

JURNAL SKRIPSI

**HUBUNGAN KEMAMPUAN SELF MANAJEMEN DENGAN TINGKAT STRESS
PERAWAT DIRUANG INTENSIF PHSYCHIATRIC CARE UNIT (PCU)RSJ Dr.
RADJIMAN WEDIODININGRAT LAWANG**



WINARTIK

1824201110

**PROGRAM STUDI SI KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MAJAPAHIT
MOJOKERTO
2020**

PERNYATAAN

Dengan ini saya selaku mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojokerto:

Nama : Winartik
NIM : 1824201110
Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan

Setuju naskah jurnal ilmiah yang disusun setelah mendapat arahan dari pembimbing, dipublikasikan dengan mencantumkan nama tim pembimbing sebagai co-author.

Demikian harap maklum.

Mojokerto, 18 Juni 2020



Winartik

NIM: 1824201110

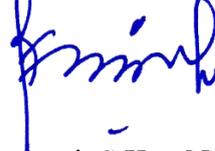
Mengetahui,

Dosen Pembimbing I



Atikah Fatmawati, S.Kep.Ns, M.Kep
NIK. 220 250 155

Dosen Pembimbing II



Ika Suhartanti, S.Kep.Ns, M.Kep
NIK. 220 250 086

HALAMAN PENGESAHAN

JURNAL SKRIPSI

**HUBUNGAN KEMAMPUAN SELF MANAJEMENT DENGAN TINGKAT STRESS
PERAWAT DIRUANG INTENSIF PHSYCHIATRIC CARE UNIT (PCU)
RSJ Dr. RADJIMAN WEDIODININGRAT LAWANG**



WINARTIK

1824201110

Dosen Pembimbing I



Atikah Fatmawati, S.Kep.Ns, M.Kep
NIK. 220 250 155

Dosen Pembimbing II



Ika Suhartanti, S.Kep.Ns, M.Kep
NIK. 220 250 086

**HUBUNGAN KEMAMPUAN SELF MANAJEMEN DENGAN TINGKAT STRESS
PERAWAT DIRUANG INTENSIF PSYCHIATRIC CARE UNIT (PCU)
RSJ Dr RADJIMAN WEDIODININGRAT LAWANG**

Winartik

Program Studi Ilmu Keperawatan

Email:winartikwin@gmail.com

Atikah Fatmawati, Ika suhartanti,
Dosen Keperawatan Stikes Majapahit Mojokerto
tikaners87@gmail.com, ikanerstanti@gmail.com

Abstrak

Merawat pasien gangguan jiwa akut memiliki tingkat stressor yang tinggi. *Self management* yang baik mampu mereduksi stress yang dihadapi. Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui hubungan kemampuan *self management* dengan tingkat stress perawat di ruang *Intensive Psychiatric Care Unit* (PCU) RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang.

Desain penelitian menggunakan korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini ialah perawat yang ditugaskan di ruang PCU RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang. Sampel sebanyak 25 responden diambil dengan cara *total sampling*. Data *self management* dikumpulkan menggunakan kuesioner dan stress dikumpulkan menggunakan PSS-10. Data dianalisis menggunakan uji *Spearman* dengan $\alpha=0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar perawat di ruang PCU memiliki kemampuan *self management* pada kategori sedang (60%), sebagian besar perawat di ruang PCU memiliki tingkat stress pada kategori berat (72%), dan ada hubungan yang signifikan kemampuan *self management* dengan tingkat stress perawat di ruang PCU RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang ($p=0,001$; $r=0,642$).

Self management yang baik mampu mengatasi stress yang dihadapi, meskipun stress dengan kategori berat. Sehingga perawat harus mampu mempertahankan dan meningkatkan kemampuan *self management*-nya.

Kata kunci: perawat, *self management*, tingkat stress

Abstract

Caring for patient with acute mental disorder has high level of stressor. Good self manajement can reduce the stressor. This research aimed to know correlation between *self management* and nurses stress category at *Intensive Psychiatric Care Unit Ward* (PCU) RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang.

