**DAFTAR PUSTAKA**

Anggoro, Toha dkk, 2008, *Metode Penelitian,* Jakarta: Universitas Terbuka

Arikunto, Suharsimi, 2013, Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek,

Jakarta: Rineka Cipta

Chaplin, J.P, 1981, *Kamus Lengkap Psikologi,* Jakarta: Rajawali Press

Corey, Gerald, 2005, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi,* Bandung: PT Refika Aditama

Dermawan, Deden, 2013, *Pengantar keperawatan Profesional,* Yogyakarta:

Gosyen Publishing

Elmi, *Penerapan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Dalam Mengatasi Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) Pada Korban Kecelakaan Lalu Lintas,* (Banten, Skripsi Fakultas Dakwah UIN SMH Banten, 2016)

Kriyantoro, Rachmat, 2006, *Teknik Praktis Riset Komunikasi,* Jakarta: Kencana Prenada Media Grup

Lubis, Namora Lumongga, 2011, *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik,* Jakarta: Kencana

Marliani, Rosleny, 2015, *Psikologi Industri & Organisasi,* Bandung: Pustaka

SetiaMartono, Nanang, 2010, *Metode Penelitian Kuantitatif Analisis Isi dan Data Sekunder*, Jakarta: PT RajaGrafindo Persada

Mulyana, Deddy, 2004, *Metodologi Penelitian Kualitatif,* Bandung: Remaja

Rosdakarya

Nasution, 2003, *Metodologi Research Penelitian Ilmiah,* Jakarta: Bumi Aksara

Prasetyo, Bambang dan Jannah, Lina Miftahul, 2013, *MetodePenelitian Kuantitatif: Teori dan Aplikasi,* Jakarta: PT RajaGrafindo Persada

Purwanto, 2010, *Metode Penelitian Kuantitaif untuk Psikologi dan Pendidikan,* Yogyakarta: Pustaka Peplajar

Rusman, Tedi, 2015, Statistika *Penelitian Aplikasinya Dengan SPSS,* Yogyakarta: Graha Ilmu

Saam, Zulfan dan Wahyuni, Sri, 2013, *Psikologi Keperawatan,* Jakarta: RajaGrafindo Persada

Siregar, Syofian, 2015, *Metode Penelitian Kuantitatif: Dilengkapi Perbandingan Perhitungan Manual & SPSS,* Jakarta: Prenadamedia GroupSugiyono, 2016, *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif,dan R&D,* Bandung: Alfabeta

Sujarweni, Wiratna dkk, 2012, *Statistik Untuk Penelitian,* Yogyakarta: Graha Ilmu

Taniredja, Tukiran dan Mustafidah, Hidayat, 2012, *Penelitian Kuantitatif,* Bandung: Alfabeta

Wahidmurdi, 2017, *Pemaparan Metode Penelitian Kuantitaif,* Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim

Yosep, Iyus dan Sutini, Titin, 2014, *Buku ajar keperawatan Jiwa Dan Advance Mental Healing Nursing,* Bandung: PT Refika Aditama

**Internet**

<http://eprints.ums.ac.id/30514/18/Naskah_Publikasi.pdf> diakses pada 19 November 2019 pukul 21.00

<https://pengertiandefinisi.com/pengertian-puskesmas-beserta-fungsi-dan-kegiatannya> diakses pada 18 November 2019 pukul 21.00 WIB.

Intan Puri, *Hubungan Beban Kerja dengan stres Kerja pada Perawat IGD RSUD Munyang Kute Redelong,* (Medan: Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, 2018), <http://repository.umaac.id/bitstream/> diunduh pada 3 Desember 2019 Pukul 11.58 WIB

Simon Yuarto, *Pengaruh Disiplin dan Stres Kerja terhadap Kinerja Perawat,* (Yogyakarta: Fakultas Ekonomi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2014), <https://repository.usd.ac.id/3555/>diunduh pada 3 Desember 2019 pukul 21.27 WIB.

Tri Suryaningrum, *Pengaruh Beban Kerja dan Dukungan Sosial terhadap Stres Kerja pada Perawat RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta,* (Yogyakarta: Fakultas Ekonomi Universitas Nergri Yogyakarta, 2015), <http://eprints.uny.ac.id/23048/> diunduh pada 3 Desember 2019 Pukul 21.20 WIB.

Nidya paramita dan Arief Fahmie, *Pengaruh Konseling Goal setting Terhadap Peningkatan Motivasi Karyawan,* (Yogyakarta: Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia, 2014), <https://journal.uii.ac.id/> diunduh pada 3 Desember 2019 Pukul 21.20 WIB.Desember 2019 pukul 11.58 WIB.

