat Di Rumah Sakit Umum Daerah (Rsud) Deli Serdang Lubuk Pakam’, *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 1(2), pp. 16–21. <http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPKM/article/view/119>
- Alfabeta. Ekawarna. (2018). Manajemen Konflik dan Stres. <https://repository.unja.ac.id/16937/1/Manajemen%20konflik.pdf>
- Aulia, M., & Komara, E. (2022). MDP Student Conference (MSC) 2022 Pengaruh Stres Kerja, Kelelahan Kerja, Dan Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Perawat. *Mdp Student Conference (Msc)*, 134–141. <https://jurnal.mdp.ac.id/index.php/msc/article/download/1692/602/>
- Ayu Arwina, Risydah Fadilah, dan Abdul Murad.2022. Hubungan Regulasi Diri dan Stres Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan. <http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=2533465&val=14415&title=Hubungan%20Regulasi%20Diri%20dan%20Stres%20Akademik%20dengan%20Prokrastinasi%20Akademik%20pada%20Mahasiswa%20Fakultas%20Psikologi%20Universitas%20Medan%20Area>
- Bagiada, I. P. S., & Netra, I. G. S. K. (2019). Pengaruh Stres Kerja, Burnout Dan Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Perawat Rsd Mangusada Kabupaten Badung. *E-Jurnal Ekonomi Dan Bisnis Universitas Udayana*, 5, 493. <https://doi.org/10.24843/eeb.2019.v08.i05.p04>
- Bumi Aksara. Elizar, E., Lubis, N. L., & Yuniati. (2020). Pengaruh Stres Kerja, Beban Kerja, Kepuasan Kerja Terhadap Kinerja Perawat Di Rsud Datu Beru. *Jurnal JUMANTIK*, 5(1), 78–89. <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/kesmas/article/view/6809>
- Digdayani, N., & Kaloeti, D. V. (2018). Hubungan antara Regulasi Diri dan Stres Kerja dengan Kualitas Hidup pada Perawat Rumah Sakit Swasta X di Kota Semarang. *Jurnal Empati*, 7(3), 179-185. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/21848>
- Deng, J., Guo, Y., Ma, T., Yang, T., & Tian, X. (2019). How job stress influences job performance among Chinese healthcare workers: A cross-sectional study. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 24(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12199-018-0758-4>

- Dinkes Kota Pasuruan 2022, *Laporan data kesehatan perawat. Kota Pasuruan Tahun 2022*, Kota Pasuruan
- Fatmawati, I. (2018). Hubungan antara Regulasi Diri dan Stres Kerja pada Remaja dikeluarga yang Bercerai (Sarjana Thesis, Universitas Islam Indonesia). <https://dspace.uii.ac.id/handle/123456789/8493>
- Fauzan, M. (2017). Effect of Stress and Leadership on Nurse Performance in General Hospital Simalungun Regency North Sumatera Province. *International Journal of Sciences: Basic and Applied Research (IJSBAR)*, 35(3), 393–404. <https://core.ac.uk/download/pdf/249336006.pdf>
- Fayola Issalillah.2022. Pengaruh Stres Kerja Dengan Kinerja Perawat Di Rumah Sakit <http://ejournal.universitasmahendradatta.ac.id/index.php/satyagraha>
- Fraida Tsalasah, E., & Ratnawati, K. (2019). THE EFFECT OF WORK STRESS ON THE PERFORMANCE OF EMPLOYEES PSYCHOLOGICAL WELLBEING AND SUBJECTIVE WELL-BEING (Study at PT. Global Insight Utama Bali Area). *Management and Economic Journal*, 3(1), 95–107. <http://dx.doi.org>
- Gupta, S., & Sudhesh, N. (2019). Grit, Self-Regulation and Resilience among College Football Players: A Pilot Study. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 4(1), 843-848.
- Hidayati, N. (2018). SHIFT MALAM DI INSTALASI RAWAT INAP RUMAH SAKIT ISLAM SITI AISYAH MADIUN TAHUN 2018 Oleh : NURHidayati, N. (2018). SHIFT MALAM DI INSTALASI RAWAT INAP RUMAH SAKIT ISLAM SITI AISYAH MADIUN TAHUN 2018 Oleh : NUR KHOLIFATUL HIDAYATI PEMINATAN ADMINISTRASI KE. Jppni. <https://repository.stikesbhm.ac.id/31/1/1.pdf%>
- Insan, M. Y., & Damrus. (2020). Pengaruh Kompensasi Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Keperawatan Pada Rumah Sakit Umum Wulan Windy. *Jurnal Bisnis Dan Kajian Strategi Manajemen*, 4, 91–103. <http://jurnal.utu.ac.id/jbkan/article/view/1323>
- Irawan, Y. Y. (2020). Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Perawat Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Advent Bandung. *Jurnal Keperawatan Malang*, 5(2), 103–113. <https://doi.org/10.36916/jkm.v5i2.111>
- Ismail, A. W., Badlishah, S., & Ab Hamid, K. (2021). Relationship Between Work Stress and Teacher Work Performance. *International Journal of Education, Psychology and Counseling*, 6(42), 432–439. <https://doi.org/10.35631/ijepc.642034>.
- Jaya KK, I. F., Irfannuddin, I., & Santoso, B. (2020). Pengaruh Teknik Afiriasi Terhadap Tingkat Stress Kerja Perawat Covid-19. *Jurnal Media Kesehatan*, 13(2), 67–72. <https://doi.org/10.33088/jmk.v13i2.544>
- Joshua, R., Chehab, F., David, R., & Salim, N. A. (2021). Impact of Work Stress during COVID-19 Epidemic on Job Satisfaction and Job Performance among

Nenis .D, Dian .V, Sakti .K.2019.Hubungan Antara Regulasi Diri Dan Stres Kerja Dengan Kualitas Hidup Pada Perawat Rumah Sakit Swasta X Di Kota Semarang. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/21848>

Kemendes RI (2022). *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (kemkes.go.id)*

Mastang Ambo Baba, dan Siti Aisa.2022. Regulasi Diri Dan Coping Stress Pada Siswa.<https://journal.iainmanado.ac.id/index.php/JIVA/article/view/2215/1357>

Pattynama, P. C., Sahrani, R., & Heng, P. H. (2019). Peran Regulasi Diri dalam Belajar dan Keterlibatan Akademik terhadap Intensi Mengundurkan Diri dengan Stres Kerja sebagai Mediator. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 3(2), 307-317.

Okta Yusril Azizah.2021. Gambaran Tingkat Stres Kerja Perawat Di Ruang Instalasi Gawat Darurat. *Literatur Review*. <http://repo.poltekkes-medan.ac.id/jspui/handle/123456789/4674>

Perdana, K. I., & Wijaya, H. E. (2021). Regulasi Diri dalam Belajar Sebagai Prediktor Stres Kerja Akademik Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Psycho Idea*, 19(2), 186-198. <https://jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/PSYCHOIDEA/article/view/10711>

Panuntun, D. L., Handayani, L. T., & Adriani, S. W. (2022). Beban KerjaBerubungan dengan Tingkat Stres Perawat Saat Pandemi Covid 19Di Rumah Sakit Paru Jember. *Profesional Health Journal*, 3(2), 93–100. <https://www.ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/PHJ/article/download/194/166>

Veronika .F, Mamuja .D, Pangemanan H.B .2019.Hubungan Regulasi Diri Dengan Semangat Kerja Perawat Di Rumah Sakit Jiwa Prof Dr. V. L. Ratumbusang Manado. <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/jkp/article/view/25165>