

Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Perawat di Rumah Sakit Umum Daerah Karanganyar

ABSTRAK

Profesi keperawatan merupakan profesi yang berpotensi mengalami stress di tempat kerja dan tekanan lingkungan tempat kerja dan tekanan lingkungan medis. Komponen yang mempengaruhi kualitas tidur terdiri dari komponen yang paling sering terjadi pada perawat. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada perawat di Rumah Sakit Umum Daerah Karanganyar.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian desain *cross sectional*, dilaksanakan di RSUD Karanganyar pada bulan Juli-Agustus 2024. Sampel yang digunakan sebanyak 49 orang. Alat pengumpulan data menggunakan angket kuesioner. Analisis data yang digunakan yaitu analisis *Spearman Rank*.

Hasil penelitian diketahui jenis kelamin responden paling banyak perempuan 27 orang (55,1%), usia responden rata-rata 38,86 tahun, tingkat stress responden paling banyak stress ringan 43 orang (87,8%) dan paling sedikit stress berat 6 orang (12,2%), kualitas tidur responden paling banyak yaitu pola tidur cukup baik 43 orang (87,8%) dan paling sedikit pola tidur tidak baik 6 orang (12,2%).

Kesimpulan ada hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada perawat di Rumah Sakit Umum Daerah Karanganyar dengan diperoleh p-value 0,000 (*p-value* <0,05).

Kata kunci : Tingkat stres, kualitas tidur, Manajemen kesehatan

Daftar pustaka : 40 (2014-2024)

The Relationship Between Stress Levels and Sleep Quality in Nurses at Karanganyar Regional General Hospital

ABSTRACT

Nursing profession is a profession that has the potential to experience stress in the workplace and pressure in the workplace environment and medical environmental pressure. Components that affect sleep quality consist of 7 components that most often occur in nurses. The purpose of this study was to determine the relationship between stress levels and sleep quality in nurses at the Karanganyar Regional General Hospital.

This study uses a cross-sectional design research type, conducted at Karanganyar Regional Hospital in July-August 2024. The sample used was 49 people. The data collection tool used a questionnaire. The data analysis used was Spearman Rank analysis.

The results of the study showed that the gender of the respondents was mostly female, 27 people (55.1%), the average age of the respondents was 38.86 years, the stress level of the respondents was mostly mild stress, 43 people (87.8%) and the least severe stress, 6 people (12.2%), the quality of sleep of the respondents was mostly quite good sleep patterns, 43 people (87.8%) and the least poor sleep patterns, 6 people (12.2%).

Conclusion is that there is a relationship between stress levels and sleep quality

in nurses at Karanganyar Regional General Hospital with a p-value of 0.000 (p-value <0.05).

Keywords : Stress level, Sleep quality, Health management

Reference : 40 (2014-2024)

PENDAHULUAN

Perawat merupakan salah satu profesi yang dapat mengalami kondisi stress pada tempat mereka bekerja yang disebabkan tekanan yang ada pada lingkungan tempat mereka bekerja serta tekanan pada lingkungan medis. Kualitas keperawatan dan keselamatan pada pasien yang terjamin dapat tercipta karena kinerja perawat yang optimal (Manalu et al. 2021). Bagi pasien berpotensi memiliki waktu interaksi yang cukup lama dan selalu bertemu dengan perawat sehingga menjadikan peran kinerja perawat sangat penting bagi mereka (Jufrizen, 2017). Selain itu kinerja perawat juga memiliki peran yang sangat penting untuk penentuan dan pengembangan kualitas mutu pelayanan kesehatan di rumah sakit yang mana kinerja seorang perawat perlu diketahui untuk dijadikan penilaian (Aprilia, 2017). Dan dalam rangka meningkatkan mutu pelayanan dan menjamin keselamatan pasien, RSUD Kabupaten Karanganyar telah melaksanakan program peningkatan mutu dan keselamatan pasien (PMKP) yang menjangkau ke seluruh unit kerja di rumah sakit.