**Wawancara**

Wawancara dengan CW, Pegawai Puskesmas Banjar Agung pada 13 Februari 2020

Wawancara dengan responden DR pada 10 Februari 2020

Wawancara dengan responden MY pada 10 Februari 2020

Wawancara dengan responden FA pada 11 Februari 2020

Wawancara dengan responden IH pada 13 Februari 2020

Wawancara dengan responden RH pada 16 Februari 2020

**LAMPIRAN**

**Data Responden**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Nama** | **Jenis Kelamin** | **Usia** |
| 1 | Upik Nurhayati | Perempuan | 51 |
| 2 | Lia Rizki Amelia | Perempuan | 35 |
| 3 | Maya Sinaga | Perempuan | 52 |
| 4 | Risa | Perempuan | 34 |
| 5 | Mudrikah | Perempuan | 35 |
| 6 | Iin Handayani | Perempuan | 28 |
| 7 | Imas Soleha | Perempuan | 29 |
| 8 | Rizka Kartika Sari | Perempuan | 33 |
| 9 | Fadila Aprilia | Perempuan | 25 |
| 10 | Nurul Fitria | Perempuan | 39 |
| 11 | Yulinah | Perempuan | 50 |
| 12 | Falahatul | Perempuan | 24 |
| 13 | Khairunnisa | Perempuan | 25 |
| 14 | Saefudin | Laki-laki | 25 |
| 15 | Febby | Perempuan | 28 |
| 16 | Rahmah | Perempuan | 29 |
| 17 | Sukmayah | Perempuan | 33 |
| 18 | Yanti Oktaviani | Perempuan | 33 |
| 19 | Nengsih Sukaesih | Perempuan | 41 |
| 20 | Uut Utia Jahroh | Perempuan | 35 |
| 21 | Abdul Ajid | Laki-laki | 47 |
| 22 | Chandra Wibowo | Laki-laki | 45 |
| 23 | Aeni Mulyati | Perempuan | 37 |
| 24 | Dian Rohmawati | Perempuan | 40 |
| 25 | Sri Hernaty | Perempuan | 48 |
| 26 | Eslina | Perempuan | 35 |
| 27 | Selvi Kartika Lestari | Perempuan | 40 |
| 28 | Udi Mahudi | Laki-laki | 48 |
| 29 | Maya | Perempuan | 32 |
| 30 | Basaria Agustina | Perempuan | 34 |

Sumber: Data Sekunder, 2020

**Uji Validitas Variabel *Rational Emotive Behavior Therapy***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Kode Item** | ***rhitung*** | ***rtabel*** | **Hasil Uji** |
| REBT1 | .465 | 0,4438 | Valid |
| REBT2 | .705\*\* | 0,4438 | Valid |
| REBT3 | .460\* | 0,4438 | Valid |
| REBT4 | .670\*\* | 0,4438 | Valid |
| REBT5 | .488\* | 0,4438 | Valid |
| REBT6 | .563\*\* | 0,4438 | Valid |
| REBT7 | .072 | 0,4438 | Valid |
| REBT8 | .513\* | 0,4438 | Valid |
| REBT9 | .459 | 0,4438 | Valid |
| REBT10 | .065 | 0,4438 | Valid |
| REBT11 | .072 | 0,4438 | Valid |
| REBT12 | .288 | 0,4438 | Tidak Valid |
| REBT13 | .203 | 0,4438 | Tidak Valid |
| REBT14 | .665\*\* | 0,4438 | Valid |
| REBT15 | .445 | 0,4438 | Valid |
| REBT16 | .635 | 0,4438 | Valid |
| REBT17 | .135 | 0,4438 | Tidak Valid |
| REBT18 | .518\* | 0,4438 | Valid |
| REBT19 | .590\*\* | 0,4438 | Valid |
| REBT20 | .458\* | 0,4438 | Valid |
| REBT21 | .088 | 0,4438 | Valid |
| REBT22 | .061 | 0,4438 | Valid |
| REBT23 | .107 | 0,4438 | Tidak Valid |
| REBT24 | .011 | 0,4438 | Tidak Valid |
| REBT25 | .513\* | 0,4438 | Valid |
| REBT26 | .721 | 0,4438 | Valid |
| REBT27 | .704 | 0,4438 | Valid |
| REBT28 | .577 | 0,4438 | Valid |
| REBT29 | .593\*\* | 0,4438 | Valid |
| REBT30 | .594 | 0,4438 | Valid |