Design of research used cross sectional approach with nurses who work at *Intensive Psychiatric Care Unit Ward* as the population. Sample of 25 responden taken by total sampling. The data of *self management* and stress category collected used questionnaire and instruments of PSS-10 and analized by fisher's exact test with $\alpha=0,05$.

Research showed that most of respondent has middle category of *self management* (60%). Most of respondent has weight category of stress (72%). There is significant correlation between *self management* and nurses stress category at *Intensive Psychiatric Care Unit Ward* (PCU) RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang ($p=0,002$; $OR=42,50$)

. Good self management able to cope the stressor which is in weight category of stress. Nurses should be able to keep maintain and increase their *self management* abilities.

Key words: nurses, *self management*, stress category

PENDAHULUAN

Stress merupakan kondisi seseorang yang mengalami tuntutan emosi berlebih, sehingga muncul kelelahan, mudah marah, gelisah dan kualitas kerja yang rendah (Richards, 2010). Penyebabnya ialah karena adanya tekanan dari internal maupun eksternal (Sarafino, 2014). Tekanan-tekanan tersebut dapat berupa fisik maupun psikologis (Ardani, 2017). Manusia mempunyai kemampuan untuk menyesuaikan diri terhadap stressor yang ada (Yusuf, 2014). Kemampuan untuk menyesuaikan diri tersebut merupakan bagian dari *self management*. *Self management* merupakan kemampuan seseorang untuk mengenali dan mengelola dirinya (secara fisik, emosi, pikiran, jiwa, dan spiritual) sehingga mampu mengendalikan maupun menciptakan realitas kehidupan (Rinanda, 2016). Perawat memiliki peran yang sangat penting dalam pelayanan kesehatan. Berbagai tuntutan dari masyarakat menjadikan stressor tersendiri bagi perawat. Perawat dituntut untuk dapat merawat diri sendiri maupun orang lain. Akan tetapi, masih terdapat perawat yang belum mampu memajemen dirinya sendiri.

Stress kerja pada perawat makin hari kejadiannya semakin meningkat. Di Negara Amerika pada tahun 2014 stress kerja pada perawat mencapai 89,2%, diikuti oleh beberapa negara lain seperti Korea selatan 85,2% pada tahun 2017, Eropa 58,2% pada tahun 2011, India 50% pada tahun 2018 dan Australia 44,82% pada tahun 2016 (Khamisa, Peltzer, Ilic, & Oldenburg, 2016; Knezevic, Medicine, & Milosevic, 2011; Kwiatosz-muc, Fijałkowska-nestorowicz, Fijałkowska, Rn, & Kowalczyk, 2017; Meyer, Li, Klaristenfeld, & Gold, 2014; Sailaxmi & Lalitha, 2018; Yim, Seo, Cho, & Kim, 2017). Sementara stress kerja perawat di Indonesia antara wilayah satu dengan wilayah lainnya sangat bervariasi dan masih tergolong tinggi, yaitu antara 52,5% - 82,8% (Afra & Putra, 2017; Aini & Purwaningsih, 2013; Finarti, Bachri, & Arifin, 2017; Mahalta, 2017; Posangi, Rattu, & Thio, 2016; Urip, 2015; Wahyu, 2015).

Perawat merupakan tenaga profesional yang memiliki kemampuan, kewenangan dan bertanggung jawab melaksanakan asuhan keperawatan (Wardah, Febrina & Dewi, 2017). Dalam menjalankan kewenangan dan tanggungjawab tersebut perawat dituntut berpengalaman tinggi dalam melaksanakan prosedur yang kompleks serta memiliki kompetensi dan menguasai teknologi baru. Perawat harus memiliki memori, kognitif, dan skill yang tinggi. Perawat juga dituntut agar

selalu meningkatkan kemampuannya. Sehingga berbagai situasi dan tuntutan kerja yang di alami perawat tersebut dapat menjadi sumber potensial stress kerja perawat (Fuada, Wahyuni & Kurniawan, 2017). Jika perawat tidak mampu menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan tersebut, maka akan muncul berbagai gejala diantaranya ialah depresi, kelelahan kronis, mudah marah, gelisah, impotensi dan kualitas kerja yang rendah (Richards, 2010), perubahan-perubahan biokimia, fisik, kognitif dan tingkah laku (Yusuf, 2014).