Kualitas tidur merupakan kondisi apabila seseorang tertidur dan kemudian terbangun berada dalam keadaan dimana individu tersebut merasa segar dan bugar. Aspek kuantitatif terkait dengan kualitas tidur seseorang yaitu mencakup waktu lamanya seseorang tertidur dan latensi tidur, serta terdapat aspek subjektif seperti tidur dalam dan istirahat (Khasanah & Hidayati, 2012). Terdapat 7 komponen yang paling sering dapat

memengaruhi kualitas tidur pada individu. Kualitas tidur pada suatu individu dapat disebabkan oleh beberapa hal yang mempengaruhi yaitu gaya hidup seseorang, kondisi kesehatan dan kelelahan, faktor lingkungan, motivasi, stimulus, faktor alkohol dan obat-obatan yang dikonsumsi, faktor diet dan nutrisi serta kejaidan stres psikologis juga menjadi faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada seseorang (Saputra, 2012).

Umumnya perawat yang mengalami stress kerja disebabkan karena kelelahan baik secara fisik maupun emosional, sebab beban kerja yang diterima seorang perawat berlebihan yang mana hal tersebut dapat pula mempengaruhi kualitas tidur perawat menjadi kurang sehingga apabila kualitas tidur perawat kurang akan memicu terjadinya stress pada perawat. Maka dalam kondisi tersebut perawat cenderung sulit untuk fokus dan pikirannya hanya terpusat pada permasalahan yang sedang dialami. Itulah sebabnya yang mempengaruhi stress kerja dengan kualitas tidur perawat. Cara seseorang untuk mengistirahatkan tubuhnya setelah seharian beraktivitas yaitu dengan tidur yang cukup. Tidur dipercaya dapat mengurangi tingkat stress pada seseorang dan menjaga keseimbangan mental serta emosional, serta dapat meningkatkan kemampuan maupun konsentrasi ketika melakukan suatu aktivitas (Saputra, 2012). Stres dan tidur mempunyai hubungan yang erat. Seseorang dengan kualitas tidur yang buruk dapat berkaitan

dengan kesehatan mental pada dirinya misalnya stress pada pekerjaan (Saputra, 2012). *America National Association For Occupational Safety and health* menginformasikan bahwa kejadian stres pada perawat ditempatkan pada urutan teratas 40 pertama kejadian stres yang dialami oleh pekerja. Pekerjaan-pekerjaan yang berhubungan dengan fasilitas kesehatan memang rentan terjadinya stress atau depresi (Amin et al, 2020). Kemudian menurut American Nurse Association pada tahun 2017 terdapat kejadian stress yang dialami oleh perawat dengan presentase sebesar 82%. Kemudian dari survey yang telah dilakukan oleh PPNI pada tahun 2018 menunjukkan bahwa 50,9% individu yang bekerja sebagai perawat mengalami stres kerja di Indonesia (Maranden et al, 2023). Sehingga dapat disimpulkan bahwa kualitas kerja perawat di Indonesia belum sepenuhnya baik. Kejadian stress dapat berpengaruh terhadap kualitas tidur individu, seseorang yang mengalami stress biasanya sulit untuk tidur sehingga akan mengganggu pola tidurnya menjadi buruk.

Dari penelitian yang telah dilakukan oleh Eva Susanti tahun 2017 mengenai “Hubungan Tingkat Stres Kerja Dengan Kualitas Tidur Perawat Di Puskesmas Dau Malang” menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres kerja dengan kualitas tidur perawat di Puskesmas tersebut. Kemudian didukung dengan penelitian lain yang dilakukan pada sekelompok lansia di RW 1 Desa Sambung Kabupaten Kudus. Hasil dari penelitian tersebut juga menyatakan bahwa terdapat hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur lansia. Stress merupakan respon yang dihasilkan oleh tubuh yang sifatnya non spesifik pada tiap tuntutan yang melebihi batasannya. Misalnya terkait bagaimana respon