Sumber: hasil pengolahan SPSS versi 16, data 2020

**Uji Validitas Variabel Stres Kerja**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Item Pernyataan** | ***rhitung*** | ***rtabel*** | **Hasil Uji** |
| SK1 | 0,678 | 0,4438 | Valid |
| SK2 | 0,571 | 0,4438 | Valid |
| SK3 | 0,439 | 0,4438 | Tidak Valid |
| SK4 | 0,678 | 0,4438 | Valid |
| SK5 | 0,357 | 0,4438 | Tidak Valid |
| SK6 | 0,727 | 0,4438 | Valid |
| SK7 | 0,678 | 0,4438 | Valid |
| SK8 | 0,571 | 0,4438 | Valid |
| SK9 | 0,498 | 0,4438 | Valid |
| SK10 | 0,728 | 0,4438 | Valid |
| SK11 | 0,618 | 0,4438 | Valid |
| SK12 | 0,656 | 0,4438 | Valid |
| SK13 | 0,595 | 0,4438 | Valid |
| SK14 | 0,678 | 0,4438 | Valid |
| SK15 | 0,702 | 0,4438 | Valid |
| SK16 | 0,678 | 0,4438 | Valid |
| SK17 | 0,571 | 0,4438 | Valid |
| SK18 | 0,571 | 0,4438 | Valid |
| SK19 | 0,644 | 0,4438 | Valid |
| SK20 | 0,474 | 0,4438 | Valid |
| SK21 | 0,441 | 0,4438 | Tidak Valid |
| SK22 | 0,678 | 0,4438 | Valid |
| SK23 | 0,677 | 0,4438 | Valid |
| SK24 | 0,705 | 0,4438 | Valid |
| SK25 | 0,609 | 0,4438 | Valid |
| SK26 | 0,665 | 0,4438 | Valid |
| SK27 | 0,535 | 0,4438 | Valid |
| SK28 | 0,605 | 0,4438 | Valid |
| SK29 | 0,666 | 0,4438 | Valid |
| SK30 | 0,672 | 0,4438 | Valid |
| SK31 | 0,678 | 0,4438 | Valid |
| SK32 | 0,413 | 0,4438 | Tidak Valid |
| SK33 | 0,546 | 0,4438 | Valid |
| SK34 | 0,516 | 0,4438 | Valid |
| SK35 | 0,640 | 0,4438 | Valid |
| SK36 | 0,678 | 0,4438 | Valid |
| SK37 | 0,571 | 0,4438 | Valid |
| SK38 | 0,571 | 0,4438 | Valid |
| SK39 | 0,678 | 0,4438 | Valid |
| SK40 | 0,690 | 0,4438 | Valid |
| SK41 | 0,678 | 0,4438 | Valid |
| SK42 | 0,504 | 0,4438 | Valid |
| SK43 | 0,678 | 0,4438 | Valid |
| SK44 | 0,616 | 0,4438 | Valid |
| SK45 | 0,571 | 0,4438 | Valid |
| SK46 | 0,176 | 0,4438 | Tidak Valid |
| SK47 | 0,571 | 0,4438 | Valid |
| SK48 | 0,167 | 0,4438 | Tidak Valid |
| SK49 | 0,643 | 0,4438 | Valid |
| SK50 | 0,571 | 0,4438 | Valid |
| **Jumlah Item Valid** | **44** |
| **Jumlah Item Tidak Valid** | **6** |
| **Jumlah** | **50** |

Sumber: hasil pengolahan SPSS versi 16, data

**Hasil Angket Variabel *Rational Emotive Behavior Therapy***

|  |  |
| --- | --- |
| **Kode Responden** | **Nilai**  |
| R-1 | 64 |
| R-2 | 68 |
| R-3 | 70 |
| R-4 | 67 |
| R-5 | 78 |
| R-6 | 78 |
| R-7 | 71 |
| R-8 | 77 |
| R-9 | 79 |
| R-10 | 62 |
| R-11 | 69 |
| R-12 | 49 |
| R-13 | 66 |
| R-14 | 63 |
| R-15 | 62 |
| R-16 | 72 |
| R-17 | 77 |
| R-18 | 72 |
| R-19 | 73 |
| R-20 | 76 |
| R-21 | 77 |
| R-22 | 70 |
| R-23 | 75 |
| R-24 | 68 |
| R-25 | 79 |
| R-26 | 81 |
| R-27 | 71 |
| R-28 | 78 |
| R-29 | 73 |
| R-30 | 67 |
| **Jumlah**  | **2132** |
| **N** | **30** |

**Hasil Perhitungan Angket Variabel Stres Kerja**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kode Responden** | **Nilai Pre Test** | **Nilai Post test** |
| R-1 | 109 | 72 |
| R-2 | 111 | 61 |
| R-3 | 133 | 74 |
| R-4 | 111 | 83 |
| R-5 | 133 | 103 |
| R-6 | 110 | 80 |
| R-7 | 130 | 67 |
| R-8 | 132 | 102 |
| R-9 | 110 | 80 |
| R-10 | 153 | 123 |
| R-11 | 68 | 38 |
| R-12 | 128 | 98 |
| R-13 | 86 | 56 |
| R-14 | 176 | 66 |
| R-15 | 150 | 120 |
| R-16 | 124 | 94 |
| R-17 | 125 | 95 |
| R-18 | 131 | 101 |
| R-19 | 95 | 65 |
| R-20 | 105 | 74 |
| R-21 | 176 | 115 |
| R-22 | 147 | 117 |
| R-23 | 122 | 52 |
| R-24 | 173 | 63 |
| R-25 | 148 | 68 |
| R-26 | 124 | 54 |
| R-27 | 167 | 62 |
| R-28 | 148 | 73 |
| R-29 | 123 | 43 |
| R-30 | 175 | 55 |
| **Jumlah**  | **3923** | **2354** |

**Identitas Narasumber**

Nama :

Usia :

Jenis kelamin :

Pendidikan Terakhir :

Status Kepegawaian :

**Petunjuk Pengisian**

Berikut ini terdapat sejumlah pertanyaan yang berkaitan dengan pekerjaan sebagai tenaga kesehatan.Bapak/Ibu diminta memberikan jawaban sesuai dengan pertanyaan dibawah ini dan memberikan tanda *checklist* ($√) $pada jawaban yang tersedia.