Berbagai strategi untuk menghadapi dan mengatasi stress yang dapat dilakukan oleh perawat diantaranya ialah strategi dalam perilaku dan strategi secara kognitif. Strategi perilaku yang dapat ditempuh ialah dengan memecahkan persoalan secara tenang, agresi, regresi, menarik diri dan mengelak. Sementara strategi kognitif dapat melalui represi, menyangkal kenyataan, fantasi, rasionalisasi, intelektualisasi, pembentukan reaksi dan proyeksi (Ardani, 2017). Strategi-strategi tersebut diharapkan mampu mengendalikan maupun menciptakan realitas kehidupan (Rinanda, 2016). Sehingga tidak menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial perawat (Sarafino, 2014), dan perawat mampu beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan atau stressor yang ada (Yusuf, 2014).

Berdasarkan hasil pengamatan terhadap 13 perawat di ruang rawat inap RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang didapatkan data bahwa ada 8 orang perawat yang mengatakan tanpa disadari sering mudah marah tanpa sebab yang jelas dan emosinya menjadi tidak stabil. Mereka menjelaskan bahwa latar belakang kondisi pasien yang seringkali membuat situasi kerja terasa melelahkan. Berangkat dari latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk meneliti “hubungan tingkat stress dengan kemampuan *self management* perawat di ruang *Intensive Psychiatric Care Unit (IPCU)* RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang”.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Jumlah sampel sebanyak 25 responden, hal ini tidak sesuai dengan total sampling yang seharusnya diambil. Dikarenakan adanya pandemi Covid dimana 5 responden sedang mengalami isolasi mandiri. Proses pengambilan data dimulai dengan cara mengumpulkan responden sesuai dengan kriteria inklusi. Memberikan penjelasan prosedur penelitian dan *informed consent* pada responden. Data diambil melalui hasil pengisian kuesioner untuk mengetahui kemampuan self manajemen dan tingkat stress perawat (responden) di ruang intensif psychiatric care unit (IPCU). Data diolah menggunakan uji *rank sperman* dan dikatakan ada hubungan jika $p = 0.0001$: $r = 0,642$. Kemampuan self manajemen dikategorikan menjadi

tinggi $>(\text{rerata} + \text{SB})$, sedang: $(\text{rerata}-\text{SB})- (\text{rerata}+\text{SB})$, serta $< (\text{rerata}-\text{SB})$. Sedangkan tingkat stress dikategorikan ringan <15 ; sedang 15-26: berat > 26

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi frekuensi berdasarkan karakteristik responden Tahun 2020

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Umur		
≤30 tahun	3	12%
31-45 tahun	15	60%
46-55 tahun	6	24%
>55 tahun	1	4%
Jenis kelamin		
Laki-laki	15	60%
Perempuan	10	40%
Pendidikan		
D-III	13	52%
S-1	12	48%
Status kepegawaian		
PNS	24	95%
Kontrak	1	4%
Jumlah	25	100%

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar usia responden pada rentang 31-45 tahun, yaitu sebanyak 15 responden (60%). Sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki, yaitu sebanyak 15 responden (60 s%).Sebagian besar responden memiliki pendidikan pada jenjang D-III, yaitu sebanyak 13 responden (52%). Hampir seluruh responden memiliki status kepegawaian sebagai PNS (pegawai Negeri Sipil), yaitu sebanyak 24 responden (96%).