tubuh pada seseorang ketika dirinya mendapatkan suatu beban kerja yang berlebihan. Pada perawat yang mampu mengatasi kondisi tersebut serta tidak terganggu fungsi organ tubuhnya maka perawat tersebut dikatakan tidak mengalami stress. Namun apabila perawat mengalami kejadian sebaliknya yaitu terganggunya fungsi orang tubuh entah satu atau lebih yang menyebabkan perawat tidak dapat bekerja dengan baik maka perawat tersebut mengalami stress kerja (Hawari, 2011). Hal tersebut semakin membuktikan bahwa stress dapat berpengaruh terhadap kualitas tidur seseorang. Namun pada penelitian yang telah dilakukan oleh Muhammad Iqbal dengan topik yang sama pada tahun 2018, hasilnya menyatakan bahwa tidak ditemukan hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur. Perbedaan penelitian ini terdapat pada responden yang berbeda, yaitu pada mahasiswa program studi Matematika di STKIP PGRI Kabupaten Pacitan yang sedang menyusun skripsi dan bukan pada perawat.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini yaitu metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian empiris yang datanya berbentuk angka-angka (Hastono, 2016). Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*. Desain *cross sectional* adalah suatu desain penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor risiko dengan, dengan cara pendekatan observasi atau pengumpulan data sekaligus di satu waktu (Syahrums & Salim, 2009).

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Univariat

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin (n=44)

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Laki-Laki	17	44,9
Perempuan	27	55,1
Total	44	100

Sumber: Data Primer (2024)

Berdasarkan Tabel 4.1 diketahui bahwa jenis kelamin responden paling banyak yaitu perempuan 27 orang (55,1%).

Hasil penelitian diketahui bahwa jenis kelamin responden paling banyak yaitu perempuan 27 orang (55,1%). Hasil penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sari, (2020) bahwa mayoritas responden adalah perempuan sebanyak 31 orang (59%). Dari penelitian ini dapat diketahui bahwa responden dengan jenis kelamin perempuan lebih mendominasi dibandingkan responden laki-laki. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Khairuniza (2021) menunjukkan bahwa, tidak adanya hubungan yang signifikan jenis kelamin dengan tingkat stres dan kualitas tidur.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Suwaryo & Yuwono (2017) hasil penelitian didapatkan bahwa jenis kelamin tidak memiliki hubungan dengan tingkat stress dan kualitas tidur. Beberapa literatur juga belum ada yang menjelaskan bahwa laki-laki atau perempuan memiliki tingkat stress dan kualitas tidur atau secara kognitif yang berbeda. Berdasarkan hasil penelitian dan teori, opini peneliti jenis kelamin merupakan salah satu faktor penentu perilaku dalam tingkat stres. Laki-laki lebih dominan aktif dibandingkan dengan perempuan, akan tetapi dari hasil

penelisan jurnal sebelumnya bahwa dalam hal tingkat stress dan kualitas tidur, jenis kelamin laki-laki dan perempuan memiliki derajat yang sama sehingga jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku seseorang termasuk dalam perilaku kesehatan.

Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan usia (n=44)

Usia	Min	Max	Mean	SD
	27	54	38,86	7,300

Sumber: Data Primer (2024)

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa usia responden rata-rata 38,86 tahun, minimal usia 27 tahun, maksimal usia 54 tahun dan standar deviasi $\pm 7,300$.

Hasil penelitian diketahui bahwa usia responden rata-rata 38,86 tahun. Penelitian lain yang dilakukan oleh Cindy, (2019) bahwa rata-rata usia responden dalam penelitian ini adalah 43,63 tahun. Seseorang dengan usia produktif biasanya memiliki banyak aktivitas yang padat serta telah mengalami perkembangan kognitif yang matang, sehingga seseorang dengan kategori usia produktif cenderung mudah untuk mendapatkan informasi yang lebih update dan lebih baik serta mudah mendapatkan pengalaman baru. Usia produktif cenderung mampu dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya karena pada usia tersebut perkembangan pola pikir serta daya tangkap lebih berkembang (Khairuniza, 2021).