Keterangan:

|  |  |
| --- | --- |
| **Favorable** | **Unfavorable** |
| 4 | 1 |
| 3 | 2 |
| 2 | 3 |
| 1 | 4 |

SS = Sangat Setuju

S = Setuju

TS = Tidak Setuju

STS = Sangat Tidak Setuju

1. ***Rational Emotive Behavior Therapy***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Pertanyaan** | **SS** | **S** | **TS** | **STS** |
| 1 | Saya berpikir tidak logis terhadap masalah pekerjaan saya |  |  |  |  |
| 2 | Setelah di konseling, saya merasa bahwa pikiran irasional tidak mengganggu pikiran saya  |  |  |  |  |
| 3 | Saya berpikiran rasional  |  |  |  |  |
| 4 | Saya berpikir bahwa semua orang mengalami stres  |  |  |  |  |
| 5 | Pekerjaan saya menghantui pikiran saya |  |  |  |  |
| 6 | Saya mengalami hambatan ketika melakukan pekerjaan |  |  |  |  |
| 7 | Saya merasa lelah, apabila terus menerus memikirkan tugas pekerjaan |  |  |  |  |
| 8 | Saya merasa bahwa faktanya, tugas pekerjaan saya menjadi beban untuk diri saya |  |  |  |  |
| 9 | Setelah di konseling, beban di dalam diri saya terkait pekerjaan semakin berkurang |  |  |  |  |
| 10 | Saya suka mencela pemikiran orang lain  |  |  |  |  |
| 11 | Saya yakin bahwa pikiran irasional bisa ditangani dengan pikiran rasional dengan cara melawan pikiran tersebut. |  |  |  |  |
| 12 | Saya tidak bisa mengontrol emosi saya |  |  |  |  |
| 13 | Terkadang saya kesal, apabila beban pekerjaan saya lebih banyak daripada teman saya |  |  |  |  |
| 14 | Saya bisa mengatur tingkat emosional saya |  |  |  |  |
| 15 | Saya mencoba untuk menahan emosi, ketika atasan saya meminta laporan pekerjaan dengan cara memaksa |  |  |  |  |
| 16 | Saya merasa senang apabila beban pekerjaan saya sedikit berkurang |  |  |  |  |
| 17 | Setelah di konseling, saya bisa mengontrol emosi ketika saya dijauhkan oleh rekan kerja saya |  |  |  |  |
| 18 | Saya yakin perasaan negatif yang muncul di dalam diri saya bisa dilawan dengan pikiran yang logis  |  |  |  |  |
| 19 | Saya menanamkan rasa percaya diri dalam diri saya |  |  |  |  |
| 20 | Saya merasa puas, apabila tingkat stres saya sedikit berkurang |  |  |  |  |
| 21 | Saya membawa semuanya pekerjaan dengan enjoy |  |  |  |  |
| 22 | Saya sering mengamati tingkah laku orang lain dalam mengatasi pekerjaan nya |  |  |  |  |
| 23 | Saya mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan kerja dan pasien saya |  |  |  |  |
| 24 | Dalam bekerja, saya selalu mengembangkan potensi yang saya miliki |  |  |  |  |
| 25 | Saya merasa nyaman ketika bertemu dengan pasien |  |  |  |  |
| 26 | Saat di konseling, saya merasa lega karena saya bisa meluapkan semua kekesalan saya mengenai pekerjaan |  |  |  |  |
| 27 | Ketika menghadapi banyaknya tuntutan dari pasien, saya melayani nya dengan sabar  |  |  |  |  |
| 28 | Ketika saya berperilaku secara rasional dalam menghadapi pekerjaan, saya merasa bahagia |  |  |  |  |
| 29 | Saya selalu berdebat, ketika beda persepsi dengan keluarga pasien |  |  |  |  |
| 30 | Saya merasa bersalah ketika tingkah laku saya kurang baik |  |  |  |  |