Tabel 3 Analisis hubungan kemampuan self manajemen dengan tingkat stress perawat diruang *IPCU* Radjiman Wediodiningrat Lawang

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kemampuan self management		
Rendah	6	24%
Sedang	15	60%
Tinggi	4	16%
Jumlah	25	100%

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kemampuan *self management* pada kategori sedang, yaitu sebanyak 15 responden (60%).

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tingkat stress		
Ringan	0	0%
Sedang	7	28%
Berat	18	72%

Jumlah	25	100%
--------	----	------

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat stress pada kategori berat, yaitu sebanyak 18 responden (72%).

Variabel	Tingkat stress			Total	p	r
	Ringan	Sedang	Berat			
<i>Self management</i>						
Rendah	0	5(20%)	1(4%)	6(24%)	0,001	0,642
Sedang	0	2(8%)	13(52%)	15(60%)		
Tinggi	0	0(0%)	4(16%)	4(16%)		
Total	0	7(28%)	18(72%)	25(100%)		

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan kemampuan *self management* dengan tingkat stress perawat di ruang *Intensive Psychiatric Care Unit (IPCU)* RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang ($p=0,001$; $r=0,642$), artinya kemampuan *self management* memiliki korelasi yang kuat dengan tingkat stress perawat.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kemampuan *self management* pada kategori sedang, yaitu sebanyak 15 responden (60%). Hal ini didukung oleh karena nilai rerata pada masing-masing komponen cukup tinggi. Perawat berusaha menjelaskan yang sebenar-benarnya kepada keluarga dan pasien atas tindakan yang semestinya dilakukan (rerata= 3,52), perawat melaksanakan tindakan keperawatan berdasarkan SOP yang ada (rerata= 3,64), perawat bertanggung jawab atas keselamatan pasien akut dari cedera (rerata=3,16), perawat juga merasa nyaman walaupun merawat pasien dalam kondisi akut (rerata=3,4), perawat terus berupaya untuk mengendalikan emosinya disaat pasien akut mengamuk (rerata=3,24), perawat terus berupaya mencari cara untuk merawat pasien akut tanpa banyak menerima risiko yang mungkin terjadi (rerata= 3,16), perawat tetap memberikan pelayanan yang terbaik kepada pasien meskipun mendapatkan perlakuan yang tidak enak (rerata= 3,4) dan perawat yakin bahwa semua akan baik-baik saja selama merawat pasien akut (rerata= 3,24).

Self-management merupakan suatu perilaku terampil, menekankan pada peran, serta tanggung jawab individu dalam pengelolaan dirinya sendiri (Kisokanth et al., 2013). Tingkat efektivitas individu dalam melakukan *self management* dipengaruhi oleh sejauh mana individu mampu mempertahankan, memelihara dan mengembangkan empat aspek yang dimiliki, yaitu kesehatan, keterampilan dan keahlian, aktivitas dan identitas. Kesadaran terhadap kelebihan dan kekurangan yang dimiliki merupakan kunci utama dari *self management* (Rinanda, 2016). Agar tercapai *self management* yang baik, ada beberapa strategi yang dapat digunakan, diantaranya ialah motivasi diri, pengorganisasian diri, dan pengendalian diri. Melalui motivasi diri, seorang perawat bersedia untuk memberikan pelayanan yang terbaik meskipun dihadapkan pada kondisi yang sangat tidak nyaman dan melalui pengendalian diri seorang perawat mampu mengendalikan emosinya dari reaksi pasien yang masih akut (Rinanda, 2016).