Menurut Meliono (2017) usia adalah umur individu yang dihitung saat lahir sampai berulang tahun. Semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja. Usia memiliki hubungan terhadap tingkat pendidikan dengan nilai kekuatan korelasi kuat. pada

usia produktif merupakan usia yang paling berperan dan memiliki aktivitas yang padat serta memiliki kemampuan kognitif yang baik. Sehingga, pada usia ini memiliki pengaruh terhadap tingkat pengetahuan (Suwaryo & Yuwono, 2017).

Peneliti beropini bahwa seseorang yang berada pada usia produktif yaitu 41 tahun mempunyai kognitif yang baik, sehingga lebih memiliki kemauan untuk mendapatkan informasi yang terbaru.

Tabel 3. Karakteristik responden berdasarkan tingkat stres (n=44)

Tingkat stress	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Stres Ringan	38	87,8
Srees Berat	6	12,2
Total	44	100

Sumber: Data Primer (2024)

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa tingkat stres responden paling banyak stress ringan yaitu 38 orang (87,8%) dan paling sedikit stress berat 6 orang (12,2%).

Hasil penelitian diketahui bahwa tingkat stres responden paling banyak stress ringan 38 orang (87,8%) dan paling sedikit stress berat 6 orang (12,2%). Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Indiyah, (2020) didapatkan hasil mayoritas responden mendapatkan kategori stres sedang ada 64 orang (67,5 %) dan paling sedikit ringan 7 orang (4,5%). Menurut Toyibah & Apriani, (2022) stres merupakan situasi yang dirasakan oleh tubuh ketika mendapatkan perubahan dari lingkungan yang menuntut seseorang dapat melakukan penyesuaian diri baik secara fisik maupun emosional.

Bahkan stress dengan kategori sangat berat dapat menyebabkan seseorang sakit, tertekan dan melakukan penilaian yang buruk. Tuntutan pekerjaan dapat membuat perawat merasa gelisah dan cemas, apabila tidak diatasi maka dapat menimbulkan

stres (Apriliza, 2018). Hasil penelitian Yunita *et al.*, (2019) menjelaskan bahwa stress adalah suatu akibat yang tidak diinginkan muncul karena tingginya tuntutan dari lingkungan kepada individu, antara harmoni atau keseimbangan antara kekuatan dalam tubuh yang terganggu karena tekanan psikologis.

Menurut opini peneliti bahwa seseorang yang mengalami tingkat stres ringan atau stres berat, akan terjadi kekuatan dalam tubuh menurun dan tekanan psikologis. Stres juga akan menyebabkan seseorang mengalami cemas, gelisah, dan mudah emosional.

Tabel 4. Karakteristik responden berdasarkan kualitas tidur (n=44)

Kualitas tidur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Pola tidur cukup baik	38	87,8
Pola tidur tidak baik	6	12,2
Total	44	100

Sumber: Data Primer (2024)

Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa kualitas tidur responden paling banyak yaitu pola tidur cukup baik 38 orang (87,8%) dan paling sedikit pola tidur tidak baik 6 orang (12,2%).

Hasil penelitian diketahui bahwa kualitas tidur responden paling banyak yaitu pola tidur cukup baik 38 orang (87,8%) dan paling sedikit pola tidur tidak baik 6 orang (12,2%). Penelitian lain yang dilakukan oleh Nazar, (2019) didapatkan hasil mayoritas dalam kategori pola tidur baik sebanyak 63 orang (40,9%) dan paling sedikit pola tidur kurang baik yaitu 9 orang (5,8%). Kualitas tidur merupakan skala bagi seorang individu ketika mendapatkan kemudahan untuk mencoba tertidur serta mempertahankan tidurnya, Kualitas tidur yang dialami oleh individu dapat diukur dari seberapa lama individu tersebut tertidur, dan ada tidaknya

keluhan yang dirasakan saat tertidur maupun saat terbangun dari tidur (A'la dkk. 2021).