1. **Stres Kerja**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Pertanyaan** | **SS** | **S** | **TS** | **STS** |
| 1 | Setelah diberi arahan saya merasa tidak kecewa apabila tidak dapat menyelesaikan pekerjaan tepat waktu  |  |  |  |  |
| 2 | Saya senang dengan atasan yang selalu memperhatikan kondisi tenaga kerjanya  |  |  |  |  |
| 3 | Saya merasa betah walaupun peraturan rumah sakit keras/ketat  |  |  |  |  |
| 4 | Setelah di konseling saya merasa tidak gelisah bila ada masalah dalam pekerjaan saya  |  |  |  |  |
| 5 | Saya jarang melakukan kesalahan atau kekeliruan, meskipun diawasi oleh atasan saat bekerja  |  |  |  |  |
| 6 | Saya merasa senang saat mendapat bimbingan dan dukungan dari atasan  |  |  |  |  |
| 7 | Saya tidak mudah percaya dengan teman kerja saya  |  |  |  |  |
| 8 | Saya selalu berkonsentrasi saat bekerja meskipun mempunyai masalah dalam rumah tangga/keluarga  |  |  |  |  |
| 9 | Setelah di konseling gairah/semangat kerja saya ada peningkatanapabila pekerjaan yang saya kerjakan tidak dihargai atasan/perusahaan |  |  |  |  |
| 10 | Saya mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan kerja saya  |  |  |  |  |
| 11 | Setelah di konseling saya merasa giat bekerja bila perusahaan mempersulit tenaga kerja dalam mengambil izin atau cuti  |  |  |  |  |
| 12 | Setelah di konseling saya tidak merasa lelah meskipun belum melakukan pekerjaan apapun  |  |  |  |  |
| 13 | Jadwal kerja membuat semangat motivasi saya menurun dalam bekerja  |  |  |  |  |
| 14 | Saya merasa tidak cocok dengan pekerjaan |  |  |  |  |
| 15 | Merasa kehilangan konsentrasi atau konsentrasi menurun saat bekerja |  |  |  |  |
| 16 | Sering mudah lupa dengan hal yang berkaitan dengan masalah pekerjaan  |  |  |  |  |
| 17 | Merasa tidak cukup terhadap waktu yang diberikan untuk menyelesaikan pekerjaan |  |  |  |  |
| 18 | Sering berganti-ganti *planning* terhadap suatu hal yang berkaitan dengan pekerjaan |  |  |  |  |
| 19 | Saya sering memikirkan hal-hal kecil dengan sangat detail |  |  |  |  |
| 20 | Penurunan terhadap produktifitas kerja |  |  |  |  |
| 21 | Saya tidak mudah lelah meskipun banyak pekerjaan yang harus saya selesaikan |  |  |  |  |
| 22 | Setelah di konseling saya tidak mudah marah tanpa adanya sebab akibat |  |  |  |  |
| 23 | Merasa tidak puas terhadap pekerjaan yang saya kerjakan |  |  |  |  |
| 24 | Setelah di konseling sedikit tidak merasa jantung saya berdebar saat bekerja |  |  |  |  |
| 25 | Setelah di konseling saya sedikit tidak merasa sakit perut/ulu hati saat bekerja |  |  |  |  |
| 26 | Setelah di konseling saya sedikit tidak merasa otot kaku saat/setelah bekerja |  |  |  |  |
| 27 | Merasa frekuensi pernapasan meningkat |  |  |  |  |
| 28 | Merasa denyut nadi meningkat |  |  |  |  |
| 29 | Makan secara berlebihan |  |  |  |  |
| 30 | Setelah di konseling nafsu makan saya menjadi meningkat |  |  |  |  |
| 31 | Setelah di konseling sedikit tidak merasa Perut terasa mules, tegang dan kembung |  |  |  |  |
| 32 | Setelah di konseling sedikit tidak merasa tangan terasa capek |  |  |  |  |
| 33 | Setelah di konseling sedikit tidak merasa betis terasa pegal |  |  |  |  |
| 34 | Setelah di konseling sedikit tidak merasa Persendian terasa ngilu |  |  |  |  |
| 35 | Setelah di konseling sedikit tidak merasa nyeri punggung |  |  |  |  |
| 36 | Setelah di konseling sedikit tidak merasa nyeri pinggang |  |  |  |  |
| 37 | Menyalahkan diri sendiri ketika ada kesalahan dalam mengerjakan sesuatu |  |  |  |  |
| 38 | Menghindar masalah |  |  |  |  |
| 39 | Merasa tertekan karena tidak mampu menyelesaikan pekerjaan tersebut |  |  |  |  |
| 40 | Saya menjadi sulit tidur bila saya sedang dalam masalah di tempat kerja |  |  |  |  |
| 41 | Merasa tidak tertarik terhadap minat yang disukai |  |  |  |  |
| 42 | Merasa lambat terhadap situasi yang membahayakan |  |  |  |  |
| 43 | Setelah di konseling tidak ada rasa kecewa terhadap hasil pekerjaan |  |  |  |  |
| 44 | Setelah di konseling sudah merasa tidak jenuh dalam pekerjaan |  |  |  |  |
| 45 | Saya merasa tersinggung bila teman kerja saya mencela pekerjaan saya |  |  |  |  |
| 46 | Ketegangan dalam berinteraksi dengan tim kesehatan lain |  |  |  |  |
| 47 | Setelah di konseling saya dapat bekerja dengan tenang bila sedang ada masalah keluarga |  |  |  |  |
| 48 | Saya tetap peduli dengan teman kerja meskipun teman saya tidak menghargai saya  |  |  |  |  |
| 49 | Mudah tersinggung |  |  |  |  |
| 50 | Ketegangan dalam berinteraksi dengan teman sejawat |  |  |  |  |

Angket Setelah Uji Validitas

**Identitas Narasumber**

Nama :

Usia :

Jenis kelamin :

Pendidikan Terakhir :

Status Kepegawaian :

**Petunjuk Pengisian**

Berikut ini terdapat sejumlah pertanyaan yang berkaitan dengan pekerjaan sebagai tenaga kesehatan. Bapak/Ibu diminta memberikan jawaban sesuai dengan pertanyaan dibawah ini dan memberikan tanda *checklist* ($√) $pada jawaban yang tersedia.