Self management memiliki arti yang sangat penting bagi perawat khususnya perawat yang merawat pasien gangguan jiwa akut. Kondisi dimana pasien yang dihadapinya memiliki status emosi yang sangat labil sehingga dapat mengamuk dan/atau melakukan tindakan kekerasan sewaktu-waktu. Perawat yang memiliki *self management* yang baik akan dapat mengatasi situasi tersebut dengan tetap mempertahankan standard dan kualitas pelayanan keperawatan. Perawat tidak akan terpancing melakukan tindakan kekerasan disaat pasien mengamuk atau melakukan kekerasan, tetapi perawat segera melakukan tindakan yang terbaik bagi pasien dan keluarga sesuai dengan prosedur yang telah ditetapkan. Tanpa *self management* yang baik, perawat akan mudah marah-marah dan bahkan melakukan tindakan kekerasan kepada pasien terlebih disaat pasien mengamuk, mengumpat dengan kata-kata kasar dan kotor. Sehingga kondisi ini bisa mengancam pasien dan menurunkan kualitas pelayanan keperawatan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat stress pada kategori berat, yaitu sebanyak 18 responden (72%). Hal ini dikarenakan tingkat stressor di ruang ICU sangat tinggi, sehingga tingkat stress yang dihadapi perawat ICU juga tinggi. Walaupun demikian, kemampuan perawat dalam menghadapi stressor sudah sangat baik, yaitu perawat hampir tidak pernah merasa gelisah dan tertekan (rerata= 2,88), perawat merasa yakin terhadap kemampuan diri untuk mengatasi masalah pribadi (3,08), perawat merasa segala sesuatu yang terjadi sesuai dengan harapan (rerata= 3,12), perawat merasa hampir selalu bisa menyelesaikan hal-hal yang harus dikerjakan (rerata= 3,12), perawat hampir selalu mampu mengendalikan marah karena adanya masalah yang tidak dapat kendalikan (rerata= 2,88).

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Muhith, Fardiansyah, Mawaddah dan Mulyatin (2018) yang mengatakan bahwa hampir setengah dari perawat di ruang ICU RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang pada kategori sedang. Sementara hasil penelitian yang dilakukan oleh Fajrillah dan Nurfitriani (2016) yang mengatakan bahwa sebagian besar perawat pelaksana di ruang IGD memiliki stress yang tinggi. *Stress* merupakan suatu keadaan tertekan baik secara fisik maupun psikologis (Ardani, 2017). *Stress* juga merupakan pengalaman emosional yang negatif yang disertai dengan perubahan-perubahan biokimia, fisik, kognitif dan tingkah laku yang diarahkan untuk mengubah peristiwa *stress* tersebut atau mengakomodasikan dampak-dampaknya (Yusuf, 2014). Sumber stress dapat berasal dari internal maupun eksternal (Lazarus, 2012). Sumber stress eksternal berkaitan dengan peran dan fungsi perawat. Salah satu peran perawat ialah pemberi perawatan, perawat membantu pasien untuk memenuhi kebutuhan dasarnya dan mendapatkan kesehatannya kembali melalui proses penyembuhan dengan pemberian asuhan keperawatan (Potter & Perry, 2010). Pasien gangguan jiwa akut memiliki status emosi yang labil, sehingga pasien dapat marah-marah dan melakukan perilaku kekerasan kapan saja. Perilaku kekerasan yang dimaksud dapat membahayakan baik bagi diri sendiri maupun orang lain (Videbeck,

2018). Sehingga merawat pasien dengan gangguan jiwa akut menyebabkan stress dan kecemasan tersendiri bagi perawat.