Tidur tidak hanya untuk mengistirahatkan tubuh secara fisik namun otak dan pikiran juga akan beristirahat ketika seseorang itu tertidur. Dengan kondisi otak yang beristirahat diharapkan terjadinya penyembuhan gangguan tidur menjadi normal dan kualitas tidur pada perawat dapat membaik. Sehingga angka kejadian kualitas tidur yang buruk akan semakin berkurang dan tidak ada lagi perawat yang mengalami kualitas tidur buruk (Putri, 2020). Penelitian ini sejalan yang dilakukan oleh Oktiawati, (2021) kualitas tidur yang baik ialah memiliki durasi tidur yang cukup sekitar 7-8 jam setiap hari, tidak sering terbangun saat tidur, dan dapat tertidur dengan mudah setelah 30 menit berbaring.

Opini peneliti bahwa tidur normal 7-8 jam sangat penting untuk menjaga organ tubuh, otak, dan pikiran. Seseorang yang kurang kualitas tidur akan menyebabkan kerusakan sel-sel yang ada di dalam tubuh dan penurunan organ dalam tubuh.

B. Analisa Bivariat

Tabel 5 Uji *Spearman Ranks* (n=44)

	<i>p-value</i>	R
<i>Spearman Ranks</i>	0,000	.382

Sumber: Data Primer

Tabel 5 hasil dari pengujian *Spearman Rank* didapatkan *p-value* 0,000 (*p-value* <0,05) maka diputuskan H_0 ditolak dan H_1 diterima dengan artinya terdapat hubungan antara tingkat stress dengan kualitas tidur pada perawat di Rumah Sakit Umum Daerah Karanganyar. Hasil *Coefisien Relasi* sebesar .382 yang artinya terdapat hubungan yang lemah antara tingkat stress

dengan kualitas tidur. Untuk arah korelasinya positif yang artinya jika tingkat stress semakin meningkat maka kualitas tidur semakin meningkat begitupun sebaliknya.

Hasil analisis diketahui bahwa pengujian *Spearman Rank* didapatkan *p-value* 0,000 (*p-value* <0,05) maka diputuskan H_0 ditolak dan H_1 diterima dengan artinya terdapat hubungan antara tingkat stress dengan kualitas tidur pada perawat di Rumah Sakit Umum Daerah Karanganyar. Hasil *Coefisien Relasi* sebesar .382 yang artinya terdapat hubungan yang lemah antara tingkat stress dengan kualitas tidur. Untuk arah korelasinya positif yang artinya jika tingkat stress semakin meningkat maka kualitas tidur semakin meningkat begitupun sebaliknya.

Hasil penelitian Latifah, (2020) hasil analisa menggunakan uji *Spearman Rank* di dapatkan hasil *p-value* 0,000 atau $p < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya terdapat hubungan antara tingkat stress dengan kualitas tidur pada perawat di Rumah Sakit Advent Bandung. Hasil *Coefisien Relasi* sebesar .227 yang artinya terdapat hubungan yang lemah antara tingkat stress dengan kualitas tidur. Untuk arah korelasinya positif yang artinya jika tingkat stress semakin meningkat maka kualitas tidur semakin meningkat begitupun sebaliknya.

Menurut Toyibah & Apriani, (2022) stress adalah keadaan yang sering terjadi pada tubuh baik secara fisik maupun emosional apabila ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan tubuh maupun pikiran seseorang untuk bisa menyesuaikan diri. Stress yang sangat berat dapat menyebabkan individu tertekan atau penilaian yang buruk bahkan ketidak mampuan untuk bertahan hingga menyebabkan sakit.

Tuntutan pekerjaan dapat membuat perawat merasa gelisah dan cemas, apabila tidak diatasi maka dapat menimbulkan stres (Apriliza, 2018).

Hasil penelitian Yunita *et al.*, (2019) menjelaskan bahwa stress adalah suatu akibat yang tidak diinginkan muncul karena tingginya tuntutan dari lingkungan kepada individu, antara harmoni atau keseimbangan antara kekuatan dalam tubuh yang terganggu karena tekanan psikologis.

Kualitas tidur merupakan skala bagi seorang individu ketika mendapatkan kemudahan untuk mencoba tertidur serta mempertahankan tidurnya, Kualitas tidur yang dialami oleh individu dapat diukur dari seberapa lama individu tersebut tertidur, dan ada tidaknya keluhan yang dirasakan saat tertidur maupun saat terbangun dari tidur (A'la *dkk.* 2021).