Keterangan:

|  |  |
| --- | --- |
| **Favorable** | **Unfavorable** |
| 4 | 1 |
| 3 | 2 |
| 2 | 3 |
| 1 | 4 |

SS = Sangat Setuju

S = Setuju

TS = Tidak Setuju

STS = Sangat Tidak Setuju

1. ***Rational Emotive Behavior Therapy***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Pertanyaan** | **SS** | **S** | **TS** | **STS** |
| 1 | Saya berpikir tidak logis terhadap masalah pekerjaan saya |  |  |  |  |
| 2 | Setelah dikonseling, saya merasa bahwa pikiran irasional tidak mengganggu pikiran saya  |  |  |  |  |
| 3 | Saya berpikiran rasional  |  |  |  |  |
| 4 | Saya berpikir bahwa semua orang mengalami stres  |  |  |  |  |
| 5 | Pekerjaan saya menghantui pikiran saya |  |  |  |  |
| 6 | Saya mengalami hambatan ketika melakukan pekerjaan |  |  |  |  |
| 7 | Saya merasa lelah, apabila terus menerus memikirkan tugas pekerjaan |  |  |  |  |
| 8 | Saya merasa bahwa faktanya, tugas pekerjaan saya menjadi beban untuk diri saya |  |  |  |  |
| 9 | Setelah dikonseling, beban di dalam diri saya terkait pekerjaan semakin berkurang |  |  |  |  |
| 10 | Saya suka mencela pemikiran orang lain  |  |  |  |  |
| 11 | Saya yakin bahwa pikiran irasional bisa ditangani dengan pikiran rasaional dengan cara melawan pikiran tersebut. |  |  |  |  |
| 12 | Saya bisa mengatur tingkat emosional saya |  |  |  |  |
| 13 | Saya mencoba untuk menahan emosi, ketika atasan saya meminta laporan pekerjaan dengan cara memaksa |  |  |  |  |
| 14 | Saya merasa senang apabila beban pekerjaan saya sedikit berkurang |  |  |  |  |
| 15 | Saya yakin perasaan negatif yang muncul di dalam diri saya bisa dilawan dengan pikiran yang logis  |  |  |  |  |
| 16 | Saya menanamkan rasa percaya diri dalam diri saya |  |  |  |  |
| 17 | Saya merasa puas, apabila tingkat stres saya sedikit berkurang |  |  |  |  |
| 18 | Saya membawa semuanya pekerjaan dengan enjoy |  |  |  |  |
| 19 | Saya sering mengamati tingkah laku orang lain dalam mengatasi pekerjaan nya |  |  |  |  |
| 20 | Saya merasa nyaman ketika bertemu dengan pasien |  |  |  |  |
| 21 | Saat di konseling, saya merasa lega karena saya bisa meluapkan semua kekesalan saya mengenai pekerjaan |  |  |  |  |
| 22 | Ketika menghadapi banyaknya tuntutan dari pasien, saya melayani nya dengan sabar  |  |  |  |  |
| 23 | Ketika saya berperilaku secara rasional dalam menghadapi pekerjaan, saya merasa bahagia |  |  |  |  |
| 24 | Saya selalu berdebat, ketika beda persepsi dengan keluarga pasien |  |  |  |  |
| 25 | Saya merasa bersalah ketika tingkah laku saya kurang baik |  |  |  |  |