Ruang ICU merupakan tempat perawatan pasien akut dengan berbagai masalah kejiwaan. Stress pada perawat di ICU sangat mudah muncul oleh karena stressor yang tinggi selama merawat pasien akut. Hal ini wajar terjadi karena perawat dihadapkan pada sebuah kondisi yang tidak menyenangkan, yaitu dimarah-marahi pasien, dicaci maki, diludahi bahkan dipukul dan ditendang pasien. Kondisi ini sering menyebabkan perawat merasa tertekan dan gelisah, serta secara psikologis sangat mudah terpancing emosinya disaat pasien mengamuk. Pada akhirnya perawat cenderung melakukan tindakan kekerasan pada pasien dengan alasan untuk membela diri atau memberikan efek jera pada pasien. Tindakan tersebut tidak dibenarkan dan menyebabkan kualitas pelayanan asuhan keperawatan menjadi buruk. Oleh sebab itu, perawat harus memiliki cara tersendiri untuk mengatasi stress yang dihadapinya. Salah satu yang dapat dilakukan perawat ialah dengan mengelola diri sendiri atau *self management*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan kemampuan *self management* dengan tingkat stress perawat di ruang *Intensive Psychiatric Care Unit* (ICU) RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang ($p=0,001$; $r=0,642$). Artinya ada korelasi positif *self management* dengan tingkat stress dimana tingkat korelasinya pada kategori kuat. Hal ini didukung oleh karena sebagian besar perawat memiliki *self management* yang sedang (rerata= 46,1) dan sebagian besar perawat memiliki stress yang berat (rerata= 27,8). Selain itu, perawat yang memiliki *self management* tinggi sebagian besar mengalami stress berat (68%).

Self management merupakan cara seseorang untuk menata atau mengelola diri sendiri terhadap setiap stressor yang ditemui, baik yang berasal dari internal maupun eksternal guna mencapai tingkat kesehatan yang setinggi-tingginya (Carolan, 2014) dan mempertahankan kesejahteraan dalam segala dimensi salah satunya adalah psikologis (Penarrieta et al., 2015). Seorang perawat yang memiliki *self management* yang baik dapat melepaskan stress, kecemasan, kemarahan, ketakutan, dendam, dan sakit hati disaat menghadapi pasien yang masih akut (Rinanda, 2016). Karena dengan *self management* seorang perawat mampu untuk mengendalikan diri (*self control*), menjaga standar-standar kejujuran dan integritas (*trustworthiness*), bertanggung jawab terhadap prestasi pribadi (*conscientiousness*), menyesuaikan diri dengan peran dan tanggung jawabnya sebagai seorang perawat (*adaptability*), berusaha keras untuk meningkatkan hasil yang optimal (*achievement orientation*), dan memiliki inisiatif dalam menghadapi setiap situasi dan masalah (*initiative*) (Winarno, 2013).

Self management yang tinggi menjadi salah satu cara yang ampuh dalam menghadapi stress yang berat. Sebab dalam kondisi yang penuh dengan stress jika tidak dimbangi dengan *self management* yang tinggi bisa memicu terjadinya depresi. Perawat yang bekerja di ruang ICU

dengan kondisi pasien yang masih akut berisiko tinggi mengalami stress berat. Oleh karena itu harus diimbangi dengan *self management* yang tinggi. Mengingat bahwa merawat pasien gangguan jiwa yang masih akut sangat sering mendapat perlakuan yang tidak enak dari pasien, seperti dimarah-marahi, diludahi, ditendang maupun dipukul. Perawat yang tidak siap dengan kondisi tersebut akan merasa tertekan dan stress berat. Oleh sebab itu, perawat perlu memiliki *self management* yang baik guna mengatasi stress yang dihadapinya selama merawat pasien gangguan jiwa yang masih akut. Karena dengan *self management* yang baik seseorang perawat mampu menerima pasien dalam kondisi apapun dengan berbagai risiko yang sangat mungkin terjadi dan diterimanya sewaktu-waktu, mampu mengendalikan marah walau situasi yang dihadapinya sangat memungkinkan untuk marah, dan perawat tetap mampu memberikan pelayanan yang terbaik.

SIMPULAN DAN SARAN

Self management perawat di ruang *Intensive Psychiatric Care Unit (IPCU)* RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang mayoritas berada pada kategori sedang. Stress perawat di ruang *Intensive Psychiatric Care Unit (IPCU)* RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang hampir seluruhnya berada pada kategori berat. Ada hubungan yang signifikan kemampuan *self management* dengan tingkat stress perawat di ruang *Intensive Psychiatric Care Unit (IPCU)* RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang. Kemampuan *self management* yang baik menjadi salah satu cara yang ampuh dalam menghadapi stressor yang berat.