Tidur tidak hanya untuk mengistirahatkan tubuh secara fisik namun otak dan pikiran juga akan beristirahat ketika seseorang itu tertidur. Dengan kondisi otak yang beristirahat diharapkan terjadinya penyembuhan gangguan tidur menjadi normal dan kualitas tidur pada perawat dapat membaik. Sehingga angka kejadian kualitas tidur yang buruk akan semakin berkurang dan tidak ada lagi perawat yang mengalami kualitas tidur buruk (Putri, 2020).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Oktiawati, (2021) Kualitas tidur seseorang yang baik itu memiliki waktu tidur yang cukup yaitu sekitar 7-8 jam setiap harinya, tidak sering terbangun saat tidur, dan dapat tertidur dengan mudah setelah 30 menit berbaring.

KESIMPULAN

1. Karakteristik jenis kelamin responden paling banyak perempuan 27 orang

(55,1%) dan usia responden rata-rata 38,86 tahun.

2. Karakteristik tingkat stress responden paling banyak stress ringan 43 orang (87,8%) dan paling sedikit stress berat 6 orang (12,2%).
3. Karakteristik kualitas tidur responden paling banyak pola tidur cukup baik 43 orang (87,8%) dan paling sedikit pola tidur tidak baik 6 orang (12,2%).
4. Ada hubungan antara tingkat stress dengan kualitas tidur pada perawat di Rumah Sakit Umum' Daerah Karanganyar dengan diperoleh *p-value* 0,000 (*p-value* <0,05) dan nilai kolerasi (*r*) = .382.

SARAN

1. Bagi Responden
Meningkatkan pemahaman perawat terkait tingkat stres dengan kualitas tidur.
2. Bagi Instansi Pendidikan
Menambah sumber pustaka terbaru di perpustakaan mengenai konsep tingkat stres dengan kualitas tidur perawat jaga.
3. Bagi Peneliti
Menambah ilmu terbaru tentang tingkat stres terhadap kualitas tidur pada perawat jaga.
4. Bagi Peneliti Lain
Menjadikan topik luka bakar yang menarik untuk dikembangkan dalam penelitian selanjutnya RSUD Karanganyar.

DAFTAR PUSTAKA

- A'la, Nurul dan Ida Suryawati, (2021). Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia. 2nd ed. Jakarta: Salemba Medika.
- Amin, Ekwinaldo, dan Novriati. (2020). Stress Kerja Dan Konflik Kerja

Mempengaruhi Kinerja Perawat.
Journal of Telenursing (JOTING).,
2(1), 31-40 DOI:
<https://doi.org/10.31539/joting.v2i1.521>

Khasanah & Hidayati, (2017). Kualitas
Tidur Lansia Balai Rehabilitasi.
Sosial Mandiri Semarang.

Maranden, Irjayanti, dan Wayangkau.
(2023). Faktor yang Berhubungan
dengan Stres Kerja pada Perawat di
Rumah Sakit Jiwa Daerah Abepura
Kota Jayapura. *Jurnal Kesehatan
Lingkungan Indonesia* 22 (2), 2023,
221 – 228.

Saputra, L. (2012). Pengantar
Kebutuhan Dasar Manusia. Jakarta:
Binarupa Aksara

Suwaroyo, P. A.W & Yuwono (2017).
Hubungan shift malam dan
kualitas tidur dengan beban kerja
mental perawat. *PREPOTIF:
JURNAL KESEHATAN*, 7(1), 216-
225.

Putri, L. F. E. N. (2020). *Psikologi
keperawatan : aspek- aspek
psikologi, konsep dasar psikologi,
teori perilaku manusia. 1 ed.*
Yogyakarta: Pustaka Baru Press

Toyibah & Apriani, (2022). Analisis
Beban Kerja Mental pada Perawat
Akibat Eskalasi Pasien COVID-19
dengan Subjective Workload
Assesment Technique.
*Humantech: Jurnal Ilmiah
Multidisiplin Indonesia*, 1(8), 967-
980.