1. **Stres Kerja**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Pertanyaan** | **SS** | **S** | **TS** | **STS** |
| 1 | Setelah diberi arahan, saya tidak merasa kecewa apabila tidak dapat menyelesaikan pekerjaan tepat waktu  |  |  |  |  |
| 2 | Saya senang dengan atasan yang selalu memperhatikan kondisi tenaga kerjanya  |  |  |  |  |
| 3 | Setelah dikonseling, saya tidak merasa gelisah apabila ada masalah dalam pekerjaan saya  |  |  |  |  |
| 4 | Saya merasa senang saat mendapat bimbingan dan dukungan dari atasan  |  |  |  |  |
| 5 | Saya tidak mudah percaya dengan teman kerja saya  |  |  |  |  |
| 6 | Saya selalu berkonsentrasi saat bekerja meskipun mempunyai masalah dalam rumah tangga/keluarga  |  |  |  |  |
| 7 | Setelah dikonseling,gairah/semangat kerja saya meningkat, apabila pekerjaan yang saya kerjakan tidak dihargai atasan/perusahaan |  |  |  |  |
| 8 | Saya mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan kerja saya  |  |  |  |  |
| 9 | Setelah dikonseling, saya merasa lebih giat bekerja, ketika perusahaan mempersulit tenaga kerjanya dalam mengambil ijin atau cuti  |  |  |  |  |
| 10 | Setelah dikonseling, saya tidak mudah lelah meskipun belum melakukan pekerjaan apapun  |  |  |  |  |
| 11 | Jadwal kerja saya membuat semangat motivasi saya menurun dalam bekerja  |  |  |  |  |
| 12 | Saya merasa tidak cocok dengan pekerjaan |  |  |  |  |
| 13 | Saya merasa kehilangan konsentrasi atau konsentrasi menurun saat bekerja |  |  |  |  |
| 14 | Saya sering mudah lupa dengan hal yang berkaitan dengan masalah pekerjaan  |  |  |  |  |
| 15 | Saya merasa bahwa waktu yang diberikan untuk menyelesaikan pekerjaan tidak cukup |  |  |  |  |
| 16 | Saya sering berganti-ganti *planning* terhadap suatu hal yang berkaitan dengan pekerjaan |  |  |  |  |
| 17 | Saya sering memikirkan hal-hal kecil dengan sangat detail |  |  |  |  |
| 18 | Penurunan terhadap produktifitas kerja |  |  |  |  |
| 19 | Setelah dikonseling, saya tidak mudah marah tanpa adanya sebab akibat |  |  |  |  |
| 20 | Saya merasa tidak puas terhadap pekerjaan yang saya kerjakan |  |  |  |  |
| 21 | Setelah dikonseling,saya merasa jantung saya sedikit tidak berdebar saat melakukan pekerjaan |  |  |  |  |
| 22 | Setelah dikonseling, saya merasa perut/ulu hati saya tidak sakit saat melakukan pekerjaan |  |  |  |  |
| 23 | Setelah dikonseling, saya merasa ototsaya tidak kaku saat maupun setelah melakukan pekerjaan |  |  |  |  |
| 24 | Saya merasa frekuensi pernapasan meningkat |  |  |  |  |
| 25 | Saya merasa denyut nadi meningkat |  |  |  |  |
| 26 | Saya makan secara berlebihan |  |  |  |  |
| 27 | Setelah dikonseling, nafsu makan saya menjadi meningkat |  |  |  |  |
| 28 | Setelah dikonseling, Perut saya tidak terasa mules, tegang dan kembung saat sedang bekerja |  |  |  |  |
| 29 | Setelah dikonseling, saya merasa betissaya tidak terasa pegal saat melakukan pekerjaan |  |  |  |  |
| 30 | Setelah dikonseling, saya merasa persendiansaya tidak ngilu saat melakukan pekerjaan |  |  |  |  |
| 31 | Setelah dikonseling,punggung sudah tidak sakit lagi saat melakukan pekerjaan |  |  |  |  |
| 32 | Setelah dikonseling, pinggang tidak terasa nyeri saat melakukan pekerjaan |  |  |  |  |
| 33 | Menyalahkan diri sendiri ketika ada kesalahan dalam mengerjakan sesuatu |  |  |  |  |
| 34 | Saya menghindar dari masalah |  |  |  |  |
| 35 | Saya merasa tertekan karena tidak mampu menyelesaikan pekerjaan tersebut |  |  |  |  |
| 36 | Saya menjadi sulit tidur bila saya sedang dalam masalah di tempat kerja |  |  |  |  |
| 37 | Saya merasa tidak tertarik terhadap minat yang disukai |  |  |  |  |
| 38 | Saya merasa lambat terhadap situasi yang membahayakan |  |  |  |  |
| 39 | Setelah dikonseling, tidak adanya tumbuh rasa kekecewaan terhadap hasil pekerjaan |  |  |  |  |
| 40 | Setelah dikonseling, saya sudah tidak jenuh dalam pekerjaan saya  |  |  |  |  |
| 41 | Saya merasa tersinggung bila teman kerja saya mencela pekerjaan saya |  |  |  |  |
| 42 | Setelah dikonseling, saya dapat bekerja dengan tenang bila sedang ada masalah keluarga |  |  |  |  |
| 43 | Mudah tersinggung |  |  |  |  |
| 44 | Ketegangan dalam berinteraksi dengan teman sejawat |  |  |  |  |

**DAFTAR PERTANYAAN WAWANCARA**

Daftar pertanyaan wawancara ini berfungsi untuk menerangkan dan memperluas hasil data dari penelitian kuantitaif, yaitu pengaruh *rational emotive behavior therapy* terhadap stres kerja perawat di Puskesmas Banjar Agung.

1. Sejak kapan anda mengalami stres kerja?
2. Apa saja faktor penyebab anda mengalami stres kerja?
3. Apa yang anda lakukan ketika anda mengalami stres?
4. Apakah anda bersedia mengikuti konseling ini?
5. Bagaimana perasaan anda setelah melakukan terapi *rational emotive behavior therapy*?

**Laporan Hasil Wawancara**

Inisial Nama : DR

Jenis Kelamin : Perempuan

Usia : 40 Tahun

Status Perkawinan : Menikah

1. Sejak kapan anda mengalami stres kerja?

Jawab: Sejak puskesmas akan melakukan akreditasi, karena disitulah saya meras

a banayak sekali tuntutan pekerjaan. Namun, sebelumnya pun saya sudahh merasakan stres.

1. Apa saja faktor penyebab anda mengalami stres kerja?

Jawab: Faktor penyebab nya yaitu saya ingin kepala puskesmas harus bisa memahami kondisi pegawainya, karena saya sendiri memiliki riwayat magh kronis dan ketika bekerja pasti kami selalu diburu-buru.

1. Apa yang anda lakukan ketika anda mengalami stres?

Jawab: Kalau saya sendiri lebih memilih mendengarkan musik untuk menghilangkan rasa emosi tersebut.

1. Apakah anda bersedia mengikuti konseling ini?

Jawab: Ya, saya bersedia

1. Bagaimana perasaan anda setelah melakukan terapi *rational emotive behavior therapy*?

Jawab: saya sangat lega setelah mendapatkan bantuan dan diberi pengarahan untuk menghilangkan perasaan negatif yang muncul dalam diri saya dan sekarang saya sudah mulai enjoy ketika diburu-buru oleh atasan.