Bagi Perawat diharapkan mampu menjaga dan mempertahankan kemampuannya dalam mengelola *self management* agar mampu menghadapi stressor dengan baik, misal dengan rutin mengadakan kegiatan *gathering* sebagai sarana untuk saling melepas lelah dan berbagi cerita dan pengalaman. Bagi RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang memperhatikan masalah stress kerja pada perawat khususnya di ruang *Intensive Psychiatric Care Unit (IPCU)* dan berupaya untuk mengurangi tingkat stress tersebut, sehingga dapat meminimalkan risiko yang mungkin timbul bagi perawat. Misal dengan mengadakan kegiatan sarasehan untuk menjalin komunikasi diantara civitas RS. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan ada penelitian-penelitian baru untuk meminimalkan stress pada perawat khususnya di ruang-ruang yang memiliki karakter yang sama atau hampir sama agar dapat meminimalkan risiko yang dapat terjadi akibat stress yang tinggi dalam menjalankan tugas dan tanggung jawabnya sebagai perawat.

DAFTAR PUSTAKA

- Afra, Z., & Putra, A. (2017). Stres Kerja Perawat di Ruang Rawat Inap RSUD RD. Zainal Abidin Banda Aceh, 1–7
- Aini, F., & Purwaningsih, P. (2013). Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Stres Kerja Perawat Di Instalasi Gawat Darurat Rsud Kabupaten Semarang.
- Aldwin. (2014). *Psikologi Klinis*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Ardani, A. T. (2017). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Bandung: Karya Pustaka.
- Cooper, C.L. (2014). *Stress a Behaviour*. UK: Blackwell Publishing
- Cox, Tom. (2011). *Stress*. London: The Macmillan Press LTD.
- Creswell, Jhon W. (2016). *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- DeLongis, A., & O'Brien, T. B. (2010). Coping with chronic stress: An interpersonal perspective. In B. H. Gottlieb (Ed.), *Coping with chronic stress* (pp. 161–190). New York: Plenum.
- Evanjeli, A. L. (2012). Hubungan Antara Stres, Somatisasi Dan Kebahagiaan. Laporan Penelitian (hal. 1-26). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Fauziah, F., & Widury, J. (2015). *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. Jakarta: UI Press.
- Finarti, D. R., Bachri, A. A., & Arifin, S. (2017). Hubungan gaya kepemimpinan, motivasi, stres kerja dengan kinerja perawat. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, Vol. 4(2), hal: 132-141
- Folkman, S., Lazarus, & Cohen. (2012). *Stres, Appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Fuada, Nadia., Wahyuni, Ida., & Kurniawan, Bina. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan stress kerja pada perawat kamar bedah pada instalasi bedah sentral RSUD KRM Wongsonegoro Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol. 5(5): hal. 255-234
- Khamisa, N., Peltzer, K., Ilic, D., & Oldenburg, B. (2016). ScienceDirect Effect of personal and work stress on burnout , job satisfaction and general health of hospital nurses in South Africa. *Health SA Gesondheid*, 22, 252–258. <https://doi.org/10.1016/j.hsag.2016.10.001>
- Kisokanth, S. Prathapan, J, Indrakumar, J, J. (2013). Review Article : Factors influencing selfmanagement of Diabetes Mellitus ; a review article. *Journal of Diabetology*, 3(October), 1–7.
- Knezevic, B., Medicine, O., & Milosevic, M. (2011). Work-related stress and work ability among Croatian university hospital midwives. *Midwifery*, 27(2), 146–153. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2009.04.006>
- Kusnanto. (2014). *Pengantar Profesi dan Praktik Keperawatan Profesional*. Jakarta: EGC
- Kwiatosz-muc, M., Fijałkowska-nestorowicz, A., Fijałkowska, M., Rn, A. A., & Kowalczyk, M. (2017). Stress prevalence and stressors among anaesthesiology and intensive care unit workers: A multicentre survey study. *Australian Critical Care*, 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.aucc.2017.11.001>
- Lazarus, R.S. (2012). *Pattern of adjustment*. Tokyo: Mc.Graw Hill Kogasuka, Ltd

- Lazarus, R.S., & Cohan, S. (2012). *Stres, Appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company
- Mahalta, M. A. (2017). Hubungan Faktor Lingkungan Kerja dengan Stres Kerja Perawat di Ruang Rawat Inap Penyakit Dalam RSUP. M Djamil Padang 2017. Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.
- Meyer, R. M. L., Li, A., Klaristenfeld, J., & Gold, J. I. (2014). Pediatric Novice Nurses : Examining Compassion Fatigue as a Mediator Between Stress Exposure and Compassion Satisfaction , Burnout , and Job Satisfaction. *Journal of Pediatric Nursng*. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2013.12.008>
- Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Peñarrieta, M. I., Flores-Barrios, F., Gutiérrez-gómez, T., Piñones-martínez, S., Quintero-valle, L. M., Resendiz-Gonzalez, E., & Quintero-valle, L. M. (2015). Self-management and family support in chronic diseases. *Journal of Nursing Education and Practice*, 5(11), 73–80. <https://doi.org/10.5430/jnep.v5n11p73>
- Posangi, J., Rattu, A. J. M., & Thio, T. L. M. (2016). Hubungan antara stres kerja, iklim kerja, hubungan kerja dengan beban kerja perawat di rawat inap rumah sakit bethesda gmim tomohon, 4(1), 11–17.
- Potter, Perry. (2010). *Fundamental Of Nursing: Concep, Proses and Practice*. Edisi 7. Vol. 3. Jakarta : EGC
- Primanda, Y., & Kritpracha, C. (2011). Review: Self-management support program on dietary behaviors in patients with type 2 Diabetes Mellitus. *Journal of Nursing*, 1(1), 61–73.
- Putra, R. (2017). *Gambaran Kompetensi Perawat ICU dan HCU Serta Hubungan dengan Pendidikan, Pelatihan dan Pengalaman di Rumah Sakit Islam Jakarta Cempaka Putih. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia*.
- Richard, L. (2010). *Era Baru Manajemen*, Edisi 9, Buku 2. Jakarta: Salemba Empat.
- Rinanda. (2016). *Manajemen Diri*. Bandung: Penerbit Liberty.
- Rumiani. (2016). Prokrastinasi akademik ditinjau dari motivasi berprestasi dan stres mahasiswa. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 3 (2), 37-48.
- Sarafino, E. P. (2014). *Health psychology: biopsychosocial interactions (second edition)*. New York: John Wiley & Sons.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukoco, A. S. (2014). Hubungan Sense of Humor Dengan Stres Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya* , 1-10.
- Syahabuddin. (2010). *Hubungan Antara Cinta dan Stres Dengan Memaafkan Pada Suami Dan Istri. Laporan Penelitian*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.

- Wahyu. (2015). Hubungan Tingkat Stress Kerja Perawat terhadap Mutu Pelayanan Keperawatan di Ruang rawat inap RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta. Yogyakarta : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyiyah.
- Wardah, Febrina, Dewi. (2017). Pengaruh Pengetahuan Perawat Dalam Pemenuhan Perawatan Spiritual Pasien Di Ruang Intensif. *Jurnal Edurance*, Vol 2 No 3.
- Yim, H., Seo, H., Cho, Y., & Kim, J. (2017). Mediating Role of Psychological Capital in Relationship between Occupational Stress and Turnover Intention among Nurses at Veterans Administration Hospitals in Korea. *Asian Nursing Research*, 11(1), 6–12. <https://doi.org/10.1016/j.anr.2017.01.002>
- Yusuf, S. (2014). *Mental Hygiene: Pengembangan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama*. Bandung: Pustaka Bani Quraisi