**Laporan Hasil Wawancara**

Inisial Nama : MY

Jenis Kelamin : Perempuan

Usia : 32 Tahun

Status Perkawinan : Belum Menikah

1. Sejak kapan anda mengalami stres kerja?

Jawab: Setiap saya mendadak mendapat banyak pekerjaan disitulah saya merasa kesulitan untuk mengaturnya.

1. Apa saja faktor penyebab anda mengalami stres kerja?

Jawab: Ketika bertemu dengan pasien yang sangat bawel disitulah saya merasa diuji, namun saya tidak bisa menahan perasaan emosi tersebut ditambah dengan banyaknya pekerjaan diluar puskesmas.

1. Apa yang anda lakukan ketika anda mengalami stres?

Jawab: Saya lebih memilih mengumpul bersama rekan kerja saya ketika saya merasa sedang tibak baik atau saya lebih memilih bekerja di luar agar bisa bertemu dengan banyak orang.

1. Apakah anda bersedia mengikuti konseling ini?

Jawab: Ya, saya bersedia

1. Bagaimana perasaan anda setelah melakukan terapi *rational emotive behavior therapy*?

Jawab: Perasaan saya sangat senang, saya sangat berterima kasih kepada mahasiswa UIN yang telah memberikan arahan relaksasi dan sebagainya.

**Laporan Hasil Wawancara**

Inisial Nama : IH

Jenis Kelamin : Perempuan

Usia : 28 Tahun

Status Perkawinan : Belum Menikah

1. Sejak kapan anda mengalami stres kerja?

Jawab: saya merasakan masalah ini sudah sangat lama sejak tahun 2019, namun saya berusaha bersikap seperti biasa saja.

1. Apa saja faktor penyebab anda mengalami stres kerja?

Jawab: masalah dengan jam kerja, sulit tidur, sering gelisah, memiliki banyak kejanggalan dalam hatinya, kelelahan dalam fisik.

1. Apa yang anda lakukan ketika anda mengalami stres?

Jawab: saya lebih senang menyendiri dan mendengarkan musik

1. Apakah anda bersedia mengikuti konseling ini?

Jawab: Ya, saya bersedia

1. Bagaimana perasaan anda setelah melakukan terapi *rational emotive behavior therapy*?

Jawab: setelah saya mengikuti proses konseling ini, saya belajar untuk tidak menutup diri. Saat saya diberi arahan untuk melakukan home work disitu saya mulai memberanikan diri untuk terbuka dengan permasalahan yang saya alami.

**Laporan Hasil Wawancara**

Inisial Nama : FA

Jenis Kelamin : Perempuan

Usia : 25 Tahun

Status Perkawinan : Belum Menikah

1. Sejak kapan anda mengalami stres kerja?

Jawab : awal timbulnya stres dalam diri saya menjelang akreditasi, dimana para pegawai diberikan beban pekerjaan yang lebih meningkat dan jam kerja pun diluar jam biasanya.

1. Apa saja faktor penyebab anda mengalami stres kerja?

Jawab: merasa lelah dalam bekerja, ruang pekerjaan tidak begitu nyaman, kondisi psikis tidak begitu baik ketika menghadapi atasan.

1. Apa yang anda lakukan ketika anda mengalami stres?

Jawab: selalu ingin mengerjakan pekerjaan bersama rekan kerjanya.

1. Apakah anda bersedia mengikuti konseling ini?

Jawab: Ya, saya bersedia

1. Bagaimana perasaan anda setelah melakukan terapi *rational emotive behavior therapy*?

Jawab: Perasaan saya senang sekali, karena saya merasa bisa merubah pemikiran saya yang semulanya negatif bisa berpikir lebih rasional walaupun tingkat stres yang saya alami itu tidak terlalu tinggi tapi sangat menunjukkan perubahannya.

**Laporan Hasil Wawancara**

Inisial Nama : RH

Jenis Kelamin : Perempuan

Usia : 29 Tahun

Status Perkawinan : Menikah

1. Sejak kapan anda mengalami stres kerja?

Jawab : Sejak awal bulan November 2019, setelah kepala Puskesmas diganti dengan atasan yang baru.

1. Apa saja faktor penyebab anda mengalami stres kerja?

Jawab: perasaan emosi yang berlebihan, kelelahan fisik, kurangnya motivasi dari atasan.

1. Apa yang anda lakukan ketika anda mengalami stres?

Jawab: saya lebih senang melakukan refreshing, mengobrol bersama rekan kerja karena hal seperti itu bisa membuat kita lupa sejenak dengan permasalahan kita.

1. Apakah anda bersedia mengikuti konseling ini?

Jawab: Ya, saya bersedia

1. Bagaimana perasaan anda setelah melakukan terapi *rational emotive behavior therapy*?

Jawab: Perasaan saya nampak bahagia karena saya bisa mengatur waktu jam kerja, bisa mengontrol emosi dan tenaga saya ketika menghadapi pasien dengan berbagai macam jenis.

**DOKUMENTASI**